



Facultad Ciencias de la Educación

Trabajo de
fin de grado

Reconozco y expreso
adecuadamente mis
miedos: Una propuesta
de intervención educativa
en Educación Infantil

Tutor: Arturo Xosé Pereiro Rozas

Autora: Paula Neira Fernández

Junio 2017

Trabajo de Fin de Grado presentado en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Santiago de Compostela para la obtención del Grado en Maestro o Maestra de Educación Infantil

Trabajo de fin de grado:

Reconozco y expreso adecuadamente mis miedos: Una propuesta de intervención educativa en Educación Infantil.

Recoñezo e expreso doadamente os meus medos: Unha proposta de intervención educativa na Educación Infantil.

I identify and adequately express my fears: A proposal for intervention in emotional education for Early Childhood Education.

Índice

Resumen	pág. 4
1. Introducción	pág. 6
2. Revisión bibliográfica	pág. 7
2.1. Concepto de emoción y sentimiento: El miedo.....	pág. 7
2.2. El desarrollo emocional y afectivo en la infancia: los miedos.....	pág. 10
2.2.1. Desarrollo emocional en la etapa infantil.....	pág. 11
2.2.2. Tipologías de los miedos infantiles.....	pág. 13
2.3. Educar en el ámbito emocional: Propuestas de intervención en la educación emocional del miedo en educación infantil.....	pág. 15
3. Propuesta de intervención	pág. 19
3.1. Justificación.....	pág. 19
3.2. Contextualización.....	pág. 20
3.3. Temporalización.....	pág. 20
3.4. Objetivos.....	pág. 21
3.5. Contenidos.....	pág. 22
3.6. Competencias básicas.....	pág. 22
3.7. Metodología.....	pág. 24
3.8. Actividades.....	pág. 24
3.9. Evaluación.....	pág. 33
3.9.1. Momentos de evaluación.....	pág. 33
3.9.2. Procedimientos y técnicas de evaluación.....	pág. 35
3.9.3. Criterios de evaluación.....	pág. 36
4. Conclusiones	pág. 38
5. Referencias bibliográficas	pág. 40
6. Anexos	pág. 45

Resumen

En el presente trabajo se realiza una propuesta de intervención educativa dirigida a mejorar la educación emocional centrada específicamente en el sentimiento de miedo.

En la primera parte del trabajo se realizará una revisión en la que se concretan: 1) los conceptos de emoción y sentimiento, específicamente los relativos al miedo; 2) el desarrollo emocional y afectivo en la infancia y 3) los principales postulados en relación a cómo educar en el ámbito emocional y algunas propuestas sobre cómo trabajar el miedo en esta etapa evolutiva.

Basada en esta revisión teórica, se presentará una propuesta de intervención educativa para optimizar el desarrollo emocional en lo referido específicamente al sentimiento de miedo. La propuesta en formato de programa se articula a partir de los apartados de Justificación, Contextualización, Temporalización, Objetivos, Contenidos, Competencias básicas, Metodología, Actividades y Procedimientos de evaluación/validación.

Palabras clave: educación emocional, emociones, miedo, intervención educativa, educación infantil.

Resumo

No presente traballo realízase unha proposta de intervención educativa dirixida a mellorar a educación emocional centrada especificamente no sentimento de medo.

Na primeira parte do traballo realízase una revisión na que se concretan: 1) os conceptos de emoción e sentimento, especificamente os relativos ó medo; 2) o desenvolvemento emocional e afectivo na infancia, e 3) os principais postulados en relación a cómo educar no ámbito emocional e algunhas propostas sobre cómo traballar o medo nesta etapa evolutiva.

Baseada nesta revisión teórica, preséntase unha proposta de intervención educativa para optimizar o desenvolvemento emocional no referido especificamente ó sentimento do medo. A proposta en formato de programa articulado a partir dos apartados de: Xustificación, Contextualización, Temporalización, Obxectivos, Contidos, Competencias Básicas, Metodoloxía, Actividades e Procedementos de avaliación/validación.

Palabras clave: educación emocional, emociones, miedo, intervención educativa, educación infantil.

Abstract

In this essay a proposal of educative intervention is carried out in order to improve the emotional education specifically focused on the feeling of fear.

In the first part of the essay a review will be carried out in: 1) the concept of emotion and feeling, specially the one related to fear; 2) the emotional and affective development in childhood and 3) the principle on how to educate in the emotional field and some proposals over how to work fear in this evolutive stage.

Based on this theoretical review, a proposal of educative intervention will be submitted in order to improve the emotional development when talking about the feeling of fear. The proposal programme form is divided into: justification, contextualization, timing, objectives, contents, basic competences, methodology, activities and evaluation procedures.

Keywords: emotional education, emotions, fear, educational intervention, early childhood education.

1. Introducción

En este trabajo se realiza una revisión teórica sobre el desarrollo emocional y afectivo en la infancia, particularmente del miedo y aporta una propuesta de optimización del desarrollo emocional centrada en el miedo.

El informe está dividido en dos partes: 1) en la primera se recogen los resultados de una revisión teórica, centrándonos principalmente en el desarrollo emocional y afectivo, la emoción y sentimiento de miedo, así como en el análisis de diferentes propuestas a llevar a cabo en la Educación Infantil; y 2) en la segunda, se presenta un programa de intervención para desarrollar en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil (3-6). Esta propuesta está planificada para llevar a cabo durante dos meses a lo largo del primer trimestre del curso escolar (septiembre y octubre). El programa está enfocado a trabajar la emoción del miedo a través principalmente de actividades integradas en las cinco competencias de la Educación Emocional: Conciencia Emocional, Regulación Emocional, Autonomía Emocional, Habilidades Sociales y Habilidades para la Vida y el Bienestar.

Con este programa, se pretende que los niños y niñas:

- Identifiquen el miedo en sí mismos.
- Reconozcan el miedo en los demás.
- Avancen en la superación del miedo.
- Conozcan distintas estrategias para su regulación.
- Mejoren sus relaciones interpersonales e intrapersonales.

2. Revisión bibliográfica

2.1. Concepto de emoción y sentimiento: El miedo

El estudio de la emoción se remonta a finales del siglo XVIII encontrando uno de los primeros referentes en las observaciones que Charles Darwin hace de su hijo, al que atribuye una capacidad innata para expresar emociones cuya manifestación se aprecia en otros mamíferos superiores (Darwin, 1984). Sin embargo, si comparamos el esfuerzo que se ha invertido en estudiar la cognición con respecto al invertido en la investigación sobre emociones, éste último es sensiblemente menor y esto nos da una idea acerca de lo descuidado que ha estado el estudio de la dimensión emocional y afectiva del psiquismo del ser humano (López, Etxebarria, Fuentes y Ortiz, 1999). Es difícil encontrar una definición consensuada de emoción, concepto que a menudo se confunde con el de sentimiento (Bisquerra, 2000). Una parte importante de los investigadores/as están de acuerdo en considerar que la emoción y el sentimiento se componen de un elemento o sistema de respuesta cognitivo/subjetivo, otro conductual/expresivo y otro fisiológico/adaptativo (Chóliz, 2005). Una emoción, por lo tanto, se produce cuando hay: 1) una situación, fenómeno, evento o estímulo; y 2) una persona que percibe, procesa y reacciona específicamente ante esa situación, fenómeno, evento o estímulo aproximándose o evitándolo. En el sentimiento, además de asociar una valencia emocional a la situación, fenómeno, evento o estímulo procesado, experimentar una reacción corporal fisiológica activada por el sistema nervioso simpático y/o parasimpático (e.g., frecuencia cardíaca, reacción pupilar, transpiración, tensión arterial) y expresar conductualmente esa emoción (e.g., de modo facial, verbal), la persona es capaz de atribuir significados a esa experiencia interna o fenomenológica de la que tiene que ser consciente a través de habilidad para percibir el contenido mental y la propiocepción que construyen o conforman creencias con información sobre lo que provoca la experiencia, cuáles son sus síntomas reconocibles, el impacto que tiene en uno mismo y los demás, o el modo socialmente aceptable de expresarla.

Bisquerra (2000) afirma que las reacciones emocionales dependen en gran medida de evaluaciones subjetivas que realizamos acerca de cómo un fenómeno o evento se percibe

que va a afectar a nuestro bienestar. Estas evaluaciones subjetivas en las que intervienen unos factores como los conocimientos previos, creencias o los objetivos personales, son los que condicionan la emergencia del sentimiento. El sentimiento está, por lo tanto, determinado por lo que cada uno considera central o importante y por como un evento puede afectar a su bienestar.

Evolutivamente, la emoción precede al sentimiento, sin embargo, para llegar a este punto final en el desarrollo emocional, muchos son los cambios, logros evolutivos y adquisiciones que se tienen que producir previamente. Desde el momento del nacimiento, las figuras de apego están en constante relación con el bebé y van construyendo de manera socializada el mundo emocional. Es a través de esta relación temprana como aprendemos a interpretar el mundo y a expresar las respuestas emocionales pudiendo variar en la intensidad y en el tipo de función adaptativa que cumplen. Además, los diferentes tipos de respuesta también tienen un significado social, por lo que resulta necesario conocer cómo procede expresar socialmente un sentimiento.

La emoción está presente ya en el neonato e incluso existen evidencias de expresiones de agrado y desagrado del feto en el útero materno (López, 2011). Sólo más tarde, con la emergencia del pensamiento simbólico, la conciencia de sí mismo y el desarrollo de la Teoría de la Mente, el/la niño/a adquiere consciencia de la experiencia fenomenológica de la emoción y se inicia en la construcción del sentimiento como realidad más compleja, que engloba la emoción y que permite adquirir consciencia y control sobre el impacto emocional que pueden producir algunos fenómenos, eventos, situaciones o estímulos así como sobre la expresión emocional de los mismos. Por esta razón, en contra de lo que algunos autores defienden (Reyes, 2003), entendemos que la expresión emocional del adulto no puede desligarse, salvo por reacciones reflejas (e.g., fobias), del sentimiento que las engloba y del proceso de socialización sobre el que se sostiene su construcción (Ratner, 2000).

Aun cuando en la literatura domina el uso indistinto de ambos términos, desde nuestro punto de vista, las emociones deben ser consideradas de manera general como reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales ante estímulos, fenómenos, eventos o situaciones que percibimos en nuestro entorno y que están acompañadas por una

experiencia fenomenológica de la que nos vamos haciendo conscientes de manera progresiva, a la que atribuimos un significado y sobre la que construimos un conocimiento socialmente condicionado que las transforma en sentimientos.

Según Reeve (1994, citado en Chóliz 2005), la emoción englobada dentro del sentimiento desempeña tres funciones principales:

- 1) Funciones adaptativas: referidas a preparar al organismo para ejecutar de forma eficaz la conducta exigida por las condiciones ambientales y las metas propuestas.
- 2) Funciones sociales: las cuales permiten a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, teniendo así un valor en las relaciones interpersonales.
- 3) Funciones motivacionales: dado que la emoción se trata de una experiencia presente en todo tipo de actividades que posee las características de la conducta motivada: dirección e intensidad.

Diversos autores propugnan la existencia de una serie de emociones básicas presentes ya en las fases más tempranas del desarrollo humano (López et al., 1999). Estas emociones según Bisquerra (2000), se dividen entre: Emociones negativas (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza y aversión), emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad), emociones ambiguas (sorpresa, esperanza y compasión) y emociones estéticas.

La emoción de miedo puede definirse en relación a los diferentes componentes de la emoción descritos por Reeves (2003) como una experiencia subjetiva con significado personal (componente subjetivo), en el cual, los sistemas autónomo y hormonal movilizan energía para preparar y regular la conducta de enfrentamiento adaptativo (componente biológico), beneficiando al individuo (componente funcional) y, convirtiéndose así, en un aspecto comunicativo social de la emoción mediante posturas, gestos y expresiones (componente expresivo).

En contra de lo que comúnmente se le atribuye, el miedo no tiene un valor adaptativo universalmente negativo, al contrario, puede servir de una herramienta motivadora que impulsa el escape, alejamiento o la huida ante situaciones potencialmente peligrosas o amenazantes.

El proceso de adquisición del miedo es complejo pero muy mediatizado por la experiencia. Garrido (2000) argumenta que los estímulos que desencadenan el miedo pueden ser tanto naturales como adquiridos mediante el aprendizaje, y con el paso del tiempo, algunos pueden desaparecer y aparecer otros nuevos. Segundo este autor, esta percepción se adquiere por medio de tres mecanismos: aprendizaje directo (condicionamiento clásico), aprendizaje vicario (observación) y transmisión social y cultural.

Pérez Grande (2000), describe una serie de factores que condicionan el desarrollo y adquisición de este sentimiento: a) predisposición genética (i.e., mayor o menor inclinación biológica a experimentar esta emoción y asociarla a experiencias vitales); b) desarrollo psicológico y experiencia (e.g., temperamento, efectos de la salud, habilidad simbólica, alimentación y afecto en el desarrollo, experiencias asociadas a su cuidado); c) experiencias vicarias de miedo mediadas en el contexto social y cultural en el que se desarrolla la persona; d) experiencias directas amenazantes; y e) dificultad para discernir entre amenaza real e imaginada.

2.2. El desarrollo emocional y afectivo en la infancia: los miedos

La inmadurez y escasa autonomía del neonato humano hace imposible que pueda valerse por sí mismo a lo largo de los primeros años de su desarrollo y hace necesaria la intervención de cuidadoras/es que le proporcionen seguridad y satisfacción de las necesidades básicas vitales para su supervivencia. No obstante, procurar la satisfacción de necesidades biológicas (e. g., alimentación, confort térmico) no es suficiente para la supervivencia y desarrollo saludable de un ser humano. Entre las necesidades básicas, deben ser también satisfechas las necesidades socio-afectivas. Existen abundantes evidencias de los efectos devastadores que provoca la deprivación socio-afectiva sobre el desarrollo humano, en particular, el psicológico, tal y como se pone de manifiesto en los casos de

abandono, negligencia extrema que caracteriza a las/os comúnmente conocidos como “niños/as salvajes” (Pérez, 2014).

Las primeras influencias que acompañan la satisfacción de las necesidades básicas del neonato se establecen sobre presupuestos que, en general, pueden ser considerados prerequisites básicos de la socialización del psiquismo humano y, en particular, de sus emociones en forma de sentimiento: 1) la existencia de un afecto o componente emocional básico que determina el aprendizaje y la conducta y con valencia emocional positiva en términos elementales de preferencia o aproximación a estímulos deseables/gratificantes o negativa en términos elementales de no-preferencia o evitación de estímulos no-deseables/punitivos (Prados, Reina y Del Rey, 2016); 2) la capacidad de imitación resultado de la estrecha conexión entre las estructuras sensorio-perceptivas y las motrices (Modroño, 2014) ; 3) la inclinación natural o preferencia del neonato por estímulos sociales (e. g., estímulos móviles frente a estáticos, complejos frente a simples.) y familiares (e. f., preferencia por la voz humana, en particular, la de su madre frente a otros sonidos) (Ortiz, 1999) y 4) la existencia de prácticas culturalmente determinadas que promueven el cuidado y la interacción espontáneamente idónea con los neonatos. Sobre estos presupuestos se construyen los prerequisites del desarrollo socio-emocional, a saber, la intersubjetividad primaria y secundaria (Mariscal, 2009), los formatos de acción y atención conjuntos (Vila, 2014), el apego (Bowlby, (1986) y la teoría de la mente (Tirapu, Erekatxo y Pelegrín, 2007). Estos prerequisites establecen los cimientos de una socialización del psiquismo humano que permitirá la emergencia de habilidades tan relevantes para el desarrollo socio-emocional como la Teoría de la Mente. Habilidad que a partir de la toma de conciencia de uno mismo y la construcción de la identidad, permitirá ir tomando conciencia de las emociones propias y ajenas, vincularlas a sus metas y propósito, o considerarlas resultado de una experiencia subjetiva individual, privada e idiosincrática pero de algún modo internamente reconstruible en forma de empatía.

2.2.1. Desarrollo emocional en la etapa infantil

Los bebés comunican lo que sienten a sus cuidadores mediante las emociones primarias dado que aún no saben comunicarse verbalmente. Sobre estas primeras

comunicaciones, inicialmente reflejas, se construyen las primeras relaciones y se establece un vínculo afectivo entre el/la niño/a y el/la cuidador/a (Marchesi, Coll y Palacios, 2014).

El llanto es la primera y más importante herramienta que utiliza el bebé para dar a conocer sus necesidades. A través del llanto el bebé expresa las necesidades básicas como la necesidad de ser alimentado, expresar incomodidad o enfado e incluso dolor (Unicef, 2012). A lo largo del primer mes de vida, los bebés muestran la sonrisa del neonato o sonrisa reflexiva, que aparece de forma espontánea y sin estimulación externa. Entre los ocho y los doce meses aparece la sonrisa social para responder a un estímulo externo, siendo así un importante vehículo de transmisión de afecto entre el bebé y el cuidador debido a que esa sonrisa aparece como respuesta al reconocimiento de la cara del cuidador.

Entre los tres y los siete meses comienzan a aparecer las emociones básicas: enfado, sorpresa, tristeza, alegría y miedo. Las primeras manifestaciones de miedo suelen aparecer en torno a los 6-7 meses de edad (coincidiendo con el inicio de las primeras manifestaciones del apego) cuando los niños comienzan a sentir miedo ante la presencia de personas extrañas o también miedo producido por su separación de los padres (fácilmente observable con el inicio de la escolarización).

Cuando comienza a expresar sus emociones, también comienza a observar y reconocer las emociones de los demás. Tienen la capacidad para detectar cambios faciales, gestuales o de voz en sus cuidadores, lo cual les permite ir asociando estas expresiones conductuales con ciertos estados emocionales internos. Es la llamada referencia social, que tiene lugar a lo largo del segundo año de vida, coincidiendo con la aparición de los sentimientos, denominadas con frecuencia emociones secundarias o autoconscientes.

Este es el momento en el que el/la niño/a es capaz de referirse a sí mismo/a y de verse como un ser distinto a los demás, evaluando tanto sus comportamientos como los de los demás y teniendo en cuenta que estos comportamientos afectan a otras personas. Además, el desarrollo de la autoconsciencia coincide con el desarrollo del lenguaje, permitiendo así al niño interactuar y comunicarse de forma afectiva con las personas que le rodean y compartir información también sobre sus estados internos. A través de la comunicación, los niños van adquiriendo determinadas reglas o normas sociales y morales

que utilizan para regular la expresión de las emociones básicas y los sentimientos que las van englobando.

Los primeros sentimientos aparecen en torno a los 2 años y entre ellos se destacan la empatía, la timidez, la envidia o los celos. Hacia los dos años y medio aproximadamente, aparecen otros que implican una evaluación consciente por parte del niño como la vergüenza, la culpa o el orgullo.

Entre los dos y los cuatro años, favorecido por el desarrollo cognitivo y del lenguaje, se produce un aumento en la capacidad del niño para conocer y hablar de los sentimientos, definiéndolos y relacionándolos con las situaciones que prototípicamente los provocan. Entre los cuatro y los cinco años emerge la capacidad para expresar sentimientos, entenderlos y explicarlos y adquieren una mayor conciencia acerca de ellos que permite una mejoría considerable del control emocional (Serrano, 2008).

2.2.2. Tipologías de los miedos infantiles

Los niños y niñas a lo largo de sus vidas experimentan miedos muy variados, la mayoría de ellos son pasajeros, de poca intensidad y propios de una edad determinada (Méndez, 1999). Existe una pequeña proporción de miedos infantiles que perduran incluso en la adultez, particularmente cuando no se tiene la oportunidad de entenderlos y regular su expresión, pudiendo convertirse en un problema cuando alteran la vida diaria de las personas y de su entorno sociofamiliar (Méndez, 2003).

El miedo varía y evoluciona a lo largo de las diferentes edades, entre los 0 y los 3 años los miedos característicos son, entre otros, los relacionados con la pérdida de la base de sustentación, separación de los padres, ruidos fuertes y oscuridad. Entre los 3 y los 5 años, con el avance en las relaciones sociales, disminuyen estos miedos y aparecen los miedos a personas disfrazadas y al daño físico. A los 6 y 8 años de edad, disminuyen los miedos anteriores y aumenta el miedo a los seres imaginarios, a la escuela, a la soledad y a las tormentas. Y, por último, en torno a los 9 y 12 años, aparece el miedo a los animales, al aspecto físico, a la muerte y a las relaciones sociales. Siendo éstos, los miedos que más persisten a lo largo del desarrollo.

Otra diferenciación de los miedos, hecha también por Méndez Carrillo (1999) es la que hace referencia al miedo a la oscuridad, a la separación, a la escuela y a los miedos relacionados con la enfermedad o daño físico.

El miedo a la oscuridad suele iniciarse alrededor de los dos años aunque, en muchas ocasiones, continúa presente en edades posteriores. Algunos estudios (Carrillo, 1999) informan que, uno de cada tres niños sufre este tipo de miedo, se ponen tensos cuando es hora de irse a la cama porque asocian la noche con la oscuridad, la soledad y la aparición de seres malvados. Este malestar puede llegar a ocasionar la aparición de pesadillas o terrores nocturnos que afectarán a su descanso y repercutirá en su calidad de vida.

El miedo a la separación de las personas con las que mantiene una unión afectiva, como pueden ser sus padres o especialmente su madre, que está más presente durante la crianza, es de los más comunes. Si la separación la establece el propio niño no le supone ningún problema, puesto que él decide alejarse interesado por alguna cosa que atrae su curiosidad. El problema radica en la separación en contra de su voluntad. Estas separaciones forzadas están presentes en la infancia con la inmersión del pequeño o pequeña en la escuela, cuando se tiene que hospitalizar o cuando sus padres se divorcian y tiene que asimilar la separación en la convivencia habitual de uno de los progenitores.

Otro de los miedos más presentes en la infancia, y en edades posteriores, son los relacionados con todo lo que ocurre en la escuela. Muchos niños y niñas viven angustiados pensando que van a repetir curso, que van a sacar malas notas, que van a suspender un examen, que se comportan mal y tendrán que ir al director o al jefe de estudios y éste acabará avisando a sus padres. Esto no ocurre tanto en el caso del alumnado de educación infantil sino que está más presente en cursos posteriores como educación primaria o secundaria. Para los niños, uno de los motivos para temer el colegio es la separación.

Por último, Méndez Carrillo (1999) hace referencia al miedo relacionado con el daño físico o la enfermedad. Todos los seres humanos, niños o adultos, queremos evitar el dolor y tenemos miedo de los objetos o personas a las que vinculamos con esa sensación. Por ejemplo, los niños tienen miedo al dentista y generalizan esta emoción con todo lo

relacionado. El miedo asociado a esta situación, hace que teman también a todas las personas que visten con bata blanca o a espacios similares.

Pérez (2000) concuerda totalmente con esta clasificación de los miedos infantiles, añadiendo el estudio de diversas investigaciones que llegan a la conclusión de que las niñas son más propensas a tener miedo, justificándolo a través de dos explicaciones: la biológica y la cultural. Se plantea que la mujer está menos dotada físicamente para protegerse de los peligros, a lo que se le añade la necesidad de protección durante el embarazo y la crianza. La explicación cultural señala una educación diferencial para niños y niñas; éstas están más sobreprotegidas, induciendo en ellas más respuestas de miedo ante desconocidos y, por otra parte, se considera que las respuestas de temor son más propias de niñas que de niños.

2.3. Educar en el ámbito emocional: Propuestas de intervención en la educación emocional del miedo en educación infantil

Como se recoge en el decreto 330/2009, de 4 de junio, por el que se establece el currículo de la educación infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia, “el currículo de esta etapa se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos –físico, motor, emocional, afectivo, social y cognitivo- y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo”. Más en concreto, en el Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal se establece que a lo largo de los tres primeros años van apareciendo diversos sentimientos y emociones tanto positivas como negativas. Además, en etapa tienen lugar las primeras manifestaciones emotivas: alegría, tristeza, interés, miedo, ansiedad, ira y apego. Dentro de esta área, el Bloque 2 está destinado al desarrollo de la identidad, autoestima y emociones. Al igual que el currículum, la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo íntegro de las personas, por lo que, el desarrollo de las competencias emocionales debería estar presente desde el nacimiento y en cualquier ámbito educativo (familia, escuela y contexto), ya que, es en esta etapa donde las emociones juegan un papel esencial para la vida, además de constituir la base o condición necesaria para el progreso en las diferentes dimensiones del desarrollo infantil.

Educación de las emociones ayuda en la prevención de la violencia, la agresividad, la baja tolerancia a la frustración, etc. Al mismo tiempo que también favorece el bienestar, el crecimiento, la armonía y el desarrollo integral de los niños y niñas (Bisquerra, 2000).

Una de las formas para trabajar la educación emocional es a través de los programas de intervención.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, p.12).

Son muchos y muy variados los argumentos que justifican la necesidad de la puesta en práctica de la educación emocional y la adquisición de competencias emocionales (Bisquerra, 2000; Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2009).

Según estos autores, las competencias emocionales pueden definirse como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

En este modelo, las competencias emocionales se estructuran en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, habilidades sociales y habilidades para la vida y el bienestar: 1) La *conciencia emocional* es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás; 2) La *regulación emocional* es la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada; 3) La *autonomía emocional* es un concepto amplio que incluye la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional; 4) Las *habilidades sociales* son un conjunto de capacidades referidas a mantener buenas relaciones con otras personas; y 5) Las *habilidades para la vida y el bienestar* son las capacidades para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, tanto personales como profesionales, familiares o sociales.

Hoy en día, la educación emocional se encuentra totalmente en auge (Bisquerra et al, 2012). Existen numerosos recursos disponibles para integrar en la práctica docente las

diferentes capacidades y competencias emocionales (Martínez y Ciudad-Real, 2012). Para la realización de este apartado, se han analizado distintos programas de intervención referidos a la emoción del miedo. Tras una revisión realizada sobre recursos en español tanto en bases de datos especializadas como en la Web en general, se han identificado seis programas para educar en las emociones en el segundo ciclo de educación infantil (ANEXO 1: Tabla 1).

Todos los programas investigados parten de que los niños y niñas conozcan primeramente la emoción del miedo, para esto, recurren a una situación en concreto como un apagón de luces o a la fiesta de Halloween o introducen el tema mediante un cuento. Los cuentos son considerados como un recurso didáctico muy enriquecedor para tratar las emociones, en este caso, el miedo.

Algunos de los programas no se centran particularmente en la emoción del miedo, sino en la identificación y comprensión de las demás emociones primarias (alegría, tristeza, irritación, temor y sorpresa) como en los sentimientos (desconcierto, orgullo, vergüenza, culpa y envidia). Otros, se centran específicamente en los sentimientos de miedo, trabajando sus diferentes modalidades.

La temporalización es variada, algunos de ellos están propuestos para un desarrollo a lo largo de seis semanas, otro a lo largo de cuatro meses, considerando que para la educación de las emociones se necesita tiempo y que este trabajo se puede integrar en la práctica diaria del aula y también, otros se encuentran incluidos en proyectos más amplios de educación emocional.

En cuanto a la metodología propuesta en cada uno de ellos, se trata de una metodología constructivista a partir de la cual los niños y niñas construyen su propio aprendizaje, es decir, ellos son los protagonistas del proyecto en sí y la maestra se encarga de proporcionar los recursos necesarios y las diferentes estrategias para la consecución del mismo y para que los pequeños y pequeñas vayan adquiriendo un control autónomo de las emociones, particularmente del miedo.

El juego como motor de aprendizaje tiene cabida en cada uno de los programas, haciendo actividades divertidas e interesantes para los niños. Además, todos suelen seguir

un orden lógico: 1) conocer el miedo; 2) representarlo; 3) saber expresarlo; y 4), reconocer el miedo en los/las demás compañeros/as.

Las actividades son variadas: individuales, pequeño grupo y gran grupo. Hay actividades de expresión de las emociones mediante la cara y otros gestos, relatos de cuentos y poesía, cantar canciones, asambleas sobre el tema, expresión de lo que sienten por parte de los niños y niñas y la maestra, juegos con marionetas o juegos libres de manipulación y experimentación, proporcionando así, un amplio abanico de posibilidades para educar las emociones, en concreto el miedo.

En la mayoría de ellos, se incluye también un apartado de evaluación, el cual es necesario a la hora de realizar un programa de intervención dado que a través de ella, se evalúa si se han cumplido o no los objetivos previstos. Se tiene en cuenta la satisfacción del alumnado y los efectos de la intervención educativa. En cuanto a la evaluación del alumnado, esta consta de una evaluación inicial, una continua o formativa y una evaluación final. En relación a la evaluación de la intervención educativa, en ella se evalúa si la práctica docente fue eficaz y ajustada a lo planificado, si los materiales proporcionados fueron bien elegidos, si los niños y niñas disfrutaron aprendiendo, si la organización era la adecuada y si se consiguieron los resultados esperados. Cabe decir que la maestra cuenta con un papel esencial a lo largo de todo el proyecto, del cual forma parte y al mismo tiempo aprende con los niños y niñas.

En cuanto a la eficacia de este tipo de programas educativos, investigaciones realizadas a partir de los primeros años del siglo XXI, han aportado evidencias de los efectos de la educación emocional. Buena parte de ellas se encuentran recogidas en el informe Fernández (2008) titulado *La Educación Emocional y Social en España*. En este informe se presentan diversos meta-análisis basados en unas 800 investigaciones, en las que han participado alrededor de 500.000 estudiantes de educación infantil, primaria y secundaria. Los datos se refieren principalmente a Estados Unidos, pero también se incluye Reino Unido, Suecia, Países Bajos, Alemania y España.

La conclusión es que el desarrollo sistemático de programas de educación emocional tiene un impacto importante en el desarrollo integral del alumnado, mejorando aspectos como: competencias emocionales y sociales, problemas externalizantes (e.g., absentismo,

violencia, conducta antisocial), problemas internalizantes (e.g., ansiedad, estrés, salud mental), actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (e.g., autoestima, conducta prosocial) y los resultados académicos.

Para que las intervenciones educativas sean eficaces, es necesario que los programas cuenten con una fundamentación teórica coherente, una aplicación sistemática, sean interactivos y participativos, ofrezcan variedad de métodos y técnicas, estimulen los intereses, trabajen con grupos pequeños, tengan una duración e intensidad considerable, estén integrados en la comunidad, impliquen a las familias y que el profesorado esté formado emocionalmente.

3. Propuesta de intervención

3.1. Justificación

El objetivo de la siguiente propuesta de intervención es mejorar el desarrollo socio-emocional de las niñas y niños de educación infantil, más concretamente en lo que se refiere al conocimiento, expresión y regulación de los miedos en el segundo ciclo de Educación Infantil.

Mejorar la competencia emocional de los niños y niñas en relación al sentimiento de miedo, nos permitirá contribuir a su paulatina superación al tiempo que mejorara nuestro conocimiento sobre sus cualidades socio-emocionales.

Para organizar las actividades del presente programa, tomamos como referencia los componentes del desarrollo socioemocional inspirados en algunos modelos de inteligencia emocional y propuestos específicamente por Bisquerra y colaboradores (Bisquerra, 2000; Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2009): 1) La conciencia emocional; 2) La regulación emocional; 3) La autonomía emocional; 4) Las habilidades sociales; y 5) Las habilidades para la vida y el bienestar.

A lo largo del programa, se utilizan diferentes recursos tales como cuentos, dinámicas, creación de rincón del miedo, técnicas de expresión... Los cuentos, constituirán el eje de la propuesta, ya que son una herramienta básica que permite trabajar de manera

lúdica, entretenida y motivadora, distintos aspectos para un buen crecimiento y para adentrarnos en la emoción del miedo.

3.2. Contextualización.

La propuesta de intervención está pensada para desarrollar en un colegio situado en una zona urbana, al que acude alumnado procedente de la zona adyacente y de zonas próximas rurales.

El colegio contaría con un horario de jornada continuada, de 9:00h a 14:00h. El centro escolariza al alumnado de 4º,5º y 6º de educación infantil (dos aulas por curso) y de los seis años de educación primaria.

En las proximidades del centro, existirían zonas ajardinadas y con árboles. El patio estaría separado para infantil y para primaria. La zona de educación infantil, dispondría de un parque con juegos y areneros. Además, el centro contaría con un gimnasio y dos patios cubiertos: uno adaptado a los más pequeños (infantil) con corcho y otros materiales para desarrollar las clases de psicomotricidad y otro, destinado al alumnado de primaria.

El grupo-clase propuesto para el que está pensado este programa estaría compuesto por veinte niños y niñas de cuatro años. En general, todos presentarían un desarrollo normativo en lo referido a la dimensión socio-emocional. Y, por último, la lengua vehicular que se utilizaría sería el castellano, por ser mayoritaria del alumnado.

3.3. Temporalización.

Esta propuesta está prevista para realizarse durante el primer trimestre del curso escolar, abarcando los meses de septiembre y octubre. La duración aproximada de esta programación sería de nueve semanas, intercalando las actividades de la intervención junto con otras secuencias y centros de interés que se traten en ese momento en el aula. La propuesta está dividida en 14 sesiones, presentadas en la Tabla 2 (ANEXO 2). La programación total del desarrollo de las actividades en los meses correspondientes mostradas en la Tabla 3 (ANEXO 3).

3.4. Objetivos.

De acuerdo con el Decreto 330/2009, del 4 de junio, por el que se establece el currículum de educación infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia, con esta propuesta didáctica se pretenden alcanzar los siguientes objetivos generales, los cuales están dentro de las áreas de conocimiento: “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, “Conocimiento del contorno” y “Lenguaje: comunicación y representación” realizando así un trabajo globalizado.

- Iniciarse en la identificación de la emoción del miedo en sí mismos.
- Reconocer la emoción del miedo en los demás.
- Avanzar en la superación de la emoción del miedo.

Los objetivos específicos de la propuesta estarían realizados en base a las cinco competencias emocionales:

A. Conciencia Emocional

- Tomar conciencia de los propios miedos.
- Identificar y expresar de forma verbal y no verbal los propios miedos.
- Identificar y ser conscientes de los miedos en las demás personas.
- Conocer algunas de las funciones del miedo.

B. Regulación emocional

- Conseguir niveles de control emocional del miedo adecuados a su edad y nivel de desarrollo.
- Conocer estrategias de regulación emocional del miedo como el diálogo y la relajación.

C. Autonomía emocional

- Valorar positivamente las propias capacidades y limitaciones.

D. Habilidades sociales

- Comunicar adecuadamente los miedos y buscar su expresión y protección en la relación con otros significativos.
- Trabajar en equipo de forma cooperativa.
- Escuchar de forma activa y dinámica a los/las compañeros/as.

E. Habilidades para la vida y el bienestar

- Adquirir habilidades de organización y desarrollo personal en relación al miedo.
- Vivenciar y expresar experiencias relativas al miedo.
- Mantener una actitud positiva y real en relación a situaciones que producen miedo.

3.5. Contenidos.

CONCEPTUALES	Qué son los miedos Características principales de los miedos
PROCEDIMENTALES	Conciencia emocional Regulación emocional Autonomía emocional Habilidades sociales Habilidades para la vida y el bienestar
ACTITUDINALES	Trabajo en equipo Respeto por las ideas de los demás Actitud positiva en el aula

3.6. Competencias básicas.

Debido a las características globalizadas e interdisciplinarias de la educación infantil que establece el Real Decreto 330/20009, a lo largo de la propuesta de intervención se trabajará de forma superficial la mayoría de las competencias, centrándonos principalmente en las siguientes:

La competencia *autonomía e iniciativa personal*, se refiere por una parte a la adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales

interrelacionadas como la responsabilidad, el autoconocimiento, la autoestima, creatividad, control emocional, aprender de los errores... y, por otra parte, remite la capacidad de elegir con criterio propio, de poner proponer proyectos y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar las opciones y planes personales. Para contribuir al desarrollo de esta competencia, es necesario permitir que los niños y niñas imaginen, emprendan acciones, desarrollen proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza y responsabilidad.

La competencia *social y ciudadana* hace posible comprender la realidad social en la que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir en su mejora. En ella están integrados conocimientos diversos y habilidades complejas que permiten participar, tomar decisiones, elegir como comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas. Entre las habilidades de esta competencia, destacan conocerse y valorarse, saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprender su punto de vista aunque que sea diferente del propio y tomar decisiones en los distintos niveles de la vida comunitaria, valorando conjuntamente los intereses individuales y los del grupo.

En la educación infantil, se contribuirá al desarrollo de esta competencia trabajando las habilidades sociales, las cuales permitirán mediar en los conflictos de la convivencia y ayudarán a resolverlos con actitud constructiva y a tomar decisiones con autonomía.

Y, por último, la competencia en *comunicación lingüística*, se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, de las emociones y de la conducta.

Los conocimientos, destrezas y actitudes propias de esta competencia permiten expresar pensamientos, emociones, vivencias y opiniones, así como dialogar, formar un juicio crítico, generar ideas, estructurar el pensamiento, darle coherencia a un discurso y a las propias acciones y tareas, adoptar decisiones y gozar escuchando, todo lo que contribuirá además al desarrollo de la autoestima y de la autoconfianza.

Se contribuirá al desarrollo de esta competencia fomentando la participación, respetando la diversidad de respuestas y ofreciendo un clima en el que se anime a escuchar y conversar.

3.7. Metodología.

Para la realización de este proyecto, se utilizará una metodología activa, en la cual los alumnos participan, crean, reflexionan y construyen su propio proceso de aprendizaje a través de actividades lúdicas y significativas (Decreto 330/2009 del 4 de Junio).

Para esto, resultará necesario realizar una adecuación de la enseñanza al educando, en la cual se respetará el proceso individual de cada uno, girando al principio de globalidad por el cual se tiene en cuenta al niño de forma global y no segmentaria o illada.

En esta concepción del aprendizaje, el papel de la maestra será el de facilitadora del aprendizaje, así como el de acompañamiento en los descubrimientos de cada niño y niña. Ella será la encargada de crear un ambiente afectivo y de confianza que ayudará a los pequeños a expresar sus miedos con naturalidad, al igual que ella misma también pueda hacerlo. También, resulta necesario favorecer la autonomía y la autoestima de los niños, adquisiciones de vital importancia que se llevan a cabo en la Educación Infantil, así como el ánimo de la observación y la reflexión.

La propuesta trata de atribuir un papel activo a los alumnos para que ellos mismos sean los protagonistas de su aprendizaje.

Cabe destacar que a lo largo de la propuesta se dará especial importancia al juego, pues representa una magnífica oportunidad para las relaciones entre los niños, dado que para el intercambio de ideas, precisarán intentar comprender el pensamiento del otro.

En relación a los agrupamientos, habrá actividades en gran grupo, individuales y en pequeños grupos.

3.8. Actividades.

A. Componente de Conciencia Emocional

Actividad 1. ¿A qué tenemos miedo?

Para dar comienzo a la propuesta, los niños junto con la maestra se sentarán en el rincón de la asamblea para hablar como cada día acerca de cómo nos sentimos. Una vez esto, se contará un cuento.

Como eje motivador para que los niños se expresen con total libertad, elegimos “O libro dos medos” de María Canosa, del cual, en este primer día, leeremos las rimas acerca del miedo a la noche, a las tormentas y a los ruidos.

Una vez acabada la lectura, la maestra comenzará contándoles a los niños sus miedos de cuando era pequeña y sus miedos de ahora. A partir de esto, los pequeños, adentrados en el tema, dirán todo aquello que les da miedo, pudiendo crear así, entre todos, la lista de los miedos.

Temporalización: La duración de esta actividad será de aproximadamente 30 minutos.

Recursos: Cuento “O libro dos medos” y PDI.

Actividad 2. Diario de nuestros miedos.

Como segunda actividad del proyecto, se volverá a realizar una asamblea en la que contaremos las siguientes rimas de “O libro dos medos” de María Canosa, las cuales tratan el miedo a los animales (ratones, lobos y arañas).

Una vez acabada la lectura, hablaremos con los niños acerca de si ellos le tienen miedos a estos animales u otros, dejándole que se expresen. Después, cada niño y niña junto con la maestra, realizarían el diario de los miedos. Éste se utilizará siempre que los niños quieran, pudiendo dibujar lo que sienten y compartirlo con los demás.

Actividad 3. ¿Quién es quién?

Cada uno de los niños y niñas con la ayuda de la maestra escribe su nombre en un trozo de papel. La maestra mete los nombres en una caja y nos sentamos en la zona de la asamblea. Cada niño/a coge un papel y tiene que describir a la persona que le haya tocado. Pueden ser características físicas como comportamentales y además, deberá decir: “Le tiene

miedo a...”. Quien adivine pasará a coger un papel y así sucesivamente hasta que todos se hayan descrito. La maestra también participa en la actividad.

Temporalización: La duración de esta actividad será de aproximadamente 50 minutos.

Recursos: Folios, lápices y una caja.

B. Componente de Regulación Emocional

Actividad 1. La caja de los miedos.

Esta actividad se iniciará con la continuación de la lectura de “O libro dos medos” de María Canosa, en el cual, las siguientes rimas tratan acerca del miedo a los médicos y a los payasos. Una vez acabado, hablaremos con los niños acerca de estos miedos.

La maestra proporcionará a los niños, el material necesario para que dibujen otro miedo que tengan. Después, los pequeños compartirán con los demás su dibujo.

Juntaremos el dibujo anterior con éste y la maestra les propondrá la idea de meterlos todos en “La caja de los miedos”. Esta caja una vez que se cierra ya no se podrá volver a abrir, simbolizando así que una vez que los dibujos se metan dentro, nuestros miedos desaparecerán mágicamente.

Cuando todos los dibujos estén dentro de la caja, la colocaremos en el rincón de los miedos.

Temporalización: La duración de esta actividad será de aproximadamente 45 minutos.

Recursos: Cuento “O libro dos medos”, Folios, lápices de colores y una caja.

Actividad 2. Libro de los miedos.

La actividad comenzará con la lectura de las últimas rimas del cuento “O libro dos medos” de María Canosa. En este caso, se trata el miedo a los fantasmas, al coco, a las brujas y a los monstruos. Hablaremos con los niños acerca de estos miedos y una vez que todos se hayan expresado, les preguntaremos si conocen la expresión del miedo.

La maestra comenzará diciendo: “Yo cuando tengo miedo pongo esta cara...” ¿y vosotros qué cara ponéis?

Cuando tengan decidida la expresión de la emoción del miedo, comenzaremos a hacer nuestro libro de los miedos. La maestra le sacará una foto a cada uno con la expresión del miedo, luego las imprimiremos para colocarlas en el libro. Así, los niños podrán ver y conocer las expresiones propias y las de los demás.

Este libro se colocará en el rincón de los miedos para poder verlo siempre que quieran.

Temporalización: Esta actividad estará dividida en dos sesiones: una en la que contaremos las rimas y hablaremos de la expresión del miedo y otra, en la que se sacarán las fotos y se elaborará el libro. Por lo que la duración de la actividad al completo será de una hora aproximadamente.

Recursos: Cuento “O libro dos medos”, cámara fotográfica, impresora, material fungible (cartulinas, rotuladores, pegamento...) para hacer el libro.

Actividad 3. Nos relajamos.

Esta actividad se realizará en el aula de psicomotricidad. Comenzará con la lectura del cuento “El monstruo que se comió la oscuridad” de Joyce Dunbar y Jimmy Liao. Hablaremos acerca de la historia y a continuación la maestra le pedirá a los niños que se tumben en las colchonetas para prestar atención a las diferentes partes de nuestro cuerpo: primero vamos a tensar esa parte con mucha fuerza y luego la relajamos de golpe.

La maestra le dirá a los niños:

“Imaginaros que tenéis una bola de barro en cada mano, apretarla con las manos...apretar...apretar...apretar con todas vuestras fuerzas. Ahora soltar y dejar que el barro caiga al suelo...sentir como se relajan los brazos completamente mientras cuento hasta 5”.

“Ahora intentar meter el vientre hacia dentro todo lo que podáis....y daros un abrazo a vosotros mismos...seguir abrazándoos el cuerpo con todas vuestras fuerzas....abrazar...abrazar...y ahora relajarnos”. Soltar el vientre y dejar que el pecho se relaje y los brazos caigan al suelo mientras cuento hasta 5”.

“Por último, vamos a tensar todo el cuerpo, hacemos fuerza con las manos, con los brazos, con la cara, con el vientre, con las piernas y los pies... tensando todo el cuerpo...y ahora dejar de hacer fuerza...dejar que todo el cuerpo se relaje y sentir que nos fundimos con el suelo”.

*Después de esta actividad, la maestra podrá reflexionar con los niños acerca de cómo se sienten, si consiguieron relajar todo su cuerpo...

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 45 minutos.

Recursos: Cuento “El monstruo que se comió la oscuridad”, materiales del aula de psicomotricidad (aros, colchonetas...) y música relajante.

C. Componente de Autonomía Emocional

Actividad 1. La caja mágica.

La maestra junto con los niños y niñas se sentará en el rincón de la asamblea. Les mostrará la

caja cerrada y les preguntará qué creen que hay dentro. Uno a uno irán abriendo la caja y la maestra le preguntará: ¿Has visto a alguien? ¿Hay alguna persona? En el momento en el que se identifiquen, les pediremos que hablen un poco de ellos, cómo se llaman, cómo se llama su familia, dónde viven, a qué tienen miedo, etc. La maestra también participa en la actividad. Posteriormente pueden hacer un dibujo de sí mismos.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Recursos: Caja con un espejo.

Actividad 2. Comemiedos.

Esta actividad será iniciada por la profesora, quien se dispondrá a la lectura del cuento “Comemiedos” de Jorge Zentner en el aula con la luz apagada y en el centro del rincón de la asamblea, estará colocada una linterna. Una vez contada la historia, crearemos entre todos al amigo imaginario protagonista de la historia, dejaremos un hueco en su boca para ir metiendo cada uno de los logros sobre cómo actuar cuando tenemos miedo (e.g. respirar

profundamente, tomar ayuda de personas cercanas, pintar...). A medida que se van introduciendo los logros, cada niño/a contará a los demás lo que ha escrito. Comemiedos quedará en el aula para que cada niño/a vaya incorporando los logros a lo largo del proyecto.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 45 minutos.

Recursos: Cuento "Comemiedos", cartón, cartulinas, témperas, folios, lápices y tijeras.

D. Componente de Habilidades Sociales.

Actividad 1. El rincón de los miedos.

Para esta actividad se necesita la colaboración de las familias, ya que los niños llevarán a casa un escrito donde se les preguntará a los padres a qué le tenían miedo cuando eran pequeños. Además, los alumnos traerán de sus casas, materiales y objetos relacionados con sus miedos (libros, muñecos, disfraces, juegos, cuentos...).

Sus aportaciones ayudarán a formar en el aula el rincón de los miedos. En él, estarán los materiales que trajeron de sus casas y también incorporaremos todo aquello que se realice en el aula en relación al tema. Haremos también, una pequeña biblioteca con los cuentos sobre el miedo.

A partir de este momento, las asambleas tendrán lugar dentro de este rincón, pudiendo así, adentrarse más en el tema.

Temporalización: Para esta actividad se estiman 50 minutos aproximadamente, en los cuales hablaremos acerca de los miedos de los familiares de cada niño y niña. Después, se delimitará un rincón del aula en el cual se colocarán todos los materiales aportados.

Recursos: Información acerca de los miedos de los familiares, materiales aportados por los niños y sus familias y el propio rincón.

Actividad 2. Mascota del miedo.

Esta actividad comenzará con la lectura del cuento “(No) hay un fantasma debajo de mi cama” de Guido Van Genechten. A continuación, la maestra hablará con los niños acerca del cuento y dejará que compartan sus ideas.

Después, la maestra compartirá con los pequeños, la idea de construir entre todos la mascota del miedo. Para esto, la maestra realizará pequeños grupos en los que cada uno decidirá una característica de nuestra mascota.

Partiendo de la existencia de 20 niños y niñas en el aula, habría cuatro grupos de cinco. El primer grupo decidiría la cabeza y la cara, el segundo los brazos y las piernas, el tercero el cuerpo y el cuarto grupo, el tamaño y el/los color/es. Para decidir el nombre de la mascota, cada niño escribirá un nombre en un papel, después, recortaremos los papeles y los mezclaremos, la maestra será la encargada de escoger uno sin mirar y ese será el elegido. De esta forma, todos participarían en la creación del mismo.

Después de reunirse en pequeños grupos, compartiríamos con los demás compañeros, lo decidido. La maestra será la encargada de elaborar la mascota de la forma que los pequeños decidieron.

Por último, la maestra explicará para qué sirve nuestra mascota de los miedos. Ésta será un recurso a partir del cual, los niños y niñas podrán contarle sus miedos y todo aquello que le inquiete. La mascota estará en el rincón de los miedos a disposición de todos, formando parte del día a día del aula.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Recursos: Cuento “(No) hay un fantasma debajo de mi cama”, folios, tijeras y lápices de colores.

E. Componente de Habilidades para la Vida y el Bienestar.

Actividad 1. Me gusta/Me da miedo.

La maestra junto con los niños, realizará en la PDI una tabla donde aparezca una tabla con una cara contenta y otra con una cara de miedo. Ella será la primera en cubrir esa tabla. Después, cada uno de los niños tendrá una hoja que podrá cubrir con lo que le gusta y lo que le da miedo, pudiéndolo escribir o hacer un dibujo en relación a ello.

Una vez acabado todos, nos sentaremos en el rincón de la asamblea y hablaremos de lo que cada niño/a ha puesto en su tabla intentando sacarle la parte positiva sobre aquello que les da miedo y ayudarles a afrontarlo de manera apropiada.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 45 minutos.

Recursos: Folios, PDI, rotulador y lápices.

Actividad 2. Semáforo de colores.

Para la realización de esta actividad, los/las niños/as dispondrán en el aula de gomets de colores rojos, amarillos y negros.

-Rojo: situación que me enfada.

-Amarillo: situación agradable.

-Negro: situación que me da miedo.

La maestra le planteará a todos los/las niños/as diversas situaciones. Una vez escuchada cada situación, cada niño/a decidirá cómo cree que esa situación le enfada, le es agradable o le da miedo. Seguidamente podrá explicar a los/las demás compañeros/as las razones por las que ha elegido el gomet.

Algunos ejemplos:

-Pegarle a un compañero.

-Ver la cara de un payaso.

-Apagar la luz.

-Compartir los juguetes con los demás.

Después de esta primera parte, la maestra les contará el cuento “Adiviña canto te quiero” de Sam McBratney en el que dos liebres (padre e hijo) expresan lo mucho que se quieren, siendo una invitación para los niños a expresar sus emociones. Después de la lectura del cuento, reflexionaremos sobre él y hablaremos acerca de lo que los/las niños/niñas quieran compartir con los demás.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 30 minutos.

Recursos: Cuento “Adiviña canto te quero” y gomets de colores.

Actividad 3. Role playing.

Para esta actividad la maestra propondrá diferentes situaciones que los niños y niñas tendrán que escenificar grupalmente a los demás compañeros. Por grupos de 5, leerán (con ayuda de la maestra) cada uno de los supuestos y lo interpretarán para los demás, pudiendo reflexionar grupalmente acerca de lo sucedido.

Algunas de las situaciones podrían ser:

“Es el día de Halloween y a Sara le dan miedo los fantasmas. Ve a Mateo que viene disfrazado de fantasma y llora desconsoladamente. Mateo en vez de sacarse la careta para que Sara vea que es él, empieza a perseguirla y Sara llora más”.

La maestra les preguntará a los niños: ¿Qué haríais en ese momento? ¿Cómo podríamos ayudarle? ¿Mateo actúa adecuadamente?

“Es el cumpleaños de Valentina y trae chuches para todos los niños y niñas pero en el momento de repartirlas no se las quiere dar a María y se enfada mucho. María intenta cogerle las chuches pero Valentina se enfada más y llora”. La maestra les preguntará a los niños: ¿Qué haríais en ese momento? ¿Está bien lo que hizo Valentina? Está bien lo que hizo María? ¿Cómo nos sentiríamos si fuéramos María?

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 60 minutos.

Recursos: Situaciones figuradas.

Actividad Final: Fiesta terrorífica.

Aprovechando la fiesta de Halloween, el aula de psicomotricidad se ambientará con materiales relacionados con esta fiesta tales como calaveras, calabazas, disfraces, telas de araña... y se creará un circuito con aros, colchonetas, toboganes y demás objetos existentes a través de los cuales los/las niños/as tendrán que pasar para poder acceder a la fiesta. En esta fiesta podrán jugar libremente, pintarse la cara, bailar, etc disfrutando de la festividad de forma distinta al haber trabajado los miedos anteriormente a lo largo del proyecto. Esta actividad englobaría el compendio de las competencias emocionales.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 60 minutos.

Recursos: Materiales de Halloween (calaveras, calabazas, disfraces, pinturas de cara) y recursos del aula de psicomotricidad (aros, toboganes, colchonetas, música).

3.9. Evaluación

3.9.1. Momentos de evaluación

La evaluación es un aspecto esencial en cualquier propuesta educativa dado que aporta diferentes informaciones de gran importancia tales como los conocimientos previos del alumnado, la detección de las necesidades reales, el desarrollo de las capacidades y competencias emocionales de los niños y niñas, las actitudes, el clima del aula, entre otros.

Resulta necesario llevar a cabo una evaluación inicial, la cual permite saber los conocimientos previos de los niños y niñas en relación a la propuesta. Una evaluación continua y formativa en la que se informa sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, dificultades encontradas y permite hacer modificaciones precisas para adaptarlo al grupo-clase y a los objetivos previstos, y, por último, una evaluación sumativa, que permite conocer en qué medida se desarrollaron las capacidades expresadas en los objetivos. No se trata de una valoración cuantitativa de éxito o fracaso en la realización de los aprendizajes,

sino en una apreciación cualitativa de la evolución del niño/a en el proceso educativo y debe estar referido a las capacidades y no a los conocimientos.

Evaluación inicial:

Esta evaluación se desarrollará a lo largo de las tres primeras actividades (sesiones) dentro del componente de conciencia emocional, pudiendo evaluar así, si los niños son capaces de identificar y expresar sus propios miedos y los de los demás. Las demás actividades se realizarán en base a los resultados obtenidos, pudiendo adaptar la enseñanza al educando.

Se evaluará en base a los siguientes ítems:

- Identifica y expresa de forma autónoma sus miedos.
- Identifica y expresa con ayuda sus miedos.
- Identifica y expresa de forma autónoma el miedo de los compañeros/as.
- Identifica y expresa con ayuda el miedo de los compañeros/as.
- No identifica ni expresa sus miedos.
- No identifica ni expresa el miedo de los compañeros/as.

Evaluación del progreso:

Para realizar una evaluación lo más exhaustiva y completa posible resulta necesario no sólo evaluar el producto, sino también el proceso por el cual se llega a la obtención de ese producto, permitiendo así entender los procesos cognitivos individuales de cada niño/a y atender a sus necesidades, intereses y ritmos de aprendizaje de forma individualizada.

Evaluación final:

Para llevar a cabo la evaluación final del proyecto, se volverían a realizar las tres primeras actividades (sesiones), pudiendo así, comparar las diferencias existentes al inicio del proyecto y al final. Se tendrían en cuenta los mismos ítems.

Se evaluarán los criterios y se tendrá en cuenta no sólo el grado de consecución de los criterios sino también la labor docente y la adecuación de materiales, recursos, espacios,

etc, es decir, evaluar la planificación y el ambiente de aprendizaje. Algunos de los ítems a evaluar sobre la práctica docente serían:

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Los objetivos se adecuan a las necesidades de los/as niños/as				
Las actividades se ajustan a las edades de los/las niños/as				
El tiempo propuesto se ajusta a la realidad práctica				
Los recursos materiales se adecúan a la práctica				

3.9.2. Procedimientos y técnicas de evaluación

La observación directa y sistemática es la técnica por excelencia para evaluar en Educación Infantil. La maestra llevará a cabo observaciones en situaciones no estructuradas, a través de la interacción personal con los/las niños/as, en situaciones de juego libre, en tareas diseñadas para facilitar la observación de los aspectos que se consideren más relevantes, etc. Para el registro de conductas se utilizará el diario de clase y una escala de valoración global (ver Tabla 1). En el diario se describirá todo lo que ocurre a lo largo de las distintas actividades, recogiendo las conductas, contenidos y productos de cada sesión. La escala de valoración contará con indicadores a través de los cuales se evaluará cada uno de los niños y niñas del aula al finalizar la sesión. Además se realizarán tres evaluaciones a lo largo de la intervención (inicio, intermedio y final) empleando una escala de observación sobre conductas asociadas a los componentes principales del desarrollo socio-emocional (ver Tabla 2).

Tabla 1

Escala de valoración global para cada alumno/a

	Conseguido	En proceso	No conseguido
Grado de placer			
Grado de			

participación			
Clima de grupo			
Comunicación y escucha			
Grado de obtención de los objetivos			

3.9.3. Criterios de evaluación

Tabla 2

Escala de observación sobre conductas asociadas a los componentes principales del desarrollo socio-emocional

CONCIENCIA EMOCIONAL			
ÍTEMS	Si	No	A veces
Reconoce y expresa sus miedos			
Reconoce el miedo en sus compañeros/as			
Conoce alguna de las situaciones que le provocan miedo			

REGULACIÓN EMOCIONAL			
ÍTEMS	Si	No	A veces
Reconoce alguna técnica que le ayude a relajarse			
Emplea de manera autónoma alguna de las técnicas presentadas			
Utiliza el rincón del miedo			

AUTONOMÍA EMOCIONAL			
ÍTEMS	Si	No	A veces
Identifica el miedo como un sentimiento natural			
Se inicia en la superación en el sentimiento de miedo o temor			

HABILIDADES SOCIALES			
ÍTEMS	Si	No	A veces
Cuando un compañero/a tiene miedo intenta ayudarle			
Cuando surge un conflicto con un compañero/a, utiliza la palabra para resolver el mismo.			
Respeto las ideas de los demás compañeros/as			

HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR			
ÍTEMS	Si	No	A veces
Utiliza alguna estrategia para regular el miedo.			
Comienza a reconocer las emociones como algo inherente a las relaciones sociales			

4. Conclusiones

Son múltiples las evidencias acerca de los beneficios que tiene educar emocionalmente a los más pequeños, por lo que a través de este trabajo de fin de grado, se ha pretendido dar información sobre qué es la educación emocional y cómo se puede desarrollar en un aula de Educación Infantil.

Esta propuesta se centra principalmente en la emoción del miedo, la cual, en multitud de ocasiones se encuentra infravalorada con respecto a las demás. Se considera el miedo como algo negativo, evitando así tratar los aspectos positivos que conlleva y que nos permite adaptarnos a situaciones de nuestra vida cotidiana. Como maestras, es necesario transmitirles a las familias y a los niños y niñas la importancia de identificar y expresar sus emociones, pudiendo así enseñarles a autogestionarlas y a resolver conflictos de forma pacífica y autónoma. Por esta razón resulta esencial crear un clima de aula basado en el afecto y el respeto por los demás, permitiendo en todo momento que los/las pequeños/as expresen sus sentimientos libremente, sin cohibirlos y contribuyendo también al manejo de las habilidades sociales.

A día de hoy la educación emocional ha conseguido tener la importancia que merece, dado que antiguamente esta parte del desarrollo evolutivo del ser humano estaba totalmente olvidada. Por ello, a través de esta propuesta, se pretende conocer más acerca del desarrollo emocional y social, centrándose principalmente en la emoción del miedo. Este programa está elaborado para llevar a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil pero también se podría adaptar a las demás edades.

A lo largo de toda la propuesta, se trabaja el miedo como un aspecto positivo de nuestro sistema emocional, realizando actividades motivadoras y divertidas para los niños y niñas. De esta forma, se pretende que vean esta emoción como todas las demás, de la manera más natural y sabiendo controlarla en diferentes ocasiones. Para ello, la maestra debe ser la encargada de transmitir la confianza necesaria para que los pequeños se encuentren cómodos y puedan así expresar todo lo que sienten.

Después de haber analizado diferentes propuestas educativas emocionales, me he dado cuenta de que la emoción del miedo está bastante olvidada, por lo que ha sido una de las

razones principales para decantarme en el trabajo de la misma pudiendo proporcionar distintas estrategias para canalizar esta emoción.

Realizar este trabajo ha supuesto para mí un reto, con el cual he aprendido multitud de conocimientos que desconocía y, sobretodo, me ha enriquecido personalmente, creando una visión más abierta sobre la importancia de las emociones en el desarrollo integral del ser humano permitiéndome así crecer como futura maestra.

5. Referencias bibliográficas

- Agirrezabala, R. (2015). *Material de la Diputación de Guipúzcoa. Inteligencia Emocional*. Euskadi.net. Guipúzcoa, España: eskolabakegune. Recuperado de <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Alonso, S. (2013). *El cuento como recurso para trabajar la emoción del miedo* (tesis de pregrado). Universidad Internacional de La Rioja, Oviedo.
- Benítez, J.L. y Fernández, M. Desarrollo afectivo, emocional y de la personalidad. En Muñoz, A. (Ed.), *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*. (pp. 121-138). Madrid, España: Pirámide.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: ICE-Horsori.
- Bisquerra, R. De la inteligencia emocional a la educación emocional. En R. Bisquerra (Coord.), (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 24-35). Barcelona: Hospital de Sant Joan de Déu. Recuperado el 5 de Mayo de 2017 de: http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cast.pdf
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata, S.L.
- Calvarro, Y. (2013). *Educación de las emociones a través de los cuentos en la educación infantil* (tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, España.
- Canosa, M. (2016). *O libro dos medos*. Santiago de Compostela: Bolanda.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia. España. Recuperado el 11 de Abril de 2017 de: <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díez, M.C. (febrero de 1996). ¡Uy, qué miedo!. *Aula de Innovación Educativa*. (47), 2-18.

España. Decreto 330/2009, 4 de julio, por el que se establece el Currículum de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia, *DOGA*, 121 - 23 de junio del 2009.

España. Orden del 25 de junio, por la que se regula la implantación, desarrollo y evaluación del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia, *BOE*, 25 de junio de 2009, núm. 134, p. 12012-12026.

Dumbar, J., Liao, J. (2010). *El monstruo que se comió la oscuridad*. España: Barbara Flore Editora.

Fernández, P. (Ed.). (2008). *La Educación Emocional y Social en España*. España: Fundación Botín.

Fuentes, M. (2010). El miedo: una emoción vivida en la escuela. *Aula de infantil*, 54, 13-16. Recuperado el 20 de Marzo de 2017 de: <http://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/miedo.pdf>

Giner, C. (2013). *Educación de las emociones en la infancia. Evaluación del proyecto de intervención: ¡Uy, qué miedo!* (tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4738/1/TFG-L304.pdf>

González Barrón, R. y Villanueva Badenes, L. (2014). *Recursos para educar emociones. De la teoría a la acción*. Madrid: Pirámide.

Lantieri, L. (2008). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid. Aguilar.

López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M.J. y Ortiz, M.J. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

López, È. (2011). *Educación en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. España: Wolters Kluwer.

Marchesi, A., Coll, C. y Palacios, J.(2014). *Desarrollo psicológico y educación. I, psicología evolutiva*. Madrid: Alianza.

Marina, J.A. (2012). Los miedos infantiles. *Pediatría Integral*, XVI (2), 171-174. Recuperado el 20 de Marzo de 2017 de: <http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/05/Pediatria-Integral-XVI-2.pdf>

- Mariscal, S. (2009). Los inicios de la comunicación y el lenguaje. En Mariscal, S y Giménez, M. (Ed.), *El desarrollo psicológico a lo largo de la vida*. (81-109). España: McGraw-Hill Interamericana de España.
- McBratney, S. (2014). *Adiviña canto te quero*. España: Kokinos.
- Martín Gamero, E. (2010) Teorías sobre los miedos y temores infantiles. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 30, 1-9. Recuperado el 20 de Marzo de 2017 de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_30/ELISABET_MARTIN_GAMERO_01.pdf
- Martínez, M. y Ciudad-Real, G. (2012). Orientación Andújar. Recursos Educativos Accesibles y Gratuitos. Recuperado de: <http://www.orientacionandujar.es/>
- Méndez, F.X. (1999). *Miedos y temores en la infancia: Ayudar a los niños superarlos*. Madrid: Pirámide.
- Méndez, F. X. (2003). *El niño miedoso*. Madrid: Pirámide.
- Modroño, C. (2014). *Teoría de la mente y neuronas espejo en entornos complejos: estudio mediante resonancia magnética funcional*. (1ª ed.). (Tesis de doctorado). Servicio de publicaciones, D.L, Universidad de la Laguna.
- Muñoz, V. (2014). *Manual de psicología del desarrollo aplicada a la educación*. Madrid: Pirámide.
- Pavón, A. (2015). *Los cuentos como herramienta esencial para superar los miedos* (tesis de pregrado). Universidad Internacional de La Rioja, Barcelona.
- Pérez Grande, M.D. (2000). El miedo y sus temores en la infancia. Prevención e intervención educativa. *Aula: Revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 12, 123-144. Recuperado el 27 de Marzo de 2017 de: http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69368/1/El_miedo_y_sus_trastornos_en_la_infancia.pdf
- Pérez, A. (2014) Niños salvajes. Desarrollo integral en la infancia. *Revista Digital Inesem*. Recuperado el 4 de Mayo de 2017 de https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/ninos_salvajes_desarrollo_integral_infancia/.

- Prados, M^a del M., Reina, M^a C y Del Rey, R. (2016). Principales modelos teóricos ante los procesos de enseñanza aprendizaje. En Prados, M^a del M., Sánchez, V., Sánchez, I., Alamillo, R del R., Pertegal, M.A., Reina, M^a C. et al (Ed.), *Manual de psicología de la educación. Para docentes de Educación Infantil y Primaria*. (pp. 19-39). Madrid, España: Pirámide.
- Rank, O. (1985). *El trauma del nacimiento*. Barcelona: Paidós.
- Ratner, C. (2000). A Cultural-Psychological Analysis of Emotions. *Culture Psychology*, 6, 5-39. doi: 10.1177/1354067X0061001
- Sandín, B. (1997). *Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes*. Madrid: Dykinson-Psicología.
- Sanz, L. (2012). *Las emociones en el aula: Propuesta didáctica para educación infantil* (tesis de pregrado). Universidad de Valladolid, España. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1488/1/TFG-B.111.pdf>
- Serrano, J. E. (2008). *El desarrollo psicológico infantil. Áreas y procesos fundamentales*. Castelló de la Plana: Universidad Jaume I.
- Spitz, R. A. (1975). *El primer año de vida del niño: génesis de las primeras relaciones objetables*. Madrid: Aguilar.
- Tirapu, J., Pérez, G., Erekatxo, M. y Pelegrín, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente?. *Revista de Neurología*, 44, 479-489. Recuperado el 2 de Junio de 2017 de <http://www.neurologia.com/articulo/2006295>
- Tirilonte, S. (2015). *Los miedos infantiles en el aula* (tesis de pregrado). Universidad de Cantabria, España.
- Unicef (10 August 2012). Quality of education and child-friendly schooling [Internet], Unicef. Available from: http://www.unicef.org/education/bege_61667.html [Accessed 02 April 2013]
- Van Genechten, G. (2017). *(No) hay un fantasma debajo de mi cama*. España: Uranito.
- Vila, I. (2014). Los inicios de la comunicación, la representación y el lenguaje. En Coll, C., Marchesi, Á. y Palacios, J. (Ed.), *Desarrollo psicológico y educación. Vol. 1: Psicología Evolutiva*. (133-150). España: Alianza.

Zentner, J. (2001). *Comemiedos*. España: Destino.

6. Anexos.

Anexo 1: Tabla 1. *Propuestas analizadas.*

Nombre	Edades	Aspectos emocionales	Actividades	Metodología	Temporalización	Evaluación
Alonso (2013)	4-5 años	Miedo	-Verbalización y toma de consciencia. -Cuentos. -Desensibilización.	Aprendizaje: 1) por descubrimiento y significativo; 2) mediador, activo y flexible. 3) actividades individuales, en pequeño y gran grupo.	6 semanas aprovechando Halloween.	-Inicial: Conocimientos previos sobre el miedo. -Continua: Relato de cuentos y actividades relacionadas. -Final: Actividades variadas.
Pavón (2015).	4-5 años	Miedo (oscuridad, monstruos, pesadillas, desconocido)	-Verbalización y toma de consciencia. -Cuentos. -Desensibilización	Aprendizaje: 1) significativo y flexible. 2) papel activo del alumnado 3) actividades individuales, en pequeño y gran grupo.	6 semanas aprovechando el Carnaval.	-Inicial: Conocimientos previos sobre los miedos. -Continua: expresión de las emociones, participación y colaboración.

						-Final: valoración de la propuesta.
Calvarro (2013).	5-6 años	Se trabaja la felicidad, la ira/enfado, la gratitud, la envidia, la morriña/melancolía, el miedo, la amistad, el compañerismo, la codicia, los celos, la timidez, el nerviosismo, la maldad, la vergüenza, la sinceridad, el autocontrol y el reconocimiento de todas estas emociones.	-Verbalización y toma de consciencia. -Cuentos. -Desensibilización	Aprendizaje: 1) emocional, significativo y funcional. 2) alumnado protagonista. 3) lúdico.	Todo el curso: Actividades divididas en: introducción, desarrollo y consolidación.	No especifica.
Agirrezabala (2015)	5 años.	Conciencia emocional (alegría, tristeza, enfado y miedo), regulación emocional (emociones positivas y negativas, relajación), y autonomía emocional (aceptación, conocer las capacidades y limitaciones, expresarse libremente, aprender a decir "no", superar las frustraciones). Habilidades socioemocionales (respeto por los demás, conocer e interpretar las	-Verbalización y toma de consciencia. -Actividades dinámicas y grupales. -Expresión y comprensión de las propias emociones y las de los demás.	Aprendizaje: 1) constructivista, globalizado y activo. 2) actividades flexibles, individuales, en pequeño y gran grupo.	No especifica.	-Continua y formativa. Evaluación del proceso, del desarrollo y del producto final. Dos herramientas: diario (registro de conductas, contenidos y productos de cada actividad) y cuestionario (distintos indicadores: grado de placer y participación, clima

		emociones de los demás, trabajar en equipo, aprender a hablar y escuchar) y de vida y bienestar (crear objetivos personales, tener confianza en uno mismo, aprender a vivir en grupo).				de grupo, comunicación y escucha y grado de obtención de objetivos.
Díez (1996)	4 años	Miedo	-Verbalización y toma de consciencia. -Actividades dinámicas y grupales. -Expresión y comprensión de las propias emociones y las de los demás.	Aprendizaje: 1) constructivista, globalizado y activo. 2) actividades flexibles, individuales, en pequeño y gran grupo.	15 días	-Continua y formativa. Evaluación del proceso, del desarrollo y del producto final. Herramientas: diario de clase y valoración de los resultados concretos de la tarea.
Tirilonte(2015).	4-5 años	El miedo	-Verbalización y toma de consciencia. -Actividades dinámicas, individuales y grupales. -Expresión y comprensión de las propias emociones y las de los demás.	Aprendizaje basado en principios: 1) Actividad. 2) Juego. 3) Interés. 4) Globalización. 5) Integración. 6) Maestro como mediador.	20 días.	-Evaluación continua, formativa. -Evaluación del proceso, del desarrollo y del producto final. -Evaluación de los docentes.

Sanz (2012).	3-6 años	Se trabaja la alegría, tristeza, miedo y envidia, junto con otras emociones de forma superficial.	-Verbalización y toma de consciencia. -Actividades dinámicas, individuales y grupales. -Expresión y comprensión del miedo en ellos mismos y en los demás.	Aprendizaje: 1) constructivista, globalizado y activo. 2) actividades flexibles, individuales, en pequeño y gran grupo.	No especifica. Propone realizar las actividades en los tres trimestres.	-Evaluación continua, formativa. -Evaluación del proceso, del desarrollo y del producto final. -Tabla de registro.
Giner (2013).	3 años.	El miedo.	-Verbalización y toma de consciencia. -Actividades dinámicas, individuales y grupales. -Expresión y comprensión del miedo en ellos mismos y en los demás.	Aprendizaje: 1) constructivista, globalizado y activo. 2) actividades flexibles, individuales y en gran grupo.	No especifica.	No especifica.

Anexo 2: Tabla 2. *Sesiones del programa.*

COMPETENCIAS	ACTIVIDADES	SESIONES	DURACIÓN
Conciencia Emocional	Act.1. ¿A qué tenemos miedo? Act.2. Diario de nuestras emociones Act.3. ¿Quién es quién?	3	1ª sesión: 30 min. 2ª sesión: 45 min. 3ª sesión: 50 min.
Regulación Emocional	Act.1. La caja de los miedos. Act.2. Libro de los miedos. Act.3. Nos relajamos	3	1ª sesión: 45 min. 2ª sesión: 60 min. 3ª sesión: 45 min.
Autonomía Emocional	Act.1. La caja mágica Act.2. Comemiedos.	2	1ª sesión: 30 min. 2ª sesión: 45 min.

Habilidades Sociales	Act.1. Rincón de los miedos Act.2. Mascota del miedo.	2	1ª sesión: 50 min. 2ª sesión: 30 min.
Habilidades para la vida y el bienestar	Act.1. Me gusta/Me da miedo Act.2. Semáforo de colores Act.3. Role playing	3	1ª sesión: 45 min. 2ª sesión: 30 min. 3ª sesión: 60 min.
Actividad Final	Fiesta terrorífica	1	60 min.

Anexo 3. Tabla 3. *Cronograma de la propuesta.*

SEPT. 2018	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	3	4 Inicio del proyecto: C. Emocional: Act.1.	5 C. Emocional: Act.2.	6 C. Emocional: Act.3	7	8	9
	10	11 R. Emocional: Act.1.	12	13 R. Emocional: Act.2.	14	15	16
	17	18	18 R. Emocional: Act.3.	20	21	22	23

	24	25 A. Emocional: Act.1.	26	27 A. Emocional: Act.2.	28	29	30
--	----	-------------------------------	----	-------------------------------	----	----	----

OCTUB. 2018	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3 H. Sociales: Act.1.	4	5	6	7
	8 H. Sociales: Act.2.	9	10	11	12	13	14
	15	16 H. Vida: Act.1.	17	18	19 H. Vida: Act.2.	20	21
	22	23	24 H. Vida: Act.3.	25	26	27	28
	29	30	31 Final del proyecto: Actividad Final				