

## **Cómo enseñar las emociones en inglés por medio del yoga y mindfulness**

**Grado:** Maestro/a en Educación Infantil

**Modalidad:** Proyecto de Innovación

**Nombre de la alumna:** Julia Montesdeoca Quintana

**Correo electrónico del alumno/a:** [alu0101082622@ull.edu.es](mailto:alu0101082622@ull.edu.es)

**Nombre de la tutora:** Irene Hernández Cabrera

**Curso académico:** 2020/2021

**Convocatoria:** Septiembre

## **RESUMEN**

El alumnado debe aprender a gestionar sus propias emociones desde edades tempranas. En Educación Infantil se pretende que aprendan cómo reaccionar ante cualquier situación que se les presente y resolverla de la forma más adecuada utilizando estrategias efectivas que les ayuden en la resolución de conflictos, en las relaciones con sus iguales, en la formación y desarrollo de su personalidad y, en definitiva, a ser emocionalmente más felices.

Es por eso que centraremos la atención en cultivar, desde el área de inglés, esas emociones tan difíciles de controlar en ocasiones por parte del alumnado en Educación Infantil.

El objetivo de este proyecto será que el niño/a aprenda vocabulario y estructuras dentro de la competencia comunicativa en el área de inglés relacionado con las emociones y la relajación, además de ayudarles a desarrollar la atención, la motivación y adquirir capacidades intelectuales y emocionales.

Para ello, hemos planificado una serie de actividades atractivas y motivadoras con las que se pueden aplicar las emociones, la relajación y la meditación en el aula haciendo sentir al alumnado participe de su propio aprendizaje, así como objetivos, contenidos, metodología y recursos necesarios para llevar a cabo este trabajo.

**PALABRAS CLAVES:** inglés, emociones, yoga, mindfulness, educación infantil.

## **ABSTRACT**

Pupils must learn to manage their own emotions from an early age. In Pre-school Education, the aim is for them to learn how to react to any situation that arises and to resolve it in the most appropriate way, using effective strategies that help them to resolve conflicts, in their relationships with their peers, in the formation and development of their personality and, in short, to be emotionally happier.

That is why we will focus our attention on cultivating, from the area of English, those emotions which are sometimes so difficult to control for pupils in Pre-school Education.

The aim of this project will be for children to learn vocabulary and structures within the communicative competence in the area of English related to emotions and relaxation, as well as helping them to develop their attention, motivation and their intellectual and emotional development.

To do this, we have planned a series of attractive and motivating activities in order to work emotions, relaxation and meditation in the classroom, making the students feel part of their own learning, as well as the objectives, contents, methodology and resources necessary to carry out this project.

**KEY WORDS:** english, emotions, yoga, mindfulness, Pre-school Education.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>2</b>
2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	2
2.2 MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN: LA UTILIZACIÓN DEL YOGA INFANTIL Y EL MINDFULNESS EN EL AULA.....	3
2.3 ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL INGLÉS EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	6
<b>3. PROPUESTA DE INNOVACIÓN</b> .....	<b>7</b>
3.1 JUSTIFICACIÓN .....	7
3.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INNOVACIÓN .....	8
3.3 METODOLOGÍA .....	8
3.4 FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR.....	11
3.5 ACTIVIDADES .....	16
3.6 EVALUACIÓN.....	20
<b>4. CONCLUSIONES</b> .....	<b>23</b>
<b>5. ANEXO DE IMÁGENES</b> .....	<b>24</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA</b> .....	<b>27</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de innovación dirigido al alumnado de cuatro años tiene como eje central la inteligencia emocional, para poder trasladarlo a la enseñanza del inglés. Además, para la realización se ha contado con la visión de diferentes autores que han tratado con anterioridad el tema y que han puesto en práctica tanto la metodología que ha sido escogida como para la consecución de las actividades propuestas.

Por otro lado, para poder tratar las emociones en las aulas hemos escogido la práctica del yoga y mindfulness aplicándolo a la enseñanza del inglés para tener herramientas con las que poder no solo llevar a las aulas el citado idioma, sino crear un ambiente de trabajo alejado del estrés y en el que se fomenten actitudes de autorregulación y conocimientos propios que sirvan para que el alumnado pueda adquirir las competencias acordes a los desafíos venideros en su paso por el sistema escolar así como la propia vida.

Del mismo modo, para poder transmitir todo el conocimiento sobre la educación y la inteligencia emocional a las aulas y la enseñanza del inglés, se ha optado por la realización de varias actividades que se enfocan principalmente en todo el aprendizaje que hemos adquirido durante nuestra etapa en la educación superior y también nuestra experiencia a raíz de las prácticas que se han realizado. Por ello, las actividades que serán mencionadas en posteriores epígrafes vienen a ser como una consecución de todo el conocimiento adquirido y en el que se adquirirán herramientas y buenas prácticas con las que poder transferir las emociones al alumnado.

Por último, expondremos una serie de conclusiones para poner en valor no solo el conocimiento de la inteligencia emocional y la educación emocional, sino también con los beneficios e inconvenientes que tiene la utilización de la herramienta que hemos escogido y el método de trabajo, en este caso, el yoga y el mindfulness.

## **2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **2.1 Inteligencia emocional**

En primer lugar, para definir el término de inteligencia emocional debemos remitirnos a la definición de la teoría de Charles Darwin en su trabajo de mediados del siglo XIX. A pesar de que esta definición hoy en día no encaja con los parámetros existentes del trabajo que se realiza en las escuelas para la enseñanza de la inteligencia emocional, sí que creemos que es necesario mencionarla como el punto de partida con el que empezar a establecer los significados del término. Para ello nos basamos en trabajos de Fernández-Martínez y Montero-García (2016).

Las primeras raíces del término nos trasladan a 1859, cuando Charles Darwin publicó su teoría y consideró la importancia de la expresión emocional para la supervivencia y adaptación de los seres vivos con el medio ambiente (Rodríguez-Sánchez, 2000: 55).

De igual modo, el trabajo de Lopes y Salovey (2004) nos habla de que la inteligencia emocional es “la capacidad para entender y controlar las emociones propias y ajenas, seleccionar entre ellas las óptimas para guiar el pensamiento y las acciones que realizamos”. Sin embargo, en nuestra más humilde opinión, la inteligencia no sólo se basa en lo aportado por las citadas profesoras, sino que es también un elemento para el desarrollo futuro del alumnado.

Según García Lago (2008), “es la capacidad que adquiere el ser humano, para conocer sus propias emociones y la de sus semejantes.” En esta definición se expone la importancia que tiene el significado de la inteligencia emocional para el desarrollo de los niños de cara a su futuro académico y a la relación de estos con sus semejantes. Por ello se considera de relevancia para la realización de este trabajo. Del mismo modo, Lopes & Salovey (2004) y Mayer & Cobb (2000) también hacen referencia a esta definición:

Para afrontar estos múltiples problemas, las instituciones han reconocido que además de información y formación intelectual los niños y los adolescentes necesitan aprender otro tipo de habilidades no cognitivas. En definitiva, han suscrito la importancia del aprendizaje de los aspectos emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante, con constantes y peligrosos desafíos. (Lopes&Salovey 2004; Mayer &Cobb 2000)

En base a ello, podemos enunciar que educar en la infancia en valores referentes a la inteligencia emocional es importante para el desarrollo del niño y también del adolescente.

Por ello, la escuela a partir de comienzos del siglo XXI empezó a comprometerse cada vez más en educar, enseñar y trabajar la inteligencia emocional desde las primeras etapas de la enseñanza, para prevenir futuros problemas que puedan existir en el desarrollo del niño a lo largo de toda su etapa académica. En lo aportado por la profesora Cabello Salguero (2011) se pone en valor la enseñanza de la inteligencia emocional:

Como profesionales de la enseñanza debemos ser conscientes de que el tratamiento de las emociones y los sentimientos en Educación Infantil es muy importante para que el desarrollo de los niños y niñas sea óptimo. La edad a la que va dirigida esta etapa educativa hace que los sentimientos y emociones estén presentes en todas las actividades que realizamos con el alumnado en el aula [...]. De cómo se resuelva ese periodo depende la actitud que el niño/a va a tener hacia la escuela, pero después de este periodo, la vida en la escuela continúa y debemos cuidar la afectividad, intentando ver si existen carencias emocionales y sociales. Cada vez es más temprana la edad a la que los niños y niñas van a la escuela, por lo tanto, esta institución debe estar atenta para ayudar a las familias en la educación de sus hijos e hijas (Cabello Salguero, 2011).

En la línea de lo dicho por García Lago (2016) diferencia en cinco aptitudes la inteligencia emocional, en dos grandes bloques: aptitudes personales y sociales. Las aptitudes personales se componen por: autoconocimiento, autorregulación y motivación. Por otro lado, las aptitudes sociales, están relacionadas con la empatía y las actitudes sociales inherentes al sujeto.

## **2.2 Meditación y relajación: la utilización del yoga infantil y el mindfulness en el aula**

Al abordar esta cuestión, debemos remitirnos al significado de yoga que aportan diversos autores que han trabajado la cuestión. En primer lugar, Bendriss (2015) afirma que:

El yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano y a través de esta metodología los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus

actitudes positivas, a incrementar la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir saludables hábitos corporales.

Por otro lado, Calle (2009), “[...] la primera disciplina en el mundo para la mejora del ser humano. Le podemos, con el método oportuno, proporcionar a la mente y al cuerpo bienestar y equilibrio”.

En este caso, lo utilizaremos para nuestra propuesta como una herramienta con la que poder hacer uso del lenguaje corporal y aprovechar la expresividad de esta disciplina para adecuarla a lo que queremos conseguir con nuestras actividades.

Para abordar la importancia del yoga nos remitimos en primer lugar a los trabajos realizados por las profesoras Cerezo Suárez y Párraga Véliz (2016), en el que destacan la importancia que tiene el yoga infantil al incluirse en las escuelas. Además, afirman que el yoga infantil mejora las actitudes del alumnado, por lo que es una herramienta eficaz para promover los objetivos que citaremos en las siguientes líneas del trabajo. El yoga infantil, en suma, funciona como un regulador de conductas y de emociones que logra ayudar al niño o la niña a detectar los problemas conductuales que surgen en diferentes ámbitos: familiar, escolar o social, entre otros.

Del mismo modo, creemos que el yoga llevándose a la práctica en las escuelas ayuda desarrollar las destrezas socioafectivas del alumnado, lo que los preparará a su vez para un mejor desempeño académico. Para concluir hemos de decir que el yoga no solo funciona en el aula a modo de regulador de conductas, sino también cumple un papel fundamental en la socialización de los niños y niñas tanto con sus congéneres como con las familias, un punto significativo a nuestro modo de ver, pues el trabajo de las emociones trasciende el aula.

En otro de los trabajos que tratan el yoga en las aulas, Kojakovic (2006) afirma que los niños y niñas:

- Mejoran su metabolismo.
- Toman conciencia del cuidado de sus cuerpos
- Aumentan su autoestima y autoconocimiento
- Desarrollan técnicas de relajación, liberando estados de ansiedad, tensión y estrés.
- Potencian su creatividad e imaginación.

Simón (2007) define mindfulness como “la capacidad humana, universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”.



El aprendizaje por medio del mindfulness se centra en el entrenamiento de la mente para adquirir conocimientos de manera serena para estudiar de forma consciente. Según Palomero Pescador (2016), “el mindfulness ha acreditado su efectividad tanto en profesores como en alumnos, favoreciendo a su vez la transformación personal y promoviendo el cambio social”. Sin embargo, creemos que si queremos aplicarlo a nuestras actividades, el mindfulness debe ser utilizado como complemento de nuestras propuestas metodológicas, siendo un vehículo de transmisión de los ejercicios en los que utilizamos el yoga y que, en suma, funcionen como un motivador de la relación y sirva para aliviar el estrés, favoreciendo alcanzar un estado de calma y relajación para que los niños y niñas a los que nos dirigimos puedan adquirir todo el valor del aprendizaje que hemos planteado.

Para finalizar, hemos de mencionar lo aportado en la enseñanza del inglés con las técnicas que hemos citado. En este caso encontramos lo aportado por Rosalino Severino (2020). Creemos que, para trasladarlo al aprendizaje del inglés en educación infantil, esta técnica se centra en paliar el estrés y aprender inglés aprovechando la innata curiosidad y atención del alumnado que tenemos en el aula para poder adquirir un aprendizaje mucho más rico y con el ambiente que deseamos al plantear estas estrategias. Del mismo modo, hemos de tener claro que esta técnica la utilizamos con el fin de paliar el natural impacto que causa en el alumnado de 4 años aprender inglés, ya que, en su gran mayoría, pese a que puedan existir casos en los que el inglés es un idioma común, el aprendizaje puede crear un ambiente de crispación, por lo que creemos que el mindfulness, la relajación y el yoga son poderosas herramientas para evitar las situaciones cargadas de estrés.

En conclusión, la utilización de estos dos recursos que se han mencionado debe funcionar siempre como un hilo conductor en las actividades que se plantean, creando una simbiosis con los contenidos que queremos transmitir al aula, es decir, realizar actividades que promuevan la práctica del yoga y del mindfulness pero que fortalezcan a su vez el aprendizaje del inglés.

### **2.3 Enseñanza-aprendizaje del inglés en Educación Infantil**

En este epígrafe se quiere destacar la importancia que tiene el inglés en la educación infantil y cómo utilizar recursos para realizar un aprendizaje significativo y que podamos transmitir con relativa sencillez al alumnado.

Para mencionar las técnicas y recursos que trabajamos, Mayor Sánchez (1989) expone: “los primeros años son decisivos, como se ha subrayado frecuentemente, por lo que hoy se reconoce la importancia de los años escolares muy especialmente de la etapa preescolar para mejorar la comprensión y producción del lenguaje”. Por ello, es importante puntualizar la importancia que la enseñanza del inglés tiene desde los primeros años que el alumno o alumna comienza en el sistema escolar.

Por otro lado, según Rodríguez López (2004):

Completa el significado apoyando la expresión oral lo que refuerza la comprensión máxime con unos niños tan pequeños que parten de cero en el conocimiento de la lengua extranjera y, además, no tienen otro tipo de estrategias cognitivas que les permitan completar esa comprensión rellenando las posibles lagunas; es también, un modo de evitar la traducción y el uso de la lengua materna, permitiendo incluso la utilización única de la segunda sin que por ello se dificulte o impida la comprensión.

Es así, que en esta propuesta se trata de transmitir que el aprendizaje del inglés sea de manera inconsciente, o lo que es lo mismo, que el alumno o alumna aprenda del mismo modo que aprendió su lengua materna, sin darse cuenta. En epígrafes posteriores se desarrollará la metodología de Total Physical Response sobre la que se desarrollarán las actividades de esta propuesta.

Desde otra perspectiva, se hará referencia a Muñoz y López (2003), que exponen:

No aconsejamos el uso del libro de texto, ya que las actividades se caracterizan por ser básicamente de habilidad manual, destreza que ya se trabaja en lengua materna. La enseñanza debe centrarse en las destrezas orales, empleando abundantes canciones, actividades de respuesta física, juegos, etc. (...). La repetición es un recurso importante en la enseñanza de lengua inglesa en estas edades (...). No es conveniente incorporar en esta etapa el lenguaje escrito en lengua inglesa, ya que podría dificultar el aprendizaje normal de la lectoescritura en lengua materna.

Es por ello por lo que, para este trabajo se ha optado por las directrices anteriormente citadas, o lo que es lo mismo, priorizar el trabajo en el que el alumnado interactúe y aprenda inglés con actividades, juegos y con las respuestas físicas que se proponen si hacemos para ello referencia a las técnicas de yoga y mindfulness. Del mismo modo, enseñar inglés a los niños y niñas de 4 años a los que nos dirigimos nos resulta mucho óptimo con estas técnicas que creemos se dirigen completamente hacia los objetivos que queremos conseguir y a las actividades que se han planteado en epígrafes posteriores y que hacen uso de estas, ya sea con juegos, o el uso de la repetición para enseñar inglés de la manera más similar posible al aprendizaje de la lengua materna.

### **3. PROPUESTA DE INNOVACIÓN**

#### **3.1 Justificación**

En primer lugar, para abordar este epígrafe se ha de aclarar que este trabajo está dirigido a niños y niñas de cuatro años, como ha sido enunciado anteriormente en el apartado correspondiente de la introducción. No obstante, antes de comenzar a justificar este trabajo, se ha de enunciar la importancia que tiene el tema para nosotros y las repercusiones que existen al trasladarlo a las aulas.

Además, hemos escogido también este proyecto por las experiencias que hemos vivido a raíz de la situación de crisis sanitaria que existe en nuestro país en el cual consideramos que, al quedarse miles y miles de niños y niñas en casa por el confinamiento, la gestión de las emociones y la educación emocional debe ser un pilar fundamental en la enseñanza y en la educación, pero también en los hogares, y creemos que a través de este trabajo podemos aportar nueva información, estrategias y actividades para abordarlo.

Del mismo modo, se considera que esta cuestión es de relevancia no sólo por los puntos ya aportados sino porque creemos que trasladar la educación de las emociones a las aulas debe tener mayor presencia y los maestros y maestras deben contar con mejores herramientas para poder trabajar las emociones y la educación emocional a edades tempranas, ya que también podemos observar que se obtienen beneficios durante el período comprendido en la Educación Infantil.

Por otro lado, las herramientas que hemos escogido para la realización de las actividades, el yoga y mindfulness, son una forma eficiente de contrarrestar las malas prácticas que se han perpetuado en la enseñanza de esta etapa, por lo que, en nuestros

objetivos, creemos que tiene que estar mencionado y así evitar seguir repitiendo estos mismos comportamientos al trabajar las emociones con el alumnado.

### **3.2 Objetivos de la propuesta de innovación**

En segundo lugar, debemos enunciar aquellos aspectos que queremos lograr al realizar este trabajo, en este caso, no sólo por el planteamiento de este, sino por la realización y consecución de las actividades. Por ello, creemos que podemos conseguir los siguientes apartados:

- Plantear estrategias y alternativas de rigurosa actualidad para trasladar el trabajo de las emociones a las aulas, fomentando así un mayor hincapié en trabajar la educación emocional desde edades tempranas.
- Lograr que el alumnado pueda adquirir una conciencia emocional no solo de sí mismo, sino de los demás y del entorno próximo que le rodea.
- Que el alumnado pueda conseguir tener autonomía emocional para afrontar los desafíos que surjan no solo a edades tempranas sino durante toda su estadía en el sistema educativo y también en la vida adulta.
- Adquirir por parte del alumnado competencias sociales con el fin de entender a los individuos de su entorno y generar a su vez empatía para poder relacionarse mejor con el entorno más próximo.
- Desarrollar tolerancia a la frustración.
- Proporcionar estrategias para fomentar las competencias emocionales para la potenciación de la autoestima.
- Desarrollar las capacidades comunicativas en la lengua extranjera.
- Comprender las intenciones comunicativas.
- Familiarizar con las normas que rigen el intercambio lingüístico.
- Adoptar una actitud favorable hacia la comunicación.
- Expresión de emociones a través de la lengua extranjera.

### **3.3 Metodología**

Para la realización de este trabajo hemos seleccionado metodologías que se adecuan a aquello que queremos trasladar al aula. En primer lugar, una de las técnicas clásicas creada por James J. Asher (1966) y que a su vez ha sido trabajada por Ortega Planas (2014), con la metodología Total Physical Response, abreviada como TPR.

Dicha metodología se basa en la creación de una situación lo más similar posible en la

que los niños aprenden inglés igual que aprenden la lengua materna, por lo que el resultado de la utilización de esta viene a darse en un favorecimiento de la comprensión oral. Se anima a utilizar el propio cuerpo de los niños y niñas para favorecer el aprendizaje y la comprensión. Del mismo modo, queremos enunciar los principios del TPR que más se acercan a nuestra propuesta y que han sido investigados a través de lo aportado primeramente por el citado James J. Asher (1966):

- No cambiar de idioma, es decir, utilizar siempre el inglés si lo que queremos transmitir es el aprendizaje del inglés, para conformar el ambiente que deseamos.
- Conformar una actitud positiva que se refuerza con las ideas de James J. Asher(1966), en el que los maestros y maestras deben mostrar siempre actitud agradable y positiva. En este caso se refuerza con el planteamiento que hemos desarrollado conjuntamente al utilizar las herramientas de yoga y mindfulness.
- Los alumnos no deben verse forzados a hablar hasta que se encuentran completamente preparados para ello, creando un ambiente agradable en el que no se fuerza al alumnado a participar.

Por consiguiente, creemos que la utilización de esta metodología va más allá de las capacidades que adquiere el alumno. En este caso Krashen (1987), con la metodología de The Affective Filter, propone unas máximas que diferencian a los maestros por su actitud en el aula. Es por ello por lo que creemos que, como enuncia dicho autor, la confianza, el bajo nivel de estrés y ansiedad y la alta motivación, favorecen no sólo la comunicación de los maestros hacia el alumnado sino también el aprendizaje de estos. Además, en este trabajo, queremos también hacer mención a la propuesta que hemos creado con las actividades, en las que la utilización del yoga y el mindfulness son herramientas de importante valor en las que el estrés y un ambiente cargado de ansiedad no pueden preponderar en el aula.

Podemos decir que en todo momento será una metodología activa que, como se ha mencionado anteriormente, haga partícipe de su propio aprendizaje al alumnado, intentando conseguir con ello un desarrollo intelectual, emocional, social y personal acordes a las necesidades de cada persona.

Se motivará al alumnado con actividades lúdicas y de interés para ellos/as en las que también se atiende a la diversidad teniendo en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada uno/a, con herramientas como por ejemplo el trabajo colaborativo.

Las actividades desarrollarán, sobre todo, las destrezas de *Speaking* y *de Listening*, para reforzar la comprensión oral mediante el uso de la parte lúdica. Nos basaremos

fundamentalmente en vivencias del alumnado y en conseguir una competencia comunicativa en el área de inglés adecuada al nivel con el que trabajamos.

A modo de conclusión, podemos decir también que con la combinación de estas metodologías podemos lograr que, pese a que la persona que está aprendiendo no sea capaz de producir el lenguaje que tratamos de transmitirle, en este caso el inglés, puede entenderlo por medio de gestos y por medio del lenguaje corporal, es decir, por la presentación de contenidos, el comportamiento de los maestros y maestras... Es por ello por lo que estos elementos van más allá de las explicaciones y de la utilización de recursos como hemos mencionado, sino que sirva para consensuar el aprendizaje del alumnado.

### 3.4 Fundamentación curricular

ÁREA	OBJETIVOS	CONTENIDOS
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</li> <li>2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos</li> <li>3. Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. El cuerpo y la propia imagen.</li> <li>6. Experimentación de posturas corporales diferentes.</li> <li>7. Identificación de sensaciones (hambre, sueño, cansancio, etc.) y percepciones obtenidas a partir del propio cuerpo en situaciones de movimiento, reposo y relajación.</li> <li>10. Identificación, manifestación, regulación y control de las necesidades básicas en situaciones habituales y cotidianas.</li> <li>12. Manifestación y regulación progresiva de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, intereses propios, y percepción de éstos en otras personas.</li> <li>13. Aceptación de las manifestaciones de afecto de los adultos y sus iguales y actitud favorable hacia la expresión de sentimientos y</li> </ol>

	<p>4. Realizar, de manera cada vez más autónoma, actividades habituales y tareas sencillas, aumentando el sentimiento de autoconfianza y la capacidad de iniciativa, desarrollando estrategias para satisfacer sus necesidades básicas.</p>	<p>afectos.</p> <p>II. Juego y movimiento.</p> <p>6. Progresivo control del tono, equilibrio y respiración.</p> <p>7. Gusto por el ejercicio físico y por el dominio de movimientos que exigen mayor control y precisión.</p> <p>8. Iniciativa para la progresiva adquisición de nuevas habilidades motrices.</p> <p>9. Actitud favorable hacia el dominio corporal.</p> <p>12. Adaptación del tono corporal y la postura a las características de la propia acción y la de los demás.</p>
--	---	--



ÁREA	OBJETIVOS:	CONTENIDOS:
Lenguajes: comunicación y representación	<p>5. Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación</p> <p>8. Iniciarse en el uso oral de una lengua extranjera para comunicarse en las situaciones habituales del aula, y mostrar interés y disfrute al participar en estos intercambios comunicativos.</p>	<p>I. Lenguaje verbal.</p> <p>1. Escuchar, hablar y conversar</p> <p>1.10. Utilización de las habilidades lingüísticas y no lingüísticas y de las normas propias del intercambio comunicativo (atención y escucha, turnos de palabra, tono, etc.) en lengua materna y lengua extranjera.</p> <p>1.11. Comprensión y utilización, en lengua extranjera, del vocabulario relacionado con el entorno más cercano a los niños y niñas, con sus intereses y necesidades, y con los contenidos trabajados en la lengua materna.</p> <p>1.12. Comprensión del sentido global de sencillos mensajes orales en lengua extranjera emitidos en situaciones de comunicación habituales y contextualizadas, a través de la interpretación de códigos diversos, en el caso de temas conocidos y predecibles.</p>

		<p>1.13. Utilización de sencillas fórmulas en la lengua extranjera con entonación y pronunciación adecuadas (saludar, despedirse, agradecer ...).</p> <p>1.14. Producción de mensajes orales en la lengua extranjera utilizando dibujos, objetos, gestos, mímica, juegos, danza, etc., para facilitar la comunicación.</p> <p>1.15. Interés por comunicarse en una lengua distinta a la propia.</p> <p>1.16. Reconocimiento de la propia capacidad para comunicarse en una lengua extranjera.</p> <p>1.17. Toma de conciencia de la existencia de otras lenguas y culturas y actitud positiva hacia ellas.</p> <p>1.18. Iniciativa e interés por participar usando la lengua extranjera en intercambios comunicativos elementales, contextualizados y en situaciones habituales de comunicación.</p> <p style="text-align: center;">IV. Lenguaje corporal.</p> <p>1. Descubrimiento y experimentación de los</p>
--	--	--

		<p>recursos corporales básicos para la expresión (movimiento, sonidos, ruidos), individualmente y en grupo.</p> <p>2. Utilización del gesto y movimiento para expresar sentimientos y emociones (enfado, alegría, tristeza, sueño ...).</p> <p>4. Desplazamientos por el espacio con movimientos diversos.</p>
--	--	--

### 3.5 Actividades

En primer lugar, se hará la lectura del cuento “The colour Monster” y a partir de este trabajar con las emociones utilizando técnicas de yoga y mindfulness para conseguir que el alumnado adquiriera un estado de relajación y tranquilidad, apoyándonos en los objetivos que se quieren conseguir.

#### **THE COLOUR MONSTER**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

#### **Desarrollo:**

Al comenzar la sesión repasaremos los colores en inglés con la canción “The Rainbow Colours Song”.

Para esta actividad vamos a utilizar el libro de “The colour Monster”, que es referenciado por diversos maestros y maestras que han trabajado con la obra de Anna Llenas. Se ha optado por elegir este método porque favorece el entendimiento de las emociones para esta etapa en concreto.

El desarrollo de esta será de esta manera: en primer lugar, la maestra leerá el cuento, posteriormente pasará página por página de las diferentes emociones que están distribuidas por colores en el libro. En segundo lugar, explicará el cuento a los niños y niñas. Por otro lado, la maestra hará una serie de preguntas al alumnado para comprobar que el cuento se haya entendido y si hace falta repetirlo entero o las partes que crea que no hayan sido comprendidas en su totalidad. Como, por ejemplo: “What is the colour of calm?”, a lo que los niños tendrán que responder acertadamente en caso contrario será repetida esa parte del cuento.

Por último, antes de que termine el tiempo de la sesión les presentaremos al monstruo de colores (Anexo I) que está garabateado de los colores de las emociones y que tiene hilos a los que los niños y niñas podrán referenciar las diferentes emociones que han aprendido. Además, se pondrá nombre al monstruo al término de la sesión.

**Materiales:** el cuento, cartulina, hilos de diversos colores, vídeo de los colores.

[https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search\\_query=the+rainbow+colours+song](https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=the+rainbow+colours+song)

## **THE COLOUR MONSTER YOGA EDITION**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

### **Desarrollo:**

Como en la sesión anterior ya han conocido al monstruo y los colores de las emociones, para asegurarnos de que hayan comprendido el contenido de la sesión anterior, posteriormente repetiremos la misma actividad con más fluidez ya que es la segunda vez que la dirigimos a los alumnos y alumnas.

Al haber reflexionado sobre las emociones e identificado, dedicaremos parte de la sesión a ejecutar movimientos de yoga que realizará la maestra y que serán repetidos por el alumnado. De esta manera se asociará cada movimiento a una emoción ya que el color ya se lo saben y queremos transmitir el aprendizaje de las emociones en inglés. En todo momento cuando se haga un movimiento se dirá el movimiento en inglés, por ejemplo: “Calm”, o “Happy”.

**Materiales:** cuento, vídeo de youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=0XmfObBklkI&t=56>

## **SMILES AND TEARS**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

### **Desarrollo:**

La maestra le transmite al alumnado la parte del cuento basada en la tristeza. Posteriormente, los niños y niñas cogerán las lágrimas que les repartirá la profesora y deberán poner su nombre en las mismas. Cuando hayan acabado deben introducir las lágrimas en un frasco donde recordarán los momentos tristes y por medio del trabajo que han realizado, se tratará de reconducir las emociones tristes hacia momentos felices.

Después, la maestra les entregará un papel y los niños y niñas deberán dibujar una experiencia feliz propia, cuando hayan acabado la doblarán y se introducirá en la caja de las sonrisas y en el reverso del papel que se les entregó pegarán una gran sonrisa. De modo que,

cuando se sientan tristes recuerden que pueden ir a las cajas de las sonrisas y buscar una gran sonrisa.

Por último, la maestra les propondrá una actividad de yoga en conjunto con la canción del vídeo y deberán realizar los movimientos que ejecute la maestra de modo que se consiga transmitir felicidad y se identifiquen esas posturas de yoga con la emoción.

**Materiales:** cuento, folios, colores, yoga vídeo de youtube, frasco.

<https://www.youtube.com/watch?v=OUqqhj68F6s>

### **I AM SCARED**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

#### **Desarrollo:**

La maestra primeramente leerá en el cuento la emoción de miedo y posteriormente colocará en la pizarra una especie de fantasma (Anexo II) en donde todos los niños y niñas de la clase tendrán que decorar con gomets de varios colores, lápices, rotuladores, etc. Con esta actividad pretendemos atacar los miedos de los niños y niñas para que se familiaricen con ellos y los logren superar y que vean que los miedos son algo completamente normal y no hay que avergonzarse por tener miedo a algo, sino todo lo contrario.

Por último, la maestra les propondrá a los niños y niñas dibujar aquellos elementos que les susciten miedo, luego la maestra les llamará uno a uno e introducirá en el fantasma que han realizado entre todos anteriormente los miedos de cada uno y una.

**Materiales:** cuento, gomets, colores, fantasma.

### **KEEP CALM**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

#### **Desarrollo:**

En primer lugar, la maestra les leerá la parte del cuento correspondiente a la calma para recordarla. En segundo lugar, les mostrará un frasco llamado “el frasco de la calma” (Anexo III) consiste en un tarro de plástico con tapa, el cual contiene diferentes materiales. Los niños y niñas podrán canalizar la ansiedad por medio del frasco de la calma, por lo que ayudará a reducir las emociones negativas y que también favorecerá a descubrir los

diversos sentimientos en los niños, produciendo un efecto hipnótico ya que reduce las frecuencias de las ondas cerebrales y favorece a crear una sensación de paz interior. A continuación, elaboraremos todos juntos un frasco de la calma con los materiales que hemos escogido en este caso, aunque se puede realizar con otros materiales que casen bien con la propuesta, no obstante se realizará en este caso con: un frasco de plástico, purpurina, colorante de colores, agua, cola y una cuchara de papel.

Por último, la maestra propondrá un vídeo sobre meditación infantil en el que la maestra realizará los movimientos con los niños ayudando a crear un ambiente de calma en toda el aula.

**Materiales:** cuento, frasco de plástico, purpurina, colorante de colores, agua, cola, y una cuchara de papel, vídeo de youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=jKSkAtFUjo0>

### **THE FACE MAKER**

**Temporalización:** 1 sesión de 45 minutos.

#### **Desarrollo:**

Los niños y niñas deben colocar cada parte de la cara del muñeco en papel (Anexo IV), en el lugar correspondiente para expresar diferentes emociones. Primero la maestra les enseñará diferentes caras con las emociones en la pizarra para que el alumnado observe las expresiones de las emociones cuando tienen miedo, rabia, felicidad, etc. Con el lápiz de la pizarra digital les señalaremos las diferentes emociones y los niños identificarán las emociones.

Por último, con las caras imantadas, cuando la profesora haga mención de una emoción como por ejemplo: “happy face” o “angry face”, los niños deberán colocar las emociones en la cara imantada. Y luego la profesora hará la cara ella misma con las caras imantadas y les preguntará que tipo de expresión es y qué emoción tiene asociada a ella.

**Materiales:** caras imantadas, pizarra digital.

### **EMOCIONÓMETRO**

**Temporalización:** 1 sesión de 10 minutos.

Al final de cada sesión los niños y niñas deberán coger una pinza con sus nombres con la que deberán trabajar en esta actividad y, en el aula encontrarán un mural (Anexo V) con varios muñecos del monstruo de colores con las diferentes emociones, en el que tendrán que colocar la pinza en el color que corresponde con la emoción y con cómo se han sentido en la clase y tendrán que decir en inglés, por ejemplo: “I feel happy”, “I feel sad”.

**Materiales:** cartulina, monstruos de colores con diversos colores y emociones, pinzas con los nombres de alumnos y alumnas.

### 3.6 Evaluación

En este trabajo se ha optado compaginar los criterios de evaluación con la realización de la evaluación por observación de la maestra, para ello nos remitimos a lo aportado por Torroba Arroyo (1991), en el que se expone:

El *qué* observar forma parte del planteamiento teórico, ya que no se puede observar todo al mismo tiempo (máxime tratándose de los movimientos y actividades infantiles que se desarrollan a un ritmo bastante acelerado), es necesario seleccionar la unidad de observación, y las características que la definen así como registrarlas por escrito para que la memoria no juegue malas pasadas. El registro ha de ser tan breve y ágil (codificación de palabras o eventos con signos), como rápidos son los cambios de actitudes y conductas de las personas.

Por otro lado, en la misma línea de lo anteriormente citado, encontramos el cómo se debe llevar a cabo la observación por parte de la maestra y las pautas a seguir que se han escogido para la realización de este trabajo, ya que creemos que se encuadra perfectamente con las actividades que se han realizado y la propuesta escogida.

Torroba Arroyo (1991) enuncia que: “el *cómo* observar constituye el soporte metodológico de la observación que como es lógico, está en estrecha dependencia con la naturaleza del objeto observado”. Por lo tanto, la observación que se plantea es la manera en la que se interactúa en el aula, la comprensión...

Por último, se hace mención del *dónde*, que es sustancial del mismo modo que el *qué* o el *cómo*, para nuestro trabajo:

El *dónde* se concretará describiendo los escenarios donde se realicen las observaciones y la ubicación en ese escenario de las personas observadas; por ejemplo, la situación que ocupa el niño en el aula durante la actividad de juego por



rincones, en la que habría que describir su ubicación espacial, los lugares que elige por sí mismo, etc. Puede comprenderse la dificultad que encierra el plantear la observación de forma simultánea para un grupo de alumnos, aun cuando se haya confeccionado un exhaustivo marco referencial y detalladas hojas de registro (Torroba Arroyo: 1991).

#### Área: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

-

3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.

4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.

#### Área: Lenguajes: comunicación y representación

2.Segmentar el lenguaje oral con conciencia léxica, silábica y fonética, en lengua materna y lengua extranjera, así como discriminar auditivamente las diferencias fonéticas del lenguaje oral.

6.Relacionar el significado de palabras en lengua extranjera con imágenes.

7.Captar el sentido global de sencillos mensajes orales emitidos en lengua extranjera.

8. Mostrar interés por participar en diversas situaciones de comunicación oral utilizando sencillas estructuras lingüísticas en lengua extranjera.

10. Expresarse y comunicarse utilizando medios, materiales y técnicas propios de los diferentes lenguajes artísticos y audiovisuales, mostrando interés por explorar sus posibilidades, por disfrutar con sus producciones y por compartirlas con los demás.

11. Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por las de los demás. Se trata de apreciar con este criterio la capacidad de los niños y de las niñas para valorar y respetar tanto sus propias producciones como las de los demás.

14. Ejecutar sencillas danzas infantiles y populares respetando los movimientos propios de la coreografía.

15. Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.

El modo de evaluación de las actividades será a través de las rúbricas:

Crterios	Poco adecuado	Adecuado	Muy adecuado	Excelente
Conciencia emocional propia				
Conciencia emocional del entorno				
Autonomía personal				
Muestra empatía con el entorno más próximo				
Desarrollo de la tolerancia				
Conciencia del cuidado del cuerpo				
Atención en la relajación				
Mejor clima en el aula, tras la relajación				
Discriminación de las palabras extranjeras				

Utilización de la comunicación por medio de la lengua extranjera				
--	--	--	--	--

#### 4. CONCLUSIONES

A modo de conclusión podemos decir que nos hemos centrado sobre todo en las actividades que hemos querido trasladar a las aulas y que, en suma, favorecen el aprendizaje del inglés, pero desde el punto de vista de las emociones. Creemos que el trabajo de las emociones en el aula tiene que ser un ámbito indispensable que debe seguir trabajándose sin descanso para favorecer un mayor crecimiento personal por parte del alumnado y que, aunque ya ha comenzado a trabajarse en estos últimos años, dada la abultada cantidad de bibliografía existente, debe seguir profundizándose en ello.

Por otro lado, la utilización del recurso del yoga y el mindfulness en las aulas es una vía prometedora de poder trabajar las emociones que han funcionado como eje central en este trabajo para la enseñanza del inglés, pues existen multitud de trabajos y experiencias que atestiguan la favorable utilización de los dos citados recursos, por lo que consideramos que trabajar las emociones con ellos era un buen método para las actividades que hemos planteado.

Dichas actividades creemos que se circunscriben al currículum para el segundo ciclo de infantil, por lo que los niños y niñas pueden aprender de una manera sosegada, en la que se favorecerá la creación de un ambiente sin estrés y sin ansiedad, en el que los niños y niñas pudiesen aprender los valores necesarios para afrontar no sólo la estadía en el sistema académico sino también los desafíos que les puedan sobrevenir en la vida.

Del mismo modo, de manera personal queremos resaltar la importancia que tiene el inglés y en este caso, con las metodologías que hemos aportado para que el aprendizaje sea más rico y funcione como un aprendizaje significativo que se base en la creación de un ambiente relajado y que el aprendizaje de la Segunda Lengua no suponga un problema de

estrés en el alumnado, sino un aprendizaje rico y que fomente su imaginación y la comprensión.

## 5. ANEXO DE IMÁGENES



Imagen relacionada con la actividad «The Colour Monster» (Anexo I)



Imagen relacionada con la actividad «I am Scared» (Anexo II)



Imagen relacionada con la actividad «Keep Calm» (Anexo III)

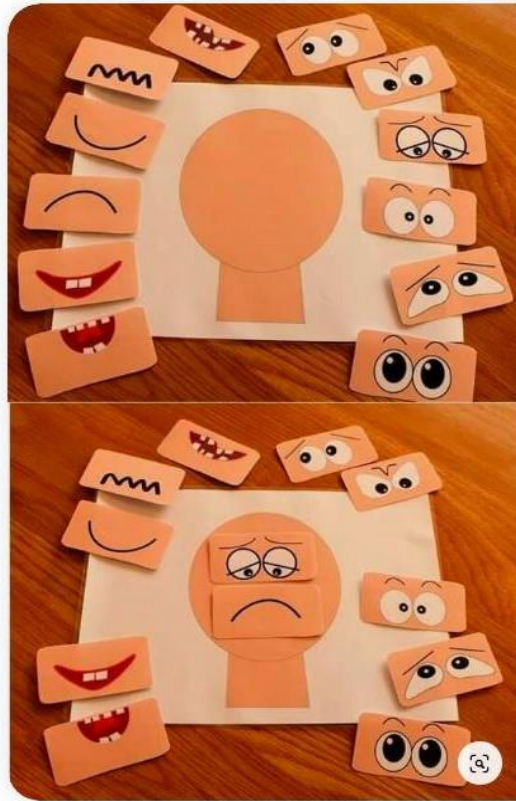


Imagen relacionada con la actividad «The Face Maker» (Anexo IV)



Imagen relacionada con la actividad del «Emocionómetro» (Anexo V)

## 6. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Asher, J. J. (1966), The Learning Strategy of the Total Physical Response: A Review. *The Modern Language Journal*, 1, pp. 79-83.

Bisquerra Alcina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer Educación.

Cabello Salguero, M. J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de Educación Infantil. *Pedagogía Magna*, 11, pp. 178-188.

Calle, R. (2014). *Yoga para niños*. Barcelona: Editorial Kairos.

Cerezo Suárez, P. M. y Párraga Véliz, G. (2016). Influencia de la práctica del yoga infantil de la calidad del desarrollo conductual de los niños de 4 a 5 años. Guía Didáctica con Enfoque integral para docentes.

Consejería de Educación Gobierno de Canarias, *Currículo oficial Educación Infantil Segundo Ciclo*. (2008). <https://www.gobiernodecanarias.org/>.  
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2008/163/boc-2008-163-002.pdf>

Darwin, C. (2016). *El origen de las especies*, Ebook Classic.

García Lago, V. (2008), La inteligencia emocional en la educación infantil. *Educación y Futuro*, 19, pp. 129-149.

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N, y Palomera, R. (2008). Emotional Intelligence as a crucial mental ability on educational context. *Handbook of Instructional Resources and their applications in the classroom*. Nova, pp.67-88.

Fernández-Martínez, Ana María; Montero-García, I. (2016), *Aportes para la educación de la*

*Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, vol. 14, núm. 1, pp. 53-66.

Kojakovic, M. (2006), *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Editorial Penguin Random House.

Krashen, S, D. Principles and Practice in Second Language Acquisition. (1987), Prentice-Hall International.

Mayor Sández, J. (1989) El problema de la adquisición del Lenguaje, *Psicología y educación infantil*, pp. 138-161.

Muñoz Redondo, M, C., y López Bautista, D. (2003) Aprendizaje temprano de una segunda lengua, *Encuentro Revista de investigación e innovación en la clase de idiomas*. 13-14, pp. 69-175.

Ortega Planas, M. (2014). *La enseñanza del inglés como segunda lengua en educación infantil: Propuesta de intervención a través del método Artigal y TPR*. Barcelona.

Palomero Pescador, J, E. (2016), Mindfulness y Education, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87, pp. 11-13.

Rodríguez López, B. (2004) Técnicas metodológicas empleadas en la enseñanza del inglés en Educación Infantil. Estudio de caso. *Didáctica (Lengua y Literatura)*, 16, pp. 145-161.

Rodríguez-Sánchez, R, A. (2000), La expresión de las emociones en Charles Darwin. *Educación de valores y valores para la educación. Emociones, Thémata*, 25, pp. 335-344.

Salovey, P, y Mayer, J, D. (1990), Emotional Intelligenge, *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, pp. 185-211.



Torroba, A, I. (1991). La observación como técnica de evaluación en la etapa de educación infantil. *Revista Complutense de Educación*, 2, pp. 297-308.

## Webgrafía

A. (2017, 6 octubre). *Colección de 50 Ideas para trabajar las emociones de forma divertida en casa y en clase*. Imágenes Educativas. <https://www.imageneseducativas.com/coleccion-50-ideas-trabajar-las-emociones-forma-divertida-casa-clase/>

E. (2020, 21 octubre). *Frasco de la Calma (María Montessori). Reducir el estrés en los niños*. Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/frasco-de-la-calma.html>

Encantada, V. T. L. E. D. L. C. (2018, 26 septiembre). *Educación emocional – El Monstruo de Colores*. La clase Encantada. <https://laclaseencantada.wordpress.com/2018/09/26/el-monstruo-de-colores-proyecto/>

*El taller de las emociones «A veces estoy triste»*. (2021, 15 febrero). Cuentos para crecer. <https://cuentosparacrecer.org/blog/el-taller-de-las-emociones-a-veces-estoy-triste/>

Happiness: Kids Yoga with Bari Koral + Relaxing Hand Movements by ShaktaKhalsa. (2019, 11 enero). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=OUqghj68F6s>

Libro The Colour Monster. (2018). <http://blogforlittles.blogspot.com/>.  
<http://blogforlittles.blogspot.com/2018/01/the-colour-monster.html>

Meditation For Children (Calming activity). (2018, 4 marzo). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jKSkAtFUjo0>

The Rainbow Colors Song. (2010, 20 junio). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tRNY2i75tCc>

The colour monster: Yoga for kids. (2020, 28 junio). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0XmfObBklkI&t=20s>

Vidal, M. (2021, 20 agosto). EL FANTASMA COME-MIEDOS: ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EL MIEDO EN EDUCACIÓN INFANTIL. [www.aventuradiminuta.blogspot.com. https://aventuradiminuta.blogspot.com/2012/10/el-fantasma-come-miedos-actividad-para.htm](https://aventuradiminuta.blogspot.com/2012/10/el-fantasma-come-miedos-actividad-para.htm)