



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL TFG:
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DOMINIO DE LAS
RELACIONES INTERPERSONALES EN EDUCACIÓN
INFANTIL.**

Autora: Carla Maldonado Paniagua

Tutora: M^a Valle Flores Lucas

Curso: 2020/2021

ÍNDICE

1. Resumen/Abstract.....	3
2. Introducción.....	4
3. Justificación.....	4
4. Competencias del título relacionadas con el TFG.....	6
5. Fundamentación teórica.....	8
5.1 Psicología positiva.....	8
5.2 Inteligencia Emocional.....	13
5.3 Modelos de IE.....	14
5.4 Desarrollo evolutivo.....	18
5.5 IE en el aula.....	20
5.6 Programas de intervención.....	22
6. Programa de intervención.....	24
6.1 Contextualización.....	24
6.2 Objetivos.....	25
6.3 Contenidos.....	25
6.4 Temporalización.....	25
6.5 Metodología.....	26
6.6 Actividades.....	26
<i>PARTE I. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....</i>	<i>26</i>
Actividad 1: Lluvia de ideas.....	26
Actividad 2: El monstruo de los colores, Llenas (2012).....	27
Actividad 3: ¡Atrapa tu emoción!.....	28
Actividad 4: ¡Entusiasmados!.....	29
Actividad 5: Estoy orgulloso cuando... ..	31
Actividad 6: Termómetro de las emociones.....	32
Actividad 7: Detectives de emociones 1.....	33
Actividad 9: ¿Cómo se siente el monstruo?.....	36
Actividad 10: Me hace sentir.....	37
Actividad 11: Compartimos nuestras experiencias.....	38
Actividad 12: Expresamos adecuadamente nuestras emociones.....	39
<i>PARTE II. TRABAJANDO LAS RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS.....</i>	<i>42</i>
Actividad 1: Somos buenos amigos.....	42
Actividad 2: Somos buenos amigos 2.....	43
Actividad 3: Somos tolerantes.....	44
Actividad 4: La tiritita.....	45

Actividad 5: Me pongo en el lugar del otro.....	47
Actividad 6: Resolvemos conflictos.....	48
6.7 Calendario:	50
7. Conclusión.....	51
8. Referencias.....	53
9. Anexos	55

1. Resumen/Abstract.

Las emociones son un elemento muy relevante en el desarrollo y evolución de los niños, por ello se ha realizado una revisión sobre su estudio.

En primer lugar, se ha indagado sobre la Psicología Positiva y su relación con las emociones. Posteriormente, se hace una revisión sobre la Inteligencia Emocional, qué es según sus estudiosos, algunos de sus modelos y su importancia dentro del aula, todo ello relacionado con el desarrollo evolutivo. Y, para finalizar, se realiza una breve mención a los programas de intervención actuales que abordan el tema.

Por otra parte, se presenta un programa de intervención destinado al trabajo de la Inteligencia Emocional y el dominio de las relaciones interpersonales en Educación Infantil. El cual incluye la contextualización, los objetivos y contenidos, la temporalización, la metodología aplicada y las actividades propiamente dichas que configuran el programa.

Palabras clave: Psicología Positiva, Inteligencia Emocional, desarrollo evolutivo, relaciones interpersonales, educación.

Abstract.

Emotions are a very relevant component in children's development and evolution; therefore, a review has been made about its study.

In the first place, it has been investigated about Positive Psychology and its connection with emotions.

Then, a review has been made about Emotional Intelligence, what it is according to its scholars, some of its models and its importance in the school's classrooms, all of it related to the evolutive development. And, to conclude, a short mention is made about the contemporary intervention programs.

On the other hand, an intervention program about Emotional Intelligence and relationships skills is presented. Which includes context, objectives and contents, timing, methodology and the activities that put together the program.

Key words: Positive Psychology, Emotional Intelligence, development, interpersonal relationships, education.

2. Introducción.

Las emociones tienen un gran papel a lo largo de nuestra vida, forman parte del proceso de toma de decisiones. No se concibe un mundo sin emociones ya que forman parte del ser humano, del día a día. La primera forma de comunicarse es mediante el llanto, pero según se crece es necesario tener el vocabulario necesario para expresar esos sentimientos (López-Cassà, 2011). Por ello, deberíamos otorgarles una importancia mayor de la que actualmente les damos, deberíamos estudiarlas, identificarlas, comprenderlas y regularlas para así tener el control de ellas y hacer que jueguen a nuestro favor.

Para que comprender y controlar las emociones sea algo asequible, el proceso ha de empezar desde las edades más tempranas, en este caso Educación Infantil. Esta, es la etapa perfecta para comenzar a construir la personalidad de un individuo basándola en el conocimiento de sí mismo, la autorregulación y la habilidad en las relaciones interpersonales, ya que en esta edad es donde se producen mayor cantidad aprendizajes con menor esfuerzo (Braza, Sánchez y Carreras de Alba, 2016).

3. Justificación.

Esta propuesta de intervención está planteada con la intención de abordar un ámbito que muchas veces se olvida o se da por hecho, este es el ámbito de la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales.

En la actualidad muchas personas presentan problemas emocionales o al tener relaciones con el resto. Esto cada vez es más evidente, más aún a raíz de la pandemia. Además, no todo el mundo se puede permitir acudir a sesiones con un profesional, no ve la necesidad de hacerlo o se avergüenza de ello. Pero ¿qué pasaría si nos educaran en este ámbito desde pequeños? ¿Presentaríamos estas características llegados a la edad adulta?

El objetivo es llevar a Educación Infantil todas las herramientas necesarias para identificar, comprender y regular las propias emociones, a la vez que mejoramos las relaciones que tenemos con el resto de las personas. Todo ello, de una manera asequible para que los más pequeños comiencen a formar sus personalidades de una manera saludable y placentera para así llegar a convertirse en unos ciudadanos inteligentes emocionalmente, que sean capaces de enfrentarse a las dificultades del día a día.

Además de todo esto, el propio currículo de Educación Infantil en Castilla y León, según el DECRETO 122/2007 de 27 de diciembre, establece como objetivos:

En el área del Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.
- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración

En el área de Conocimiento del entorno:

- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.
- Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

Y, por último, en el área de Lenguajes: comunicación y representación:

- Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social. Adoptar una.

Dichos objetivos mantienen una estrecha relación con lo que se trabaja en este TFG, lo que justifica la presencia de este programa de intervención en la etapa de Educación Infantil.

4. Competencias del título relacionadas con el TFG.

Relación de las competencias del grado en E.I con el TFG.	
Competencia	Relación con el TFG
<p><i>Competencia general</i></p> <p>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Esta competencia se relaciona directamente con el TFG, ya que para la realización de este he debido de reunir, leer e interpretar diferente información en forma de artículos, libros, etc. La cual he utilizado de base para crear mi propia visión y programa de intervención.</p>
<p><i>Competencia específica</i></p> <p>Diseñar y organizar actividades que fomenten en el alumnado los valores de no violencia, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia y reflexionar sobre su presencia en los contenidos de los libros de texto, materiales didácticos y educativos, y los programas audiovisuales en diferentes soportes tecnológicos destinados al alumnado.</p>	<p>Esta competencia se relaciona con este trabajo ya que uno de los temas tratados en el programa de intervención son las relaciones interpersonales. En esta sección se diseñan y organizan actividades relacionadas con la tolerancia, empatía, etc., con el fin de establecer unas buenas relaciones entre todos los compañeros.</p>
<p>Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.</p>	<p>Al igual que en la anterior competencia, este trabajo trata de cerca, mediante diferentes actividades propuestas en el programa de intervención, las claves de una buena relación con los demás y la resolución de conflictos.</p>

<p>Valorar la importancia del trabajo en equipo.</p>	<p>Esta competencia se relaciona con el TFG, ya que uno de sus puntos son las relaciones interpersonales, empatía, tolerancia, resolución de conflictos, las claves para poder desarrollar el trabajo en equipo de forma satisfactoria. Además de ser parte de la metodología que se aplica en el programa de intervención.</p>
<p>Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.</p>	<p>El TFG se relaciona con esta competencia ya que está enfocado al trabajo de la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales. Por ello, en el programa de intervención están incluidas multitud de actividades que se enfocan al trabajo de las emociones, los sentimientos y el respeto hacia los demás. Además, en el marco teórico se tratan estos aspectos desde la perspectiva de los estudiosos de la materia.</p>
<p>Conocer los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal del currículo de la etapa infantil, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.</p>	<p>La competencia está relacionada con este trabajo ya que se mencionan las expresiones plásticas y corporales, las cuales forman gran parte del trabajo realizado sobre Inteligencia Emocional. Gracias a ellas, los niños son capaces de expresar, de forma plástica, mediante dibujos, construcciones, etc., y mediante la expresión corporal, aspectos que aún no saben verbalizar.</p>

5. Fundamentación teórica.

5.1 Psicología positiva.

La psicología positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al funcionamiento próspero u óptimo de las personas, los grupos y las instituciones (Gable y Haid, 2015).

La psicología siempre ha estado enfocada al estudio de las enfermedades, qué provoca el malestar, cómo se puede solucionar, la repercusión de acontecimientos negativos en las personas que los viven, etc., pero ciertas áreas como la gratitud, la esperanza o el perdón, han sido desatendidas. No es hasta hace poco, cuando ha surgido un nuevo movimiento, la Psicología Positiva, que estudia la parte sana, feliz y positiva de las personas (Park, Peterson y Sun, 2013).

Estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas. Los resultados de las investigaciones de la psicología positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park y Peterson, 2009).

Se ha indagado mucho en el estudio de la enfermedad mental y cómo solucionarla, dando preferencia al enfermo ante el que no lo está. El objetivo de la Psicología Positiva no es negar la enfermedad o quitarle importancia, es conocer los puntos fuertes de las personas para poder prevenir la enfermedad o crear un amortiguador ante las situaciones negativas para que las personas puedan afrontarlas favorablemente (Gable y Haid, 2015).

Respecto a su origen, la curiosidad de estudiar la satisfacción y el bienestar comienza hace siglos. Dentro de la psicología también fue un tema que levantó interés entre algunos psicólogos, como el movimiento humanista, pero terminó relegado. Con esto claro, aunque la psicología positiva comparta elementos con el movimiento humanista, se trata de un nuevo proceso de estudio (Hervás, 2009). Como señala Lupano (2010), este movimiento surge en Estados Unidos en 1988, gracias al discurso de Martin Seligman en su toma de cargo como presidente de la American Psychological Association, en el cual puso de manifiesto que la psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, sino que también es

alimentar lo mejor de nosotros. (Seligman, 2003, p.1) Así, Seligman identificó las carencias que había respecto a la investigación del bienestar y los aspectos que lo hacen posible, y fomentó su estudio y difusión. (Gancedo, 2008; Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006).

Uno de los pilares de la PP a tener en cuenta es el estudio del bienestar. *La investigación ha mostrado que el bienestar de las personas tiene unos beneficios a medio plazo en forma de estabilidad y satisfacción familiar, de satisfacción en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral y de buena salud y mayor longevidad (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).*

Respecto a la cuestión del bienestar se pueden encontrar varias perspectivas. Una de ellas sería el hedonismo, que define el bienestar como la presencia de lo positivo y ausencia de lo negativo, relacionado con las emociones. Y otra perspectiva es la eudaimonia, que defiende que el bienestar es la potenciación de aquellos rasgos más valiosos del humano, las fortalezas (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

El bienestar, según el modelo de Carol Ryff (1989), es la manifestación de un funcionamiento psicológico excelente. En la siguiente tabla se muestran las dimensiones que tiene el bienestar siguiendo este modelo.

Tabla tomada de Gonzalo Hervás (2009):

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel deficitario
Control ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia. • Control de actividades. • Saca provecho de oportunidades. • Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefensión. • Locus externo generalizado. • Sensación de descontrol.
Crecimiento personal	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo. • Se ve a sí mismo en progreso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje. • Sensación de no mejora. • No transferir logros pasados al presente.

	<ul style="list-style-type: none"> •Abierto a nuevas experiencias. •Capaz de apreciar mejoras personales. 	
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none"> •Objetivos en la vida. •Sensación de llevar un rumbo. •Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> •Sensación de estar sin rumbo. •Dificultades psicosociales. •Funcionamiento premórbido bajo
Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> •Capaz de resistir presiones sociales. •Es independiente y tiene determinación. •Regula su conducta desde dentro. •Se autoevalúa con sus propios criterios. 	<ul style="list-style-type: none"> •Bajo nivel de asertividad. •No mostrar preferencias. •Actitud sumisa y complaciente. •Indecisión.
Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> •Actitud positiva hacia uno mismo. •Acepta aspectos positivos y negativos. •Valora positivamente su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> •Perfeccionismo. •Más uso de criterios externos.
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> •Relaciones estrechas y cálidas con otros. •Le preocupa el bienestar de los demás. •Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad. 	<ul style="list-style-type: none"> •Déficit en afecto, intimidad, empatía.

Otro modelo de bienestar es el de Corey Keyes (2002), donde se incluye el bienestar social como una dimensión novedosa. Dentro de su modelo hay tres aspectos relativos a la salud mental positiva, el bienestar subjetivo, el bienestar psicológico y el bienestar social. *Describiendo este último como la satisfacción de la persona con su entorno cultural y social.*

Dentro del ámbito del bienestar social establece cinco dimensiones. Estas son la coherencia social, encontrar lógica y coherencia en el mundo social; integración social, el sentirse parte de la sociedad; contribución social, sentir que aportas algo bueno a la sociedad; actualización social, percibir la sociedad como un ámbito que se actualiza y crece; y, por último, la aceptación social, que es relacionarse de forma positiva con los demás.

El siguiente aspecto de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, siendo aquellas emociones que generan una sensación de placer. Estas, generan efectos positivos en distintas áreas del funcionamiento psicológico. Entre sus funciones está la de proporcionar seguridad ante alguna situación y ampliar las opciones de acción a largo plazo, en conclusión, la capacidad para la resolución de problemas, al contrario de lo que ocurre con las emociones negativas. También, las emociones positivas se relacionan con la capacidad de recuperación de una persona ante un suceso adverso o traumático. Por ello, estas emociones son un pilar indispensable para experimentar una vida próspera y estable (Park, Peterson y Sun, 2013).

Otro aspecto importante de la PP es el estudio de las fortalezas humanas que responde al elemento eudaimónico del bienestar. Así surgió un proyecto internacional de investigación llamado VIA para identificar y clasificar las fortalezas, el cual ha determinado que existen 24 fortalezas reconocidas por todas las culturas. Para llegar a esta conclusión, se han investigado los aspectos más deseables del ser humano y han sido contrastados en diferentes regiones y culturas, además de reunir una serie de condiciones (Hervás, 2009).

En la siguiente tabla aparecen clasificadas las 24 fortalezas.

Clasificación de Fortalezas VIA (tomado de Peterson y Park, 2009)

1. Sabiduría y conocimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. • Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar. • Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos. • Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. • Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.
2. Coraje.
<ul style="list-style-type: none"> • Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina. • Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. • Persistencia: finalizar lo que uno empieza. • Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía
3. Humanidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Bondad: hacer favores y ayudar a los demás. • Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás. • Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
4. Justicia.
<ul style="list-style-type: none"> • Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad. • Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo. • Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.
5. Contención.
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño. • Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos. • Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir. • Autorregulación: regular lo que uno siente y hace
6. Trascendencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida. • Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.

- Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

El objetivo de las fortalezas no es reunir las todas, ni tener que trabajar en aquellas que no presentamos. Si no, en sacarle el mayor partido a aquellas fortalezas que tenemos de forma natural.

A continuación, se profundizará en el otro pilar de la Psicología Positiva como son las emociones positivas. Y antes, se revisará el concepto y modelos de Inteligencia Emocional, ya que implica las habilidades para conocer y manejar nuestras emociones.

5.2 Inteligencia Emocional.

Antes de presentar la importancia de la I.E, debemos saber qué es.

Este término fue propuesto por Salovey y Mayer (1990) a partir de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), entre las que se encontraban las inteligencias intrapersonal e interpersonal (Trujillo y Rivas, 2005).

Salovey y Mayer (1990) articulan que la inteligencia emocional es un tipo de inteligencia social que involucra la capacidad de controlar nuestras propias emociones y las de los otros, diferenciarlas, y usar esa información para guiar nuestro pensamiento y acciones.

Siete años más tarde, Salovey y Mayer reformulaban su definición de la Inteligencia Emocional como la capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas para mejorar el pensamiento. Esto incluye las habilidades para percibir emociones con precisión, para acceder y generar emociones como ayuda al pensamiento, para comprender las emociones y el conocimiento emocional, y para regular reflexivamente las emociones de modo que promuevan un desarrollo emocional e intelectual (Salovey y Mayer, 1997).

Goleman, por su parte, explica la inteligencia emocional como “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (1995^a, p. 89). Aunque años más tarde lo

reformula, definiéndola como “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”. (1998, p. 98)

Según Bar-on la inteligencia emocional-social es una diversidad de competencias y habilidades sociales y emocionales interrelacionadas, que determinan la eficacia con la que nos entendemos y nos expresamos nosotros mismos, entendemos a los demás y superamos las exigencias diarias (Bar-on, 2005).

5.3 Modelos de IE.

En cuanto a la Inteligencia Emocional se han presentado diferentes modelos, entre ellos, se encuentran muy diferenciados los mixtos de los de habilidades.

Los modelos mixtos, según Fernández Berrocal y Extremera Pacheco (2002), son aquellos que combinan dimensiones de personalidad con habilidades emocionales.

Entre los modelos mixtos se encuentra el modelo de Goleman. El cual defiende la existencia y complementación entre un Cociente Emocional y un Cociente Intelectual (García Fernández y Giménez, 2010).

Según Goleman la IE está compuesta por varias capacidades. Aquellas ligadas a la propia persona son: la conciencia de uno mismo, la autorregulación y la motivación. Por otra parte, las competencias sociales son la empatía y las habilidades sociales (Kewalramani, Agrawal y Rastogi, 2015).

García Fernández y Giménez (2010) explican las características de cada capacidad de forma que:

- La conciencia de uno mismo, es el conocimiento que se tiene de los propios estados internos, recursos e intuiciones.
- La autorregulación, es cómo controlamos nuestras reacciones, nuestros estados y los recursos de los que disponemos.
- La motivación son los impulsos emocionales que facilitan el logro de objetivos.

-La empatía es la identificación y comprensión de los sentimientos y necesidades en el resto de las personas.

- Las habilidades sociales es la capacidad para provocar un feedback positivo en los demás, sin estar controlándolos.

Por su parte, Bar-on (1997) explica la inteligencia emocional como cinco áreas que a la vez se dividen en quince secciones. Estas áreas son el componente intrapersonal, el interpersonal, la adaptabilidad, el manejo del estrés y el estado de ánimo general.

Dentro del componente intrapersonal se encuentran la comprensión emocional de sí mismo, la asertividad, como la capacidad para expresar nuestros pensamientos, sentimientos, etc., sin despreciar los del resto. También está el autoconcepto, referido a aceptar los aspectos tanto positivos como negativos que encontramos en nosotros mismos. La autorrealización, como la capacidad para hacer aquello que realmente queremos y podemos. Y, por último, la independencia, ser autosuficiente para tomar decisiones y sentirse seguro respecto a ellas y a uno mismo.

El componente interpersonal agrupa la empatía, desarrollar las relaciones interpersonales de una manera satisfactoria y sana, y la responsabilidad social, siendo un individuo que coopera y colabora en la construcción de un grupo social.

Siguiendo con los componentes de adaptabilidad encontramos la solución de problemas, que sería identificar los problemas y aplicar una solución efectiva para resolverlos; también, la prueba de la realidad, que es la relación entre lo que percibimos y lo que realmente existe; y termina con la flexibilidad, que sería la capacidad que tenemos para adaptar y ajustar nuestras emociones y acciones a las situaciones cambiantes que se nos presentan.

Los componentes del manejo del estrés son la tolerancia al estrés y el control de impulsos. Y, para finalizar, el estado de ánimo general recoge la felicidad y el optimismo, sintiendo así satisfacción y siendo capaces de ver el lado positivo de las cosas.

Pasando a los modelos de habilidades, se encuentra el modelo de Mayer y Salovey (1990), uno de los más relevantes y más utilizados, que ha sufrido varias reformulaciones por parte de los autores desde su primer planteamiento.

El modelo de Mayer y Salovey se compone por las diferentes habilidades emocionales que configuran la IE, y se ordenan de forma ascendente desde los procesos psicológicos más sencillos hasta los más complejos (cit. en Extremera y Fernández Berrocal, 2003).

Comienza por la percepción y expresión de las emociones. Esta habilidad es el nivel en el que las personas identifican sus emociones y las sensaciones físicas que implican, al igual que también reconocen las ajenas. Además, es la capacidad de expresar adecuadamente las emociones y necesidades percibidas en los demás. La siguiente habilidad es la facilitación y asimilación emocional. Esta habilidad conlleva la asunción de que las emociones intervienen y modifican el procesamiento de la información y los pensamientos. Las emociones alteran el modo en el que analizamos las situaciones. Además, los distintos estados de ánimo favorecen diferentes estilos de razonamiento. Por ejemplo, los estados de ánimo positivos favorecen un pensamiento creativo, ayudan a crear soluciones originales y poco convencionales. Mientras que los estados de ánimo más “negativos”, ayudan a razonar de forma deductiva, lógica y a detectar errores.

Después, se encuentra la habilidad de comprensión y análisis de las emociones. Se trata de comprender las emociones y las conexiones entre estas y los pensamientos. También, se entiende la relación existente entre las diferentes emociones y porqué se manifiestan cada una de ellas según la situación que se produzca. Además, se reconoce la transformación de una emoción a otra, al igual que se percibe cuando varias emociones se presentan de forma simultánea.

Por último, la regulación reflexiva de las emociones conlleva la comprensión de las emociones y saber extraer la información que contienen. Se analiza dicha información y es utilizada para ajustar el estado emocional con el objetivo de alcanzar una respuesta óptima a la situación dada. De la misma forma, se podría aplicar de manera ajena. Percibes, comprendes y analizas el estado de ánimo de una persona y le das las herramientas para lograr un estado de ánimo beneficioso para la situación a la que se enfrenta.

A parte de los modelos más destacados, tanto mixtos como de habilidad, anteriormente mencionados, existen otros modelos como el de Matineaud y Engelhartn (1996), o el de Cooper y Sawaf (1997). Procedo a explicar este último para dar una visión de cómo pueden ser estos modelos menos populares.

El modelo de Cooper y Sawaf (1997), también conocido como el modelo de los Cuatro Pilares, está enfocado para el ámbito organizacional de una empresa. Este modelo se desarrolla en torno a cuatro conceptos clave.

El primer aspecto a tener en cuenta es la alfabetización emocional, que posibilitará la eficacia siempre que aparezcan la honradez emocional, haya responsabilidad, conocimiento, energía y feed-back (García Fernández y Giménez, 2010).

El segundo pilar es la agilidad emocional, que se compone por una presencia auténtica, radiar confianza, realizar críticas constructivas y mostrar resiliencia y renovación (Boda, 2016).

El siguiente pilar sería la profundidad emocional, que se caracteriza por un potencial ejemplar, compromiso, conciencia e integridad (García Fernández y Giménez, 2010).

Y, por último, el cuarto pilar es la alquimia emocional. Es la capacidad para innovar y resolver problemas de forma fluida.

Existen más modelos planteados por los autores que estudian la materia, pero los mostrados anteriormente son algunos de los más significativos.

Para concluir, la IE se ve relacionada con la calidad de las relaciones interpersonales. Una persona con una alta IE presenta mayor habilidad a la hora de percibir, comprender y regular las emociones ajenas, lo que se traduce en una relación más fructífera.

Diversos estudios avalan el vínculo entre estos aspectos, como uno realizado por Schutte, Malouff, Bobik et al. en 2001 mediante autoinformes, que demuestra que una mayor IE se relaciona con mayor calidad en las relaciones sociales (citado en Extremera y Ferández, 2004). Semejantes resultados reúne el estudio realizado por Mayer, Caruso y Salovey (1999), en el que a través de una medida de habilidad descubrieron que aquellos estudiantes universitarios seleccionados para el estudio que presentaban una puntuación alta en IE, también lo hacían en empatía (citado en Extremera y Ferández, 2004).

En definitiva, una mayor IE posibilita unas mejores relaciones interpersonales.

5.4 Desarrollo evolutivo

Es en los primeros años de vida, cuando el número de conexiones neuronales es mayor y más rápido. Por ello, los procesos de aprendizaje resultan más sencillos que en el resto de las etapas (Braza, Sánchez y Carreras de Alba, 2016). La primera infancia es la etapa más adecuada para desarrollar y educar en capacidades emocionales y afectivas, ya que estas también influirán en la actividad intelectual, y asentarán una base para la futura personalidad del individuo adulto.

Como señala Pérez Alonso (1998), las claves del comportamiento humano provienen de dos fuentes, una sería la herencia genética, y la otra, la cultura. Esta última tiene un gran papel, ya que es la que, a partir de la misma genética, crea formas de actuación y expresión muy diferentes. La cultura y sociedad en la que está inmerso un individuo modela sus comportamientos, usando como herramienta principal la imitación y, más adelante, la educación (Gould, 1984, como se citó en Pérez, 1998).

En la primera infancia, durante los primeros seis meses, los humanos desarrollamos la faceta emocional de manera intensa, expresamos emociones y percibimos las expresiones de aquellos que conforman nuestro entorno. Por ello, las respuestas del adulto hacia las expresiones del bebé tendrán gran importancia en la evolución de estas, tanto en que se repitan o no, como en que vayan siendo cada vez más claras y precisas. Las primeras emociones que se expresarán serán las básicas, alegría, angustia, enfado, seguidas del miedo, la tristeza y la sorpresa (Harris, 1989, como se citó en Pérez, 1998).

Estas emociones básicas son innatas y universales. Por otra parte, las emociones autoconscientes están más ligadas a las reglas sociales y su expresión varía dependiendo del entorno, cultura, incluso de la edad en la que se encuentre el individuo (Braza, Sánchez y Carreras de Alba, 2016).

El curso evolutivo que siguen las emociones se muestra en la siguiente tabla de Braza Lloret, Sánchez Sandoval y Carreras de Alba (2016):

		Edad aproximada de aparición
Emociones primarias	Alegría, disgusto.	Casi desde el nacimiento.
	Sorpresa, enfado, tristeza.	Entre los 3 y los 5 meses.
	Miedo.	Entre los 6 y los 8 meses.
Emociones autoconscientes	Empatía, envidia, vergüenza, celos.	Entre los 18 y los 24 meses.
	Orgullo, timidez, culpa, desprecio.	A partir de los 2 años y medio.

Además de ser capaces de expresar emociones como el malestar, disgusto, bienestar, etc. desde las edades más tempranas, también empiezan a reconocer emociones en los demás. Con tan solo 3-7 meses, son capaces de reconocer las expresiones de su madre referentes a la alegría, enfado o tristeza. Este reconocimiento de las expresiones va aumentando y mejorando hasta los seis años, cuando se alcanza el pleno reconocimiento de las emociones básicas en los demás (Braza, Sánchez y Carreras de Alba, 2016).

Respecto a la comprensión de las emociones, debemos tener en cuenta que está ligada con el comienzo del habla, cuando al fin podemos hablar sobre ello y preguntar el porqué de esos sentimientos. Por ello, la capacidad para hablar es un punto crucial para el desarrollo y optimización de la comprensión emocional.

Por su parte, la regulación emocional, aquella habilidad que nos permite controlar las emociones, no se presenta en los primeros meses de vida. Es a lo largo de los tres primeros años cuando empieza a desarrollarse (Braza, Sánchez y Carreras de Alba, 2016).

En la siguiente tabla se expone el desarrollo de la autorregulación emocional en la etapa de 0 a 6 años. Tabla de Braza Lloret et al. (2016).

0-3 meses	Las emociones son reguladas por los adultos y por acciones reflejas.
-----------	--

3-12 meses	Sólo actúa cuando se le llama la atención.
12-24 meses	Estrategias básicas para disminuir el malestar causado por una emoción negativa. Empieza a ser consciente de la posibilidad de control.
2-3 años	Mejoran las capacidades de regulación en situaciones negativas y la habilidad para utilizar estrategias constructivas. Suele utilizar a la madre o a los cuidadores para regular los miedos.
3-6 años	Desarrollo de la conciencia de la necesidad de control emocional de acuerdo con las reglas sociales. Se incrementa la capacidad de afrontar las situaciones negativas con estrategias constructivas. Se verbalizan las estrategias de afrontamiento.

5.5 IE en el aula

La IE al igual que no lleva mucho tiempo entre la comunidad científica, tampoco lo hace en la educativa. Es relativamente cercano, incluso a veces actual, un modelo de educación en el que prima la “inteligencia tradicional”, en la que una persona será más o menos exitosa e inteligente basándose en su capacidad para las matemáticas, los idiomas, etc., (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2002). Sin embargo, cada vez es más evidente que esa no es la realidad. En el siglo XXI, se ha hecho notable que aquellos más exitosos en la vida tanto laboral como personal no son los más inteligentes, sino aquellos que conocen sus emociones y saben cómo utilizarlas para potenciar su inteligencia. Y, además, son capaces de utilizar su habilidad emocional en las relaciones interpersonales.

Con todo esto presente, se planteó la investigación de la IE en el ámbito educativo, para ello se realizaron varios estudios sobre el ajuste psicológico, el rendimiento escolar y las conductas disruptivas. Extremera y Fernández Berrocal (2003) hicieron una recopilación y apuntes donde señalan que algunos de esos estudios proporcionaron evidencias de la distinción entre alumnos con mayor y menor IE y la presencia de ansiedad, pensamientos repetitivos y rumiativos, etc. (Fernández-Berrocal et al., 1999).

Otros estudios, constatan que los alumnos con mayor IE tenían mayor capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales, al igual, que presentaban una mejor capacidad para regular las emociones negativas. También, presentaban mayor empatía, satisfacción y calidad en sus relaciones interpersonales (Ciarrochi, Chan y Caputi, 2000).

Respecto a la relación entre la IE y el rendimiento escolar también se realizaron estudios, como el de Extremera y Fernández-Berrocal en Málaga. Los resultados de estos mostraron que aquellos alumnos con mayor IE probablemente tuvieran un mejor bienestar psicológico. Y, aquellos con menor IE presentaban un perfil depresivo además de un peor rendimiento académico.

Esto pone de manifiesto que identificar, comprender y regular nuestras emociones y sentimientos, creando así un equilibrio psicológico, se relaciona e influye al rendimiento académico.

Además, como señalan Extremera y Berrocal (2003), en los centros escolares hay cantidad de alumnos que sufren problemas de violencia, trastornos emocionales, problemas familiares, etc., los cuales acarrear un fracaso académico que no se soluciona con reestructuraciones curriculares o aumento en las horas de la asignatura, sino que va más allá.

Para prevenir y solucionar este tipo de casos, sería beneficiosa una educación emocional impartida en la escuela. Los impedimentos para ello son, por una parte, el desconocimiento de los maestros sobre este tema y, por la otra, una falta de recursos tanto temporales como materiales.

La solución que proponen Extremera y Berrocal (2003) es utilizar el modelo de IE de Salovey y Mayer, el cual proporcionaría a los estudiantes de manera guiada las habilidades emocionales básicas, para poder tener una base sobre la que desarrollar el resto de las competencias más complejas.

Los problemas socio-emocionales, como los anteriormente mencionados, se originan por diversos factores, a veces fuera de nuestro ámbito de actuación, pero la misión de las familias y docentes es proporcionar a los alumnos las herramientas para saber afrontarlos o prevenirlos de la mejor forma posible. Por ello, ¿es posible enseñar la Inteligencia Emocional? La respuesta es afirmativa. De hecho, es lo

que se debería hacer desde la primera infancia, para así ayudar a los alumnos a desarrollarse de forma adecuada llegando a ser unos buenos ciudadanos, con unas habilidades afectivas y sociales adecuadas.

Por todo lo mencionado, la educación, además de desarrollar la parte intelectual, también debería tomar partido en lo emocional, social y afectivo, para así cubrir todas las necesidades de los miembros de esta comunidad.

5.6 Programas de intervención

Respecto a la intervención educativa en el ámbito de Inteligencia Emocional se pueden encontrar diversidad de programas, cada uno con sus individualidades.

A cerca de esto, Durlak, Weissberg y Pachan (2010) proponen cuatro aspectos que deberán encontrarse en un programa de intervención para que alcance sus objetivos de manera satisfactoria. Estos elementos se encuentran bajo el acrónimo SAFE, y corresponden a secuenciado (sequenced), activo (active), focalizado (focused) y explícito (explicit).

Con el término secuenciado se refieren a que una habilidad no se puede aprender de forma repentina. Es necesario desglosar las habilidades para ir alcanzando los objetivos poco a poco. Además, este desglose debe formarse por actividades que estén vinculadas unas con otras, hacer un aprendizaje progresivo, para finalmente alcanzar el objetivo inicial.

El siguiente aspecto es la actividad, “activo”. Este aspecto se refiere a las diferentes formas de aprendizaje que presentan los alumnos, las cuales varían de unos a otros. Hay evidencias de que la forma de aprendizaje que mejores resultados da generalmente es la activa, aprender haciendo, recibir una instrucción, realizar la tarea y recibir un feedback posterior.

Por otra parte, el término focalizado alude a la necesidad de destinar el suficiente tiempo y atención al aprendizaje de una habilidad.

Y, por último, sugiere que los objetivos del programa deben ser claros y específicos en vez de generales. Este tema no debe abarcarse en términos

genéricos, sino que deben concretarse los aspectos que se van a trabajar e incidir sobre ellos.

Según Durlak, Weissberg y Pachan (2010) un programa que contenga estos elementos será exitoso en el alcance de sus objetivos.

En cuanto a los programas que se pueden encontrar para su aplicación están el creado por Bisquerra, el creado por Elia López o el creado por Ibarrola, entre otros.

El programa Educación Emocional, Programa para 3-6 años de Èlia López Cassà (2010) contiene actividades de cinco bloques temáticos, conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida. La metodología utilizada es globalizada y activa, por lo que se tiene en cuenta la atención a la diversidad y la individualización adaptando los contenidos a las necesidades de los alumnos.

Las actividades que conforman los diferentes bloques son de carácter generalmente colectivo, aunque haya momentos de excepción, y es tarea del educador dirigirlos y dar las pautas de actuación necesarias.

Un ejemplo de la estructura de las actividades sería, inicialmente, la presentación del objetivo. Después el procedimiento de la actividad, donde se explica todo el desarrollo de la actividad y la consigna que se deberá utilizar. Se indican también los recursos necesarios para su realización, además de la temporalización y algunas orientaciones a tener en cuenta.

Se trata de actividades de una duración breve y adecuadas para el nivel de 3 a 6 años.

El programa Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años de Begoña Ibarrola (2004), tiene como objetivo principal facilitar a los niños ser emocionalmente sanos, conocer, controlar y expresar sus emociones, tomar decisiones y resolver conflictos.

Los contenidos del programa son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autoestima, las habilidades socio-emocionales y las habilidades de vida.

Las actividades se agrupan en los diferentes bloques temáticos, que son cinco. En cada uno de ellos se encuentran seis actividades con su material necesario. La

efectividad de estas depende de una contextualización y una continuidad lógica entre ellas (de Andrés, 2005).

El programa de Aprendizaje Social y Emocional - Resolución Creativa de Conflictos, creado por Daniel Goleman, se ha aplicado en las aulas de la Institución Educativa SEK. Comenzando por una formación del profesorado, para después pasar a una etapa de observación.

Una vez puesto en práctica, la dinámica se divide en varias partes.

La primera, una pequeña reunión en la que todos puedan participar para abrir la lección. Después, se exponen las actividades que se van a realizar ese día. A continuación, da comienzo la actividad en sí, con sus debidas explicaciones y demostraciones. Y, para finalizar, se hace una pequeña evaluación de la actividad, preguntas, opiniones, etc.

Los temas que incluyen estas actividades pueden ser la identificación de sentimientos, la asertividad o la resolución de conflictos, entre otros (Bisquerra et al., 2012).

En definitiva, se pueden encontrar cantidad de programas destinados a educación emocional, pero lo que es más importante, han de ponerse en práctica tanto en aulas como hogares para que se produzca un cambio significativo y una mejora para los niños de la actualidad y los futuros.

6. Programa de intervención

6.1 Contextualización

El contexto en el que se desarrolla este programa de intervención es un colegio público, en una localidad de la provincia de Valladolid.

El aula en cuestión se sitúa en la etapa de Educación Infantil y está compuesta por 16 alumnos de 3 y 4 años, ninguno de ellos tiene necesidades educativas especiales.

Se plantea este programa de intervención en la etapa de Educación Infantil ya que es importante comenzar a educarse emocionalmente y a tener las herramientas necesarias para desenvolverse satisfactoriamente lo antes posible. Ya que desde

el nacimiento se tienen emociones y sentimientos, es necesario aprender a ponerlas nombre, comprenderlas y regularlas para lograr un desarrollo óptimo.

6.2 Objetivos

Los objetivos que se plantean con este programa son los siguientes:

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer e identificar las emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma, admiración, satisfacción). • Mejorar la comprensión emocional (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma, admiración, satisfacción). • Aprender a regular algunas de las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar las relaciones interpersonales. • Adquirir estrategias de resolución de conflictos interpersonales.

6.3 Contenidos

Los contenidos que recoge el programa de intervención son estos:

CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualización de las emociones. • Vocabulario relacionado con las emociones. • Expresiones físicas en relación con las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias sobre las relaciones interpersonales. • Estrategias de resolución de conflictos interpersonales. • Componentes de las relaciones interpersonales.

6.4 Temporalización

Este programa se desarrollará a lo largo de tres meses, en concreto, marzo, abril y mayo. El reparto de las sesiones se acomodará en el horario escolar teniendo en cuenta las rutinas que se siguen de forma regular en el aula, al igual que las clases que imparten profesoras externas, como podría ser inglés o religión. Por ello, las

actividades del programa se realizarán los miércoles y los jueves de cada semana después del recreo.

La mayoría de las actividades son de carácter puntual, solo se realizarán una vez, ya que están encadenadas unas con otras para seguir un orden lógico que produzca una evolución y un aumento de la dificultad en los objetivos.

Sin embargo, algunas de ellas si que se repetirán, como el termómetro, ya que se establecerán como rutina diaria. Otras, también se realizarán más de una vez, ya sea tres veces durante el desarrollo del programa para percibir el progreso, una vez cada dos semanas u otra frecuencia que se adapte a las necesidades de la actividad y los alumnos.

6.5 Metodología

La metodología que se va a utilizar se dispondrá por sesiones encadenadas, se trata de una metodología activa basada en la manipulación y participación. Además, está presente el trabajo colaborativo, el cual se basa en trabajar en grupos heterogéneos, donde todos los miembros deben participar y depender unos de otros para alcanzar un objetivo común. Esta forma de trabajo favorece las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas.

De esta forma, se pretende adentrar a los alumnos en el mundo de la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales a través de actividades lúdicas, dinámicas y participativas.

6.6 Actividades

PARTE I. EDUCACIÓN EMOCIONAL

IDENTIFICACIÓN:

Actividad 1: Lluvia de ideas.

- **Objetivo didáctico/específico**
 - Evaluar los conocimientos que tienen sobre las emociones.
- **Desarrollo actividad**

Sentados en la asamblea formularemos una pregunta “¿Qué son las emociones?”, de uno en uno daremos una respuesta para crear la lluvia de ideas y averiguar cuáles son los conocimientos previos sobre el tema.
- **Recursos materiales y personales**

Aula.
- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La actividad tendrá una duración de 5 minutos. La volveremos a realizar a mitad del programa y al finalizar el mismo para comprobar el progreso y si han adquirido los conceptos.
- **Contextualizar en el horario de clase**

Esta actividad se realizará después del recreo.
- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán las respuestas que más llamen la atención.

En una rúbrica se anotará si han aportado ideas sobre las emociones.

Anexo 1. Evaluación.

Actividad 2: El monstruo de los colores, Llenas (2012).

- **Objetivo didáctico/específico**
 - Tomar contacto con diferentes emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma).
 - Aprender a identificar y distinguir emociones (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma).
- **Desarrollo actividad**

Dado a que es su primer acercamiento al concepto de las emociones, comenzaremos leyendo un cuento, “El monstruo de colores” de Anna Llenas (2012). Este cuento trabaja la identificación de las emociones de una manera asequible y llamativa para los niños más pequeños, acercando así unos conceptos que no saben clasificar pero que sienten a diario en todo tipo de situaciones.

Tras una primera lectura, retomaremos las páginas de las diferentes emociones y trataremos de que las identifiquen.

- **Recursos materiales y personales**

Cuento “El monstruo de colores”.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La lectura y repaso del cuento las realizaremos en 7 minutos. Si se requiere se volverá a recordar cuantas veces sea necesario.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Leeremos el cuento después del recreo, que es la franja horaria en la que habitualmente leen un cuento.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación.

En una rúbrica se anotará si distinguen e identifican las emociones que muestra el cuento (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma).

Anexo 2. Evaluación.

Actividad 3: ¡Atrapa tu emoción!

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar su emoción actual.

- **Desarrollo actividad**

Con motivo del cuento “El monstruo de colores” que hemos leído anteriormente meterán en un tarro lana del color de la emoción que estén sintiendo en ese momento y explicarán porqué, alegría- amarillo, tristeza- azul, rabia- rojo, miedo- negro, calma- verde. Lo realizarán en forma de asamblea respetando el turno de cada compañero.



Llenas, A. (2013).

Al finalizar, ya sentados en la mesa, en la ficha colorearán el interior del tarro del mismo color que introdujeron en el tarro de la asamblea.



Llenas, A. (2013).

- **Recursos materiales y personales.**

Cuento “El monstruo de colores.”

Tarro de cristal.

Lana de colores.

Ficha.

Pinturas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

El tiempo total que durará la actividad serán 10 minutos. Lo realizarán una sola vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Esta actividad se realizará después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si cada alumno consigue identificar la emoción que está sintiendo en ese momento.

Anexo 3. Evaluación.

Actividad publicada: Llenas, A. (2013). Recurso 1: Botes con emociones. [Archivo PDF]. <http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/Recurso1.pdf>

Actividad 4: ¡Entusiasmados!

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar la emoción de entusiasmo.

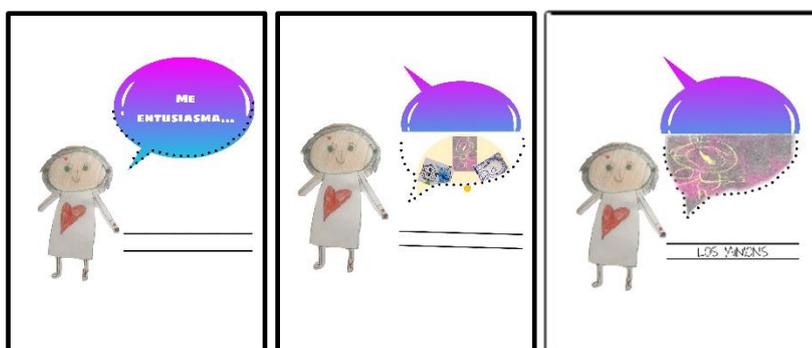
- **Desarrollo actividad**

Primero se explicará la emoción de entusiasmo, para ello se pondrán varios ejemplos cercanos a los niños, por ejemplo “Me entusiasma la idea de ir al parque”. Después, se les entregará una cartulina en la que hay un bocadillo de habla en el que se lee “Me entusiasma...”. Para completar la ficha deberán hacer un dibujo suyo al lado del bocadillo, después con un punzón picarán la parte inferior del bocadillo para crear una ventana. Por último, en el hueco que han abierto con el punzón se situará una nueva cartulina en la que deberán dibujar aquello que les entusiasme y también lo escribirán.

Otra opción será realizar varios dibujos referentes a aquello que les entusiasma y pegarlos en una lámina redonda transparente, para así crear una rueda donde podrán mostrar las diferentes cosas que les entusiasman a través de la ventana anteriormente creada.

Por ejemplo: Un niño quiere poner que le entusiasman los minions. Deberá dibujarse, picar el espacio del bocadillo señalado con puntos y dentro del hueco que ha abierto dibujará un minion.

Cuando todos hayan realizado su ficha, se comentará en grupo lo que le entusiasma a cada uno.



- **Recursos materiales y personales**

Cartulina, pinturas, plástico transparente, encuadernadores, pegamento, punzón, rotuladores

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Esta actividad se realizará en 10 minutos. Se realizará una sola vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará a la vuelta del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican el entusiasmo.

Anexo 4. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

Actividad 5: Estoy orgulloso cuando...

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar el orgullo.

- **Desarrollo actividad**

Haremos una pequeña lluvia de ideas con lo que creemos que puede significar estar satisfecho. Después de ello pasaremos a un ejemplo práctico, “Me siento orgulloso de como realizamos el proyecto del trimestre anterior.” Se explicará que el orgullo es una emoción que sentimos cuando valoramos mucho algo, ya sea a una persona, algo que hemos realizado, o a nosotros mismos.

Para plasmar esta emoción, harán un dibujo de ellos realizando algo de lo que se sienten orgullosos. Después, lo pegaremos en una cartulina junto a otras situaciones en las que no se sienten orgullosos, como cuando no han recogido, etc. Luego, con otra cartulina, haremos una banda para poder pegar un dibujo de ellos mismos y que se mueva por las diferentes situaciones. Es entonces cuando tendrán que situar su dibujo únicamente en la situación en la que se sienten orgullosos.



- **Recursos materiales y personales**

Pinturas, cartulina, pegamento.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

En realizar esta actividad se emplearán 7 minutos. Se realizará una vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará en la franja de después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican el orgullo.

Anexo 5. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

Actividad 6: Termómetro de las emociones.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar sus propias emociones.

- **Desarrollo actividad**

Antes de empezar a poner en práctica esta nueva actividad/rutina necesitamos crear la herramienta que vamos a utilizar de forma habitual: termómetro de las emociones.

Crearemos un termómetro vertical en el que aparecerá dibujos de expresiones faciales encontrándose en cada una de las emociones (alegre, cansado, triste, enfadado), además de estar acompañadas por su color (por ejemplo: alegría-amarillo). Después, en unas pinzas escribiremos el nombre de cada alumno, para que así sea posible que cada uno sitúe la pinza de su nombre en la emoción que sienta ese día o en ese momento.

Una vez tengamos realizado el termómetro empieza la actividad/rutina. Cada día, cuando el capitán de la clase saluda a los alumnos y pasa lista, el alumno que sea

nombrado se levantará y pondrá su pinza en el termómetro, también explicará a los demás por qué se ha situado en dicha emoción.

- **Recursos materiales y personales**

Cartulina.

Plastificadora.

Pinturas/rotuladores.

Pinzas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La elaboración del termómetro se realizará en 5 minutos. La rutina durará 3 minutos. La rutina se realizará de forma diaria.

- **Contextualizar en el horario de clase**

La rutina del termómetro de emociones tendrá lugar en la segunda asamblea del día, antes del almuerzo, cuando el capitán del día pasa lista y saluda a sus compañeros.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican sus propias emociones.

Anexo 6. Evaluación.

Actividad adaptada de: Sánchez Gómez, Martín; Adelantado Renau, Mireia. El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones. Publicaciones didácticas, 2019, no 105, p. 300-304.

Actividad 7: Detectives de emociones 1.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar las expresiones físicas para entender cómo se siente alguien.
- Entender que la gente puede sentir diferentes emociones respecto a la misma situación.

- **Desarrollo actividad**

Se explicará que vamos a aprender a identificar cómo se sienten el resto de las personas. Para poder hacerlo deberemos aprender cómo se ven el cuerpo y las

caras de las personas cuando están experimentando diferentes emociones. Esto nos ayudará para resolver problemas y entender a los demás.

Podremos averiguar cómo alguien se siente buscando pistas visuales, como un detective. La primera pista será mirar a esa persona a la cara y la segunda mirar el resto de su cuerpo. También deberemos escuchar a la persona para averiguar cómo se siente.



Personaje mostrando emociones. 2019, Freepik (<https://www.freepik.es>).

Pasamos a la identificación, para ello les mostraremos diferentes dibujos que representen las emociones. Primero de la expresión facial (una sonrisa, lágrimas, ceño fruncido) y después del cuerpo (brazos abiertos, brazos cruzados, cabeza agachada). Tras mostrarles los modelos se les preguntará que emoción representan y cuáles han sido las pistas que les han ayudado a identificarlas. Además de con los modelos de los dibujos, también se podrán representar las emociones físicamente, por parte de la profesora o por los alumnos.

- **Recursos materiales y personales**

Dibujos de las emociones, papel, rotulador.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La duración de la actividad será de 5 minutos, pero se podrá repetir en diferentes ocasiones si se considera necesario.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará a la vuelta del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican las expresiones físicas de las emociones.

Anexo 7. Evaluación.

Actividad adaptada de la publicación: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

Actividad 8: Detectives de emociones 2.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar las expresiones físicas para entender cómo se siente alguien.
- Entender que la gente puede sentir diferentes emociones respecto a la misma situación.

- **Desarrollo actividad**

En esta segunda parte de la actividad recordaremos que la gente puede sentir diferentes emociones en la misma situación, y daremos varios ejemplos. Por ejemplo: Un niño que se va a mudar a una nueva casa con su familia puede estar feliz, porque tendrá una nueva habitación, jardín, etc., pero en cambio su hermano puede estar triste porque no quiere dejar la antigua casa.

- Dos hermanas tienen clase de natación los miércoles. Una de ellas está muy contenta porque le encanta nadar, pero en cambio la otra está asustada porque le da miedo la piscina.
- Dos compañeros se van de excursión a la montaña. Uno de ellos está muy emocionado porque le encanta escolar, pero el otro está enfadado porque prefería la montaña.
- Es un día lluvioso y mamá está triste porque le gustan los días soleados, en cambio, su hijo está muy contento porque podrá saltar en los charcos con sus botas de agua nuevas.

Les recordaremos que tenemos que buscar las pistas como un detective para averiguar cómo alguien se siente y así poder ayudarlo.

- **Recursos materiales y personales**

Tarjetas con diferentes situaciones.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La duración de la actividad será de 5 minutos, pero se podrá repetir en diferentes ocasiones si se considera necesario.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará a la vuelta del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si comprenden que para una misma situación se pueden dar diferentes emociones.

Anexo 8. Evaluación.

Actividad adaptada de la publicación: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

Actividad 9: ¿Cómo se siente el monstruo?

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar las emociones de los demás (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma).
- Relacionar situaciones con emociones.

- **Desarrollo actividad**

Realizaremos un Monstruo de gran tamaño, al cual no pondremos expresión facial. Además, haremos diferentes expresiones faciales relacionadas con las emociones trabajadas en el cuento; estas caras tendrán velcro para poder intercambiarlas en el cuerpo del monstruo.

En la asamblea explicaremos diferentes situaciones que conllevan emociones, entre todos tendremos que averiguar cómo se siente el Monstruo durante esas situaciones, triste, feliz, temeroso, etc.

Después de averiguar la emoción que está sintiendo el Monstruo deberemos elegir la expresión facial correspondiente y, por turnos, la colocaremos en el cuerpo del monstruo.

- **Recursos materiales y personales**

Cuerpo del monstruo: Cartón.

Folios plastificados.

Velcro.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Se emplearán 8 minutos en la realización de esta actividad. Se realizará una vez cada dos semanas.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Esta actividad se realizará en la franja de después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si cada alumno consigue identificar la emoción que está sintiendo el Monstruo en esa situación y relacionan las situaciones con las emociones.

Anexo 9. Evaluación.

Actividad de elaboración propia a partir del cuento El monstruo de colores.

COMPRENSIÓN:

Actividad 10: Me hace sentir...

- **Objetivo didáctico/específico**

- Identificar situaciones o estímulos que les provocan las emociones.

- **Desarrollo actividad**

Les entregamos una ficha con los tarros de las emociones, cada uno con el color asociado a la emoción. Dentro de cada tarro lo que harán será dibujar algo que les haga sentir la emoción que contenga dicho tarro.

Por ejemplo, en el tarro amarillo- alegría podrían dibujarse jugando, porque es algo que les provoca felicidad.

- **Recursos materiales y personales**

Fichas.

Lápices, pinturas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Se emplearán 8 minutos en la realización de esta actividad. Se realizará una vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Esta actividad se realizará en la franja de después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican sus propias emociones.

Anexo 10. Evaluación.

Actividad de elaboración propia a partir del cuento El monstruo de colores.

Actividad 11: Compartimos nuestras experiencias.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Relacionar las emociones con su causa.

- **Desarrollo actividad**

En grupos de cuatro les repartiremos viñetas en las que se esté dando una situación específica, una fiesta de cumpleaños, una caída, etc. De uno en uno les pediremos que nos cuenten alguna ocasión en la que les haya pasado algo similar y cómo les hizo sentir. El resto del grupo podrá intervenir, respetando el turno de palabra, para compartir cómo se sentirían ellos en esa situación. También el profesor podrá realizar preguntas ayudando a la expresión del alumno.



Imágenes de niños. Freepik (<https://www.freepik.es>).

- **Recursos materiales y personales**

Viñetas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Para realizar esta actividad necesitaremos 7 minutos con cada grupo de alumnos.

Se realizará una sola vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Esta actividad se realizará en la franja de después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican las emociones, las relacionan con su causa y comprenden las emociones del resto.

Anexo 11. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

REGULACIÓN:

Actividad 12: Expresamos adecuadamente nuestras emociones.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Aprender cual es la forma adecuada de expresar nuestras emociones.
- Distinguir la forma adecuada de expresar emociones de la inadecuada.

- **Desarrollo actividad**

Para comenzar, se les explicará que todos experimentamos diferentes emociones, cuando sentimos una emoción la podemos expresar, pero debemos hacerlo de la manera adecuada. Hay que aprender a distinguir la manera adecuada de la inadecuada para expresar una emoción.

Presentaremos varios ejemplos en los que daremos una emoción, una situación ligada a esta, y una forma correcta de expresar la emoción y una incorrecta.

Por ejemplo:

Emoción	Situación	Forma correcta	Forma incorrecta
Tristeza	Una mascota sale corriendo y desaparece.	Decirles a tus padres como te sientes.	Gritar y portarte mal.
Enfado	Un amigo coge tu juguete sin preguntar.	Respirar profundo y decirle a tu amigo con buenas palabras como te sientes.	Empujar a tu amigo y quitarle el juguete.
Sorpresa	Te hacen una fiesta sorpresa por tu cumpleaños.	Te alegras y das las gracias.	Te quedas callado y no le cuentas a nadie el porqué.
Miedo	Tienes que ir al médico.	Contarles a tus padres como te sientes.	Llorar y/o gritar, enfadarte, portarte mal, sin contarle a nadie la razón.

Seguidamente se propondrán diferentes situaciones. Por ejemplo:

-Un niño se enfada porque un amigo suyo le insulta. El niño para, cuenta hasta diez y se calma.

-Una niña se siente feliz porque ha hecho muy bien el trabajo de clase. Se pone a saltar en medio de clase gritando.

-Un niño está asustado porque escucha la alarma de incendios en el colegio y sale corriendo.

-Una niña está triste porque no quiere estar en el colegio y quiere volver a casa. Le hace saber a la profesora como se siente.

Cuando vayamos exponiendo los ejemplos, aquellos que piensen que la forma de expresar los sentimientos es correcta deberán levantar la tarjeta de color verde que se les ha entregado previamente, y si piensan que no es correcta, sacarán la tarjeta roja.

También se podrán añadir ejemplos que aporten los alumnos y se buscarán buenas y malas formas de expresar los sentimientos que nos provocan esas situaciones para continuar con el ejercicio.

Si durante el desarrollo de la actividad alguno de los alumnos muestra un mal comportamiento, también se tomará de ejemplo para la misma.

- **Recursos materiales y personales**

Papel y bolígrafo.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos. Se realizará dos veces a lo largo del programa.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará en la franja de después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si distinguen la forma adecuada de la inadecuada de mostrar las emociones.

Anexo 12. Evaluación.

Actividad publicada: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

PARTE II. TRABAJANDO LAS RELACIONES POSITIVAS CON LOS OTROS

Actividad 1: Somos buenos amigos.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Desarrollar la amabilidad

- **Desarrollo actividad**

Leeremos juntos el cuento Amables de Alison Green (2019), que trata las cosas que puedes hacer para ser amable con los demás, exponiendo situaciones del día a día.

Después de contar el cuento se les harán preguntas como, ¿Quiénes eran amables en el cuento?, ¿qué hacían para ser amables?, ¿cómo se hablaban el uno al otro?, ¿cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer para ser amables?

Tras esto, les enseñaremos que es necesario hablar a nuestros amigos de forma amable. Cuando hablamos con los demás debemos usar una voz agradable, suave y dulce, no alzando la voz y gritando.

Se les dará un ejemplo de cómo se debe hablar a los demás y como no se debe hacer. Después, por parejas, practicarán como se habla de forma amable.

Cuando los amigos hablan usan voces amables, pero también son buenos oyentes. Para escuchar debemos de utilizar los ojos, las orejas y el cuerpo. Miramos a la persona que nos está hablando y mantenemos un cuerpo relajado, mientras escuchamos lo que esa persona está diciendo.

Les mostramos un ejemplo de lo que sería un buen oyente y un mal oyente, después lo practican con sus compañeros.

- **Recursos materiales y personales**

Cuento.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos. Se realizará cada vez que lean un cuento.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará a la vuelta del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si diferencian una forma adecuada de hablar con los demás, escuchan al resto y emplean lenguaje corporal.

Anexo 13. Evaluación.

Actividad publicada: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

Actividad 2: Somos buenos amigos 2.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Aprender a compartir.
- Aprender a colaborar.

- **Desarrollo actividad**

Primero recordaremos lo aprendido en la anterior actividad. Los buenos amigos se escuchan entre ellos, y también hablan con voz amable, pero también es importante saber compartir y trabajar juntos. Hay veces que dos personas quieren usar el mismo objeto o jugar con el mismo juguete, los buenos amigos se hablan de forma amable, se escuchan y encuentran una manera de que ambos estén contentos. Por ejemplo, si yo quiero usar el mismo rotulador que Marta, en vez de pelearnos, decidimos que ella lo usará primero, y cuando acabe, será mi turno.

Después les pediremos que compartan situaciones en las que han trabajado o compartido con sus compañeros.

Cada uno nos dirá una ocasión en la que compartieron o trabajaron junto a un compañero, lo escribiremos en un folio y ellos deberán hacer un dibujo debajo de la frase. Cuando terminen, juntaremos todos los folios creando un libro de la clase.

- **Recursos materiales y personales**

Folios, rotuladores, pinturas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Esta actividad se realizará en 8 minutos. Se realizará cada vez que sea necesario.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará a la vuelta del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican ocasiones en las que han compartido o han trabajado de forma conjunta con sus compañeros.

Anexo 14. Evaluación.

Actividad publicada: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

Actividad 3: Somos tolerantes.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Trabajar la tolerancia.

- **Desarrollo actividad**

En un folio pegaremos la foto del alumno que esté realizando la actividad y la de otro compañero, debajo de ellas crearemos con folios de colores dos círculos, en los que los alumnos deberán dibujar o escribir ideas o cosas que les gusten. Los colocaremos de tal forma que se superpongan el uno al otro, y bajo ellos se esconderá un mensaje “TOLERANCIA”. Les explicaremos que el mensaje secreto solo se verá si no posicionamos nuestras ideas por encima de las de los demás, y que esto lo debemos aplicar en todas las situaciones. Solo con tolerancia seremos capaces de entendernos.

Por ejemplo, van a realizar un dibujo común y hay que elegir el color del rotulador. Uno de los niños quiere el color rojo y el otro quiere el azul, como no se ponen de acuerdo no hay tolerancia y no se puede hacer el dibujo. Para resolverlo, deben escuchar al compañero e intentar llegar a un acuerdo que satisfaga a los dos. Podría ser, hacer la mitad del dibujo en rojo y la otra mitad en azul o hacer dos dibujos. Una vez sean capaces de escuchar y respetar la opinión del compañero serán tolerantes.



- **Recursos materiales y personales**
Folio, folio de colores, pegamento, pinturas, rotuladores.
- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**
La duración de esta actividad será entre 5 y 8 minutos. Se realizará una vez.
- **Contextualizar en el horario de clase**
Se realizará a la vuelta del recreo.
- **Sistema de evaluación de la actividad**
Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si comprenden y practican la tolerancia.

Anexo 15. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

Actividad 4: La tiritita.

- **Objetivo didáctico/específico**
 - Comprender el arrepentimiento y las consecuencias de nuestras acciones.
- **Desarrollo actividad**

Comenzaremos haciendo una comparación, cuando nos hacemos una herida nos ponemos una tirita, pero si esa tirita la cambiamos de parte del cuerpo muchas veces, al final no pega y ya no cumple su función. Lo mismo pasa con algunas palabras, como el perdón. Cuando le hacemos algo malo a alguien y le pedimos perdón, no siempre va a solucionar las cosas. Por ello, debemos de pensar las cosas antes de hacerlas.

Para verlo de manera más visual, deberán dibujarse a ellos mismos. Señalaremos varias partes del cuerpo en las que nos podríamos poner una tirita encima de una herida, y formulamos una pregunta “¿Me puedo poner la misma tirita?”. Colgaremos una tirita de un hilo de lana para poder cambiarla de sitio durante nuestro ejemplo.

Así comprenderán que no siempre se solucionan las cosas diciendo perdón, aunque no está de más si así lo sentimos. Debemos tratar bien a nuestros compañeros y pensar las cosas antes de hacerlas.



- **Recursos materiales y personales**

Folio, pinturas, rotuladores, lana, tiritas.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La realización de esta actividad llevará 5 minutos. Se realizará una vez.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará en la franja horaria posterior al recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si comprenden las consecuencias de sus acciones.

Anexo 16. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

Actividad 5: Me pongo en el lugar del otro.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Trabajar la empatía.

- **Desarrollo actividad**

Sobre un folio anclaremos un círculo de cartulina en el que pegaremos fotos de varios compañeros. Sobre este círculo, pondremos una tira de plástico transparente, la cual aseguraremos con un encuadernador al folio, comprobando que se puede girar. En esta tira transparente colocaremos la fotografía del alumno en cuestión. Con ayuda de este material, les explicaremos de una forma muy visual lo que es la empatía, y como nos debemos “poner en el lugar del otro”.

Para que lo comprendan mejor pondremos varios ejemplos y haremos girar nuestro material, poniendo la foto del niño en el lugar de la foto de uno de sus compañeros. Por ejemplo, se produce un conflicto en el recreo en el cual un niño ha pegado a otro. Primero, explicamos la situación y ponemos la foto del niño agresor en el lugar del niño agredido (“se pone en el lugar del otro”). Entonces, el agresor se pone en la posición del agredido y se da cuenta de que le ha hecho daño y sus actos no han sido adecuados. Así reflexionan sobre cómo se sentirían ellos en ese caso para que no vuelva a ocurrir.



- **Recursos materiales y personales**

Folio, plástico, pegamento, encuadernadores, rotuladores.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

Esta actividad se realizará en 5 u 8 minutos. Se realizará cada vez que surja un conflicto.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Tendrá lugar después del recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si comprenden y practican la empatía.

Anexo 17. Evaluación.

Actividad de elaboración propia.

Actividad 6: Resolvemos conflictos.

- **Objetivo didáctico/específico**

- Describir conflictos que pueden ocurrir entre amigos.
- Practicar estrategias de resolución de conflictos.

- **Desarrollo actividad**

Para comenzar, explicaremos que siempre pueden ocurrir conflictos, malentendidos o desacuerdos que nos hacen sentir mal o tristes. Les pediremos que compartan alguna ocasión en la que han tenido problemas, por ejemplo, discutir por los juguetes, empujarse en la fila, etc.

Como las veces en las que tenemos conflictos no nos hacen sentir bien, vamos a aprender formas de sentirnos mejor y ser capaces de resolverlos.

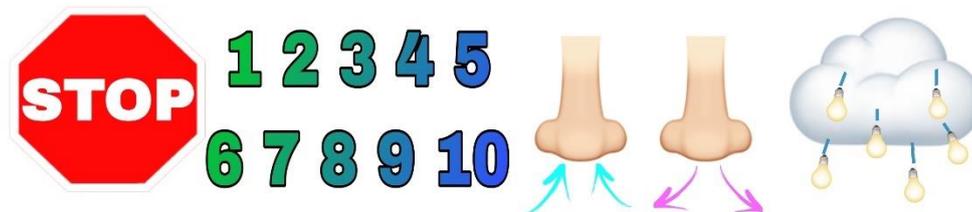
Lo primero que debemos hacer cuando tenemos un conflicto es parar, contar hasta el número diez y respirar profundo. Así conseguiremos que el sentimiento de enfado desaparezca y recuperemos la calma. Después tenemos que recordar cómo se portan los buenos amigos, hablan de forma agradable, utilizan buenas palabras

y escuchan a los demás. Y, por último, para resolver el conflicto podemos hacer una lluvia de ideas con nuestro compañero para encontrar una solución que nos hagan felices a los dos.

Después, se les expondrán varias situaciones en las que hay un conflicto y dirán si el protagonista está o no resolviendo el conflicto. Por ejemplo:

Alejandro quiere jugar con los animales, pero los animales están ocupados porque los está usando Paula. Alejandro después de parar, contar hasta 10 y respirar, le pregunta a Paula si pueden compartir los animales. ¿Está resolviendo el conflicto?

Para no olvidar los pasos que podemos seguir para resolver un problema podemos dibujar un cartel que colocaremos en la clase.



- **Recursos materiales y personales**

Cartulina, rotulador.

- **Temporalización (frecuencia, tiempo total)**

La realización de esta actividad necesitará 7 minutos. Se usará cada vez que aparezca un conflicto.

- **Contextualizar en el horario de clase**

Se realizará en la franja horaria posterior al recreo.

- **Sistema de evaluación de la actividad**

Se utilizará la observación y un cuaderno de campo en el que se anotarán los aspectos más llamativos.

En una rúbrica se anotará si identifican cuando se da un conflicto y entienden y aplican las estrategias de resolución.

Anexo 18. Evaluación.

Actividad publicada/adaptada: Merrell, K. W., Parisi, D. M., & Whitcomb, S. A. (2007). Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2 (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.

Además de las evaluaciones indicadas en cada actividad, podremos utilizar una rúbrica en la que evaluaremos el éxito de la actividad o sesión en sí, y el resultado final de cada niño.

Anexo 19: Evaluación de la actividad.

Anexo 20: Evaluación del alumno/a.

6.7 Calendario:

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17 <i>SESIÓN</i> <i>1</i>	18 <i>SESIÓN</i> <i>2</i>	19	20	21
22	23	24 <i>SESIÓN</i> <i>3</i>	25 <i>SESIÓN</i> <i>4</i>	26	27	28
29	30	31				

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7 <i>SESIÓN</i> <i>5</i>	8 <i>SESIÓN</i> <i>6</i>	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

		<i>SESIÓN</i> 7	<i>SESIÓN</i> 8			
19	20	21 <i>SESIÓN</i> 9	22 <i>SESIÓN</i> 10	23	24	25
26	27	28 <i>SESIÓN</i> 11	29 <i>SESIÓN</i> 12	30		

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5 <i>SESIÓN</i> 13	6 <i>SESIÓN</i> 14	7	8	9
10	11	12 <i>SESIÓN</i> 15	13 <i>SESIÓN</i> 16	14	15	16
17	18	19 <i>SESIÓN</i> 17	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Anexo 21. Horario escolar.

7. Conclusión.

Durante la elaboración de este trabajo he pasado por diversas fases, se han dado tanto limitaciones como puntos fuertes. Entre los primeros, señalaría la transformación de toda la teoría recogida en una intervención práctica y asequible para el alumnado de Educación Infantil. Una vez empecé a indagar en artículos y libros, comencé a adquirir mucha información que antes no tenía, por lo que llevar

todo aquello a la práctica de una manera lógica se me hizo un poco difícil. Sin embargo, una vez comprendí los pasos para llevarlo a cabo y su sentido a la hora de organizarlos se me hizo más sencillo, hasta lograr la intervención compuesta por la Inteligencia Emocional y las relaciones interpersonales.

Por otra parte, antes de comenzar con este trabajo tenía la opinión de que la Inteligencia Emocional tenía una gran importancia en el desarrollo de nuestras vidas, y se ha confirmado a medida que he ido leyendo artículos y libros de los estudiosos de esta materia.

Son diversas las formas de tratar, clasificar y exponer este tema, pero el conector entre todas ellas es la importancia de conocer y saber tratar tanto nuestras emociones, como las de la gente que nos rodea. Es un pilar que repercute en todos los ámbitos de la vida, laboral, personal, etc., y para estar satisfecho en esos aspectos han de cuidarse las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Para alcanzar este objetivo de una vida satisfactoria es beneficioso enseñarlo desde pequeños, es por ello, la importancia de incluir en las aulas un programa de intervención que ayude y guíe a los alumnos desde la identificación de sus emociones hasta su regulación, al igual que las de los demás. De hecho, es en el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, donde se señala que la finalidad de dicha etapa es contribuir al desarrollo afectivo y social, entre otros, de los niños y niñas. Por lo que se debería implantar programas que guíen a los alumnos durante su trayectoria escolar, para alcanzar una buena Inteligencia Emocional, reduciendo así problemas tanto académicos como personales o, al menos, enseñando las herramientas necesarias para enfrentarse a ellos.

Además de esto, la Inteligencia Emocional y todo lo que la rodea, no debe limitarse al ámbito académico. Sino que debe trabajarse en los hogares, en colaboración con la comunidad educativa, para alcanzar el mejor resultado posible.

En conclusión, para crear una sociedad más inteligente emocionalmente, debería enseñarse desde edades tempranas y en todos los ámbitos de la vida. Cada vez hay

más evidencias sobre sus beneficios y más herramientas para llevar a cabo una buena formación, lo crucial es ponerlo en marcha.

8. Referencias.

- Bar-on, R. (2005). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema, 17*.
- Bisquerra, R. (coord.) (2012). ¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y la adolescencia. *Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Déu*.
- Bisquerra Alzina, R., y Bisquerra Prohens, A. (2011). Educación emocional propuestas para educadores y familia. *Desclée de Brouwer*.
- Boda, T. (2016). Emotional Intelligence as a Determinant Factor of Successful Leadership. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education, 3(9), 12-18*.
- Bravo, C. M., & Navarro Guzman, J. I. (2016). *Psicología evolutiva en educación infantil y primaria*. Ediciones Pirámide.
- Braza Lloret, P., Sánchez Sandoval, Y., y Carreras de Alba, R. (2016). *El desarrollo socioemocional en educación infantil*. En *Psicología evolutiva en educación infantil y primaria* (pp. 155-174). Ediciones Pirámide.
- de Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas, (10), 107-124*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., y Pachan, M. (2010). A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents. *Am J Community Psychol, 294-309*.
- Extremera, N., y Fernandez Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación, (332), 97-116*.
- Extremera Pacheco, N., & Fernández Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa, 6(2)*.

- Fernández Berrocal, P., y Extremera Pacheco, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1).
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la Psicología Positiva? *Revista de Toxicomanías*, (75).
- García Fernández, M., & Giménez, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado.*, 3(6).
- Green, A. (2019). *Amables* (R. Vivero, Trans.). Grupo Editorial Bruño.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Kewalramani, S., Agrawal, M., & Rastogi, M. R. (2015). Models of emotional intelligence: Similarities and discrepancies. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 178-181.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.
- López Cassà, È. (2010). *Educación emocional programa para 3-6 años* (5ª ed.). Wolters Kluwer España, S.A.
- Lupano, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana*.
- Mayer, J. D. (2005). La inteligencia emocional. Una breve sinopsis. *Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 35-46.
- Merrell, K. W., Parisi, D. M., y Whitcomb, S. A. (2007). *Strong Start: A Social & Emotional Learning Curriculum, Grades K-2* (1 Pap/Cdr ed.). Baltimore, Maryland: Paul H Brookes Pub Co.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
- Pérez Alonso, P. M. (1998). El desarrollo emocional infantil (0-6 Años): Pautas de educación.
- Sánchez, M., Adelantado, M. (2019). El termómetro emocional: una herramienta educativa para facilitar la comprensión de emociones. *Publicaciones didácticas*, (105), 300-304.
- Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, (5), 15-28.

9. Anexos

Anexo 1 evaluación:

	SI	NO
Conoce el nombre de algunas emociones		
Comprende el significado de esas emociones		

Anexo 2 evaluación:

	SI	NO
Identifica las emociones que aparecen en el cuento		
Distingue una emoción de otra		

Anexo 3 evaluación:

	SI	NO
Identifica la emoción que siente en ese momento		

Anexo 4 evaluación:

	SI	NO
Identifica el entusiasmo		

Anexo 5 evaluación:

	SI	NO
--	----	----

Identifica el orgullo		
Distingue situaciones que le hacen sentir orgulloso de aquellas que no		

Anexo 6 evaluación:

	SI	NO
Identifica sus propias emociones		
Es capaz de expresar sus emociones		

Anexo 7 evaluación:

	SI	NO
Asocia las expresiones físicas con las emociones		

Anexo 8 evaluación:

	SI	NO
Comprende que para una misma situación se pueden dar diferentes emociones		

Anexo 9 evaluación:

	SI	NO
Identifica las emociones ajenas		
Relaciona las situaciones con las emociones		

Anexo 10 evaluación:

	SI	NO
Identifica sus propias emociones		
Comprende sus emociones		

Anexo 11 evaluación:

	SI	NO
Identifica y comprende sus propias emociones		
Identifica y comprende las emociones de los demás		
Relaciona las emociones con su causa		

Anexo 12 evaluación:

	SI	NO
Distingue la forma adecuada de mostrar las emociones de la inadecuada		

Anexo 13 evaluación:

	SI	NO
Identifica la forma adecuada de relacionarse con los demás (tono de voz, paciencia, escuchar, lenguaje corporal)		

Anexo 14 evaluación:

	SI	NO
Identifica alguna ocasión en la que haya trabajado de forma conjunta con sus compañeros		

Anexo 15 evaluación:

	SI	NO
Comprende el significado de la tolerancia		

Anexo 16 evaluación:

	SI	NO
Comprende el arrepentimiento		
Comprende que sus acciones tienen consecuencias		

Anexo 17 evaluación:

	SI	NO
Comprende la empatía		
Practica la empatía		

Anexo 18 evaluación:

	SI	NO
Identifica la aparición de un conflicto		

Entiende y aplica las estrategias de resolución de conflictos		
---	--	--

Anexo 19 evaluación de la actividad:

¿Se han alcanzado los objetivos de la actividad?	SÍ	NO
¿En qué ha fallado?		
¿Cómo se puede mejorar?		

Anexo 20 evaluación del alumno/a:

	CONSEGUIDO	EN PROCESO	POR CONSEGUIR
Ha mostrado interés.			
Ha participado activamente en las actividades.			
Ha respetado a los compañeros.			
Ha sabido trabajar en grupo y colaborar con el resto de la clase.			
Tiene iniciativa.			
Ha adquirido los suficientes conocimientos sobre el tema impartido.			

Anexo 21. Horario escolar:

L	M	X	J	V
Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Tarea
Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
Inglés	Inglés	PROGRAMA	PROGRAMA	Religión/ Alternativa