



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Trabajo Fin De Grado

**‘DISEÑO DE UN PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA LA ETAPA
DE INFANTIL (5 AÑOS)’**

Autora: Myrian Álvarez Vicente

Tutor: Rufino Cano González

Curso 2021/2022

Grado en Educación Infantil

“Todo nuestro conocimiento tiene su principio en los sentimientos”.

Leonardo Da Vinci

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado radica en la creación de un programa de educación emocional para el alumnado de 3º de Educación Infantil con el propósito de actuar como método preventivo y desarrollar las capacidades emocionales.

Trabajar las emociones desde la infancia, junto con la familia y los docentes, resulta de gran utilidad, puesto que construyen su propia identidad personal y se forma la base para que en un futuro, se conviertan en personas capacitadas para intervenir y actuar ante las situaciones.

En aquellas personas que tienen desarrolladas las competencias emocionales resulta muy fácil actuar; por el contrario, quien no conoce sus emociones y no tiene habilidades de actuación se ve con más dificultades. Por este motivo, la propuesta se centra en trabajar estas carencias, influyendo positivamente en cada niño.

Palabras clave: Educación emocional, emociones, inteligencia emocional, educar.

ABSTRACT

This final tesis focuses on the design of an emotional-based educational programme. The preventive Project is intended for preschool students and its aim is to develop emotional abilities.

To work on emotions from childhood next to the family and with teacher's cooperation results helpful due to the fact that children build their own identity and during infancy, the structure is formed to become adults capable of intervening and taking action towards different scenarios

In those people whose emotional competencies are developed, it results easy to intervene. In contrast, those adults who are unaware of their emotions, and as a consequence, their inability to take action drives them to present more difficulties. For that reason, this paper focuses on working those shortages, influencing positively towards each child

Keywords: Emotional education, emotions, emotional intelligence, educate.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	1
2	JUSTIFICACIÓN.....	3
3	OBJETIVOS.....	4
3.1	Objetivos generales.....	4
3.2	Objetivos específicos.....	4
4	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	5
4.1	¿Qué entendemos por educar?.....	5
4.2	¿Qué son las emociones y sus componentes?.....	6
4.2.1	Tipos de emociones.....	8
4.3	Inteligencias múltiples.....	10
4.4	Inteligencia emocional.....	13
5	EDUCACION EMOCIONAL.....	15
5.1	Recorrido de la educación emocional.....	15
5.2	competencias emocionales y características.....	17
5.3	Educación emocional y las familias.....	19
5.4	El rol del maestro en la educación emocional.....	21
6	PROPUESTA: DISEÑO DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	23
6.1	Objetivos del programa.....	25
6.1.1	Objetivos generales.....	25
6.1.2	Objetivos específicos.....	25
6.2	1ª Fase: Fundamentación teórica y análisis del contexto socioeducativo.....	25

6.3	2ª Fase: Identificación de problemas y determinación de necesidades prioritarias	28
6.4	3ª Fase: Determinación de la modalidad de intervención.....	29
6.5	4ª Fase: Diseño del programa de intervención	29
7	CONCLUSIONES	42
8	BIBLIOGRAFÍA	44
9	ANEXOS	48
9.1	Anexo I. Rúbrica de evaluación.....	48
9.2	Anexo II. Rúbrica de evaluación	48
9.3	Anexo III. Actividad 1, sesión 2	49
9.4	Anexo IV. Actividad 2, sesión 2.....	49
9.5	Anexo V. Actividad 2, sesión 3	50
9.6	Anexo VI. Actividad 3, sesión 3.....	50
9.7	Anexo VII. Actividad 1, sesión 4	51
9.8	Anexo VIII. Actividad 2, sesión 4	51

1 INTRODUCCIÓN

Al finalizar el Grado en Educación Infantil, se adquieren las competencias recogidas en el Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.

Dichas competencias están extraídas del Plan de Estudios del Grado en Educación Infantil, por la Universidad de Valladolid y se han seleccionado aquellas que guardan mas relación con el Trabajo Fin de Grado (en adelante, TFG), quedando reflejadas en todo momento.

Competencias generales:

2. a) Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

3. c) Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Competencias específicas:

En el Módulo: A. De Formación básica:

1. Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.

11. Crear y mantener lazos con las familias para incidir eficazmente en el proceso educativo.

19. 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.

34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

36. Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.

44. Conocer modelos de mejora de la calidad con aplicación a los centros educativos.

C. Prácticum y Trabajo Fin de Grado.

3. Tutorizar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.

6. Participar en las propuestas de mejora en los distintos ámbitos de actuación que un centro pueda ofrecer.

Además, el objetivo fundamental del título extraído del Plan de Estudios del Grado en Educación Infantil, por la Universidad de Valladolid, es formar profesionales con capacidad para:

- Prestar la atención educativa directa a los niños del primer ciclo de educación infantil.
- Elaboración y posterior seguimiento de la propuesta pedagógica a la que se hace referencia el Artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Impartir el segundo ciclo de educación infantil.

El presente TFG centra su reflexión en la importancia que adquiere la educación emocional, sobre todo, durante los primeros años de vida. Esto se debe a que las competencias emocionales son un arma poderosa según van sucediendo los distintos acontecimientos y/o situaciones a lo largo del desarrollo de los niños. Asimismo, trabajar las emociones tiene grandes ventajas y numerosos beneficios en cada persona para prepararse para la vida.

El trabajo consta de varios apartados. En primer lugar, parte de una fundamentación teórica, tratando conceptos esenciales en donde se formula: ¿Qué se entiende por educar?, ¿Qué son las emociones y sus características?, las inteligencias múltiples de Howard Gardner y la inteligencia emocional centrándose en Daniel Goleman. En segundo lugar, se expone un recorrido histórico de la educación emocional partiendo de las competencias emocionales y resaltando la importancia de la integración tanto de familias como docentes. En tercer lugar, se diseña una propuesta de un programa para el alumnado de 5 años en la que se diferencian tres fases, incluyendo una de ellas varias actividades, las cuales tienen como finalidad prevenir. Finalmente se exponen las conclusiones sobre el presente trabajo.

Para realizar la fundamentación teórica, se han leído y analizado: libros, artículos, tesis, trabajos de fin de grado etc., centrándose en varios autores, principalmente en Daniel Goleman (1985, 1995, 1996, 1997), Howard Gardner (1987), Rafael Bisquerra (2000,2003, 2012) y Èlia López Cassà (2005) entre otros.

2 JUSTIFICACIÓN

Los aspectos emocionales desempeñan un papel fundamental durante toda la vida y en especial en la etapa de 0 a 6 años, ya que forman la base para que el niño adquiera una evolución en cada una de sus dimensiones (cognitiva, afectivo-emocional, social, psicológica y físico-motora).

Así, los miembros del entorno familiar son los primeros que complacen las necesidades de los niños, principalmente la madre, pero a medida que pasa el tiempo y el entorno cambia, de ese papel pasan a formar parte también otras personas con las que interactúan, entre ellos los docentes.

La motivación principal de llevar a cabo este trabajo es la de crear un programa para beneficiar el desarrollo del niño en todas sus dimensiones, más en concreto la afectivo-emocional y así prevenir y trabajar desde la infancia los aspectos emocionales.

Hoy en día, debido al avance, las comunicaciones y la constante información que percibimos, puede afectarnos emocionalmente, llegando en muchos casos a no saber interpretarla. Además, las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos, como puede ser el fracaso escolar u otras noticias negativas para las personas, hacen que sea necesario dedicar tiempo y trabajo a lo emocional, ya que las personas necesitan saber manejar las emociones, especialmente las negativas para evitar ciertos comportamientos perjudiciales. Es por ello, por lo que las competencias emocionales son esenciales para nuestro desarrollo y para desarrollar favorablemente el ciclo vital de cada individuo.

Bisquerra (2000) concluye:

La educación tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Sin embargo, hay acuerdo en que la educación debe orientarse al pleno desarrollo de la personalidad del alumnado. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe complementarse con el desarrollo emocional. La respuesta a esta necesidad es la educación emocional, que tiene como objetivo un mejor conocimiento de los fenómenos emocionales, desarrollo de la conciencia emocional, capacidad para controlar las emociones, fomentar una actitud positiva ante la vida etc. Todo ello encaminado a educar para la vida. (p.13)

Por otro lado, se puede verificar la falta de trabajo emocional por parte de profesores y familias, puesto que en los centros, se pone en práctica las emociones en

pocas ocasiones. A pesar de ello, en la actualidad se le está dando más importancia, tanto es así que en algunos centros docentes se observa cómo diariamente trabajan este aspecto, donde se satisfacen las necesidades del niño, trabajando continuamente con las familias, siempre en un ambiente respetuoso, en el cual se acompaña al alumnado trabajando los valores, los vínculos emocionales, etc.

Como se menciona anteriormente, la comunidad educativa está dando importancia a implementar la educación emocional en los centros, dotándose de gran significación, ya que hasta ahora esta temática ha sido deficiente y en ocasiones sigue siéndolo, obteniendo como resultados, una sociedad cada vez más violenta, con ansiedad, carente de escucha activa, falta de autoestima, etc.

Y, además, la falta de trabajo emocional se ve reflejada en situaciones como en la actual pandemia, para la cual no estábamos preparados y se han vivido situaciones nefastas dejando graves secuelas psicológicas, detectándose un aumento de síntomas depresivos, ansiedad, etc.

Debido a las razones indicadas anteriormente, se ha realizado el presente trabajo basado en la necesidad de investigar y estudiar la educación emocional en la infancia, puesto que esta es clave para formar a los niños emocionalmente.

3 OBJETIVOS

La finalidad de la realización del TFG es la elaboración de una propuesta de intervención sobre la educación emocional. Para ello se ha profundizado en el recorrido de la temática elegida, sus características y la relación entre educación emocional, centros docentes y familias.

A continuación, se reflejan los objetivos del trabajo:

3.1 Objetivos generales

- Prevenir la gestión inadecuada de las emociones y potenciar las capacidades emocionales en niños de 5 años a través del diseño de un programa.

3.2 Objetivos específicos

- Realizar un recorrido histórico de la educación emocional y profundizar en sus conceptos.

- Diseñar estrategias de intervención para desarrollar y favorecer las propias emociones y las de los demás.
- Fomentar el desarrollo integral del niño en todas sus dimensiones mediante el programa.

4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

En este apartado se recoge toda la información relacionada con el tema del TFG, la cual se ha recopilado mediante la investigación y análisis de diferentes recursos, como libros, tesis, másteres y artículos, para poder diseñar la propuesta de intervención.

4.1 ¿Qué entendemos por educar?

Educar es, sin duda alguna, una tarea compleja de carácter *poliédrico*, tanto por las acepciones que encierra el propio término, como por las áreas o ámbitos de referencia que el maestro debe atender con entrega, profesionalidad y dedicación, con respecto del desarrollo de las facultades morales, afectivas, intelectuales, éticas, sociales, etc., del grupo de niños de cuya educación, en gran medida, es responsable.

En consecuencia, la educación no se centra únicamente en lo que se enseña en los centros docentes, sino que es una labor, una tarea que implica a todas las personas durante toda la vida, donde se da mucha importancia al desarrollo del conocimiento, destrezas, capacidades y competencias de las personas, en este caso, del alumnado que conforma el grupo-clase.

Desde esta perspectiva, se tiene que entender la educación tanto como la proyección práctica de la acción de educar, como el proceso llevado a cabo para propiciar y desarrollar el aprendizaje y la integración de conocimientos, la adquisición de habilidades y destrezas a través de la participación dinámica en la cultura y los valores sociales, éticos y morales que configuran el estilo pedagógico y su carácter institucional.

El término ‘educación’ no se empieza a utilizar hasta llegado el siglo XVIII, cuando se da comienzo a los diseños de los sistemas escolares. Sin embargo, será en el siglo XX cuando se considera tal concepto como un proceso de enseñanza-aprendizaje destacando el papel que se otorga a los maestros como educadores.

A mediados de los años ochenta del siglo pasado, el concepto adquiere un significado más interactivo, donde el niño tras relacionarse libremente con el resto de las

personas, va desarrollando sus propios pensamientos y sus conocimientos bajo la guía del maestro-educador.

Dentro de la educación, hay diferentes modalidades de intervención: la educación formal, no formal e informal. Siendo la educación formal aquella que se produce en un sistema educativo que está reglado. Por otro lado, la educación no formal es aquella que se da fuera de la escuela y la educación informal es la que no está institucionalizada.

4.2 ¿Qué son las emociones y sus componentes?

Para llegar a la educación emocional es primordial trabajar, en primer lugar, el concepto de emoción y sus características.

La palabra ‘emoción’ viene del latín *movere*, cuyo significado es *sacar hacia fuera*, es decir, en cada emoción actuamos exteriorizando lo que se experimenta.

A continuación, y tras analizar diversos artículos, se recogen las manifestaciones de ciertos autores sobre la materia:

Bisquerra (2000) define la emoción como “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.61).

Cuando aflora una emoción sucede lo siguiente:

1. Las personas tenemos objetivos y valoramos un acontecimiento frente a este objetivo ya sea de manera consciente o inconsciente. Cuando el acontecimiento es positivo frente al objetivo, la emoción es positiva, por el contrario, cuando dificulta, la emoción es negativa.
2. La emoción nos prepara para intervenir y esa emoción que vivimos suele ir junto a reacciones espontáneas o voluntarias.

Bisquerra (2000) concluye: “El proceso de la vivencia emocional, se puede esquematizar así:

Evento → valoración → cambios fisiológicos → predisposición a la acción”

(p.61).

Por otro lado, es importante mencionar que se puede hablar de emoción en plural o en singular, diferenciándolo de la siguiente manera: en singular nos referimos a un término común, en general, mientras que en plural es más individual y concreto.

En otro aspecto, la emoción sigue un procedimiento, en el cual destacan tres palabras clave: información sensorial, cerebro y respuesta. Esto es así porque una información llega al cerebro, generando una respuesta en nosotros. Esa respuesta ocasionada se produce de manera inconscientemente ya que reaccionamos ante situaciones de todo tipo, tanto positivas como negativas.

En el Diccionario de Neurociencia de Mora y Sanguinetti (2004), se define la emoción como aquella reacción que se produce de manera subjetiva a causa de una información recibida del exterior, o bien de nuestra memoria, es decir, del mundo interno. Y está acompañada por el sistema neurovegetativo, destacando dentro de este sistema el límbico, puesto que es uno de los elementos relevantes del cerebro, en relación con la creación de las conductas emocionales.

Asimismo, en la corteza cerebral humana, localizada en una parte del cerebro, se produce la conciencia; es decir, se genera una situación consciente que da lugar a los sentimientos.

Cuando hablamos de sistema neurovegetativo, nos referimos al sistema vegetativo, que genera cambios semejantes en los órganos y sistemas del cuerpo, acomodándose a estas modificaciones que se han producido.

La emoción funciona como una fuerza que se tiene en nuestro interior situada en circuitos del cerebro. Esta potencia hace que estemos constantemente activos, interaccionando. De manera que estos circuitos están preparados y permiten que podamos captar estímulos para sobrevivir. Normalmente se tienen reacciones ante estímulos placenteros o de peligro y cumplen con mecanismos universales, recopilados en nuestro cerebro. Por ejemplo, cuando nos encontramos por la calle con una persona que lleva una navaja en la mano reaccionamos con miedo, peligro y respondemos marchando rápidamente, es decir automáticamente nuestro cerebro responde inconscientemente.

También es significativo destacar que las personas perciben sentimientos, debido a una parte del cerebro que genera la conciencia, por lo que somos conscientes de las emociones.

Es decir:

Emoción → reacción inconsciente.

Sentimiento → reacción consciente.

Lawler (1999) define las emociones como: “Estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos” (p.219).

La emoción se manifiesta mediante tres niveles, que son el componente neurofisiológico, conductual y cognitivo.

El componente neurofisiológico hace referencia a las respuestas que llevamos a cabo sin tener un control, inconscientemente, como por ejemplo sudoración, respiración, etc. Normalmente este componente se produce como resultado de aquellas emociones que son fuertes y dañinas.

El segundo componente, el conductual, es la conducta que tiene un individuo y en función de cómo se comporta, los gestos que realiza, el habla y la mirada, está transmitiendo una información de su estado emocional. De modo que si se contempla fijamente a una persona, mayoritariamente podemos ser capaces de reconocer las emociones que está experimentando debido a su conducta.

El último componente es la cognitiva, haciendo referencia al sentimiento de las emociones. De tal manera, que con esta componente somos conscientes de lo que estamos sintiendo a diferencia de la neurofisiológica que se producía inconscientemente.

4.2.1 Tipos de emociones

Existe variedad de emociones, pudiéndose clasificar en:

1. Básicas, también llamadas primarias o fundamentales.
2. Complejas, también llamadas secundarias o derivadas.
3. Positivas, negativas y ambiguas.

Según las lecturas de Paul Ekman (1992) y Rafael Bisquerra (2000) hay seis emociones básicas. El mismo Ekman (1992) comenta que se pueden reconocer mediante diferentes señales y sucesos antes de aparecer estas emociones, esto quiere decir, que cada una de las emociones básicas tiene una representación facial que la caracteriza. En otro

aspecto, señala también que las emociones básicas están presentes por todas las culturas, es decir, en todo el mundo, siendo estas el miedo, la tristeza, la ira, el asco, y la sorpresa.

A continuación, se redacta detalladamente cada una:

- **Asco:** emoción donde se retrocede ante algo que nos resulta repugnante y que lo captamos a través de los sentidos.
- **Sorpresa:** aparece ante algo que no se espera, pudiéndose dar por algo positivo y negativo, como puede ser ante una buena o mala noticia.
- **Miedo:** se produce ante una situación de advertencia negativa.
- **Alegría:** es una emoción que conlleva varios sentimientos, produciéndose un estado de bienestar y grato en nosotros.
- **Tristeza:** se genera cuando hay una situación de lucha.
- **Ira:** se da en situaciones en las que no nos permiten conseguir algo, o en las que el trato es inadecuado.

Comentadas las emociones básicas, se ha tomado como punto de referencia a Ekman y en el apartado siguiente se procede a la explicación del resto de emociones.

Son muchos los autores que han clasificado las emociones, cada uno de una manera diferente, teniendo varios puntos comunes.

Algunos autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) clasifican las emociones en primarias, secundarias, positivas, negativas y neutras.

Siguiendo a Bisquerra (2000) están las emociones básicas ya comentadas anteriormente, las complejas, positivas, negativas y las ambiguas, coincidiendo con las que Ekman también señala y que por tanto son las principales y las que se van a describir:

- Las emociones complejas o bien secundarias surgen de las emociones básicas y son las siguientes: la culpa, la vergüenza, el amor, el resentimiento, la decepción o la nostalgia.
- Las emociones positivas corresponden con las sensaciones atractivas y gratas como son la alegría, el humor, el amor y la felicidad.
- Las emociones negativas son aquellas sensaciones contrarias a las positivas, es decir, sensaciones molestas, incómodas, etc. Pueden ser el miedo, la tristeza, el asco, la ira, la ansiedad, la vergüenza y la aversión.

- Las emociones ambiguas son aquellas que se pueden considerar positivas o negativas en función del momento en el que se produzcan. Corresponden con la sorpresa, la esperanza y la compasión.

En definitiva, la clasificación de las emociones varía en función de los autores. Cada uno presenta un punto de vista diferente, lo que genera que haya diversas opiniones.

Con los niños, mayoritariamente se trabajan las seis emociones básicas, sin dar a lugar a ninguna clasificación debido a que son las principales y con las que se conviven diariamente, por lo tanto están más interiorizadas.

4.3 Inteligencias múltiples

Las emociones están estrechamente relacionadas con los pensamientos. Esto es así porque las emociones que se sienten afectan a estos, de manera que, si una persona no se encuentra bien emocionalmente, no va a estar capacitado para actuar correctamente. Mientras que si es emocionalmente inteligente, la forma de pensar y de actuar será totalmente diferente. Es por ello que las emociones están relacionadas con las inteligencias múltiples.

A principios del siglo XX, se demostró que el fracaso escolar está vinculado con las inteligencias múltiples y se creó la definición de ‘inteligencia’ como algo que se podía medir y representar mediante una puntuación. Tras este suceso fue Howard Gardner el que años después formuló la aparición de siete inteligencias, incorporando una octava debido a esa definición errónea que se había generado. De tal modo que Gardner definió la inteligencia como la facultad de resolución de problemas o la realización de contenidos que resulten válidos en diferentes entornos.

Gardner (1995) comenta: “Inteligencia es una capacidad, con sus procesos internos, que se dirige a un contenido específico del mundo” (p. 202 – 203).

Finalmente, las inteligencias múltiples aparecen después de que la palabra ‘inteligencia’ se convirtiese en una terminología práctica. Por ello se desarrollaron las siguientes:

- Lingüística, musical, cinético-corporal, lógico-matemática, espacial, naturalista, interpersonal e intrapersonal.

Gardner (1995), para precisar conceptualmente el valor otorgado a los tipos de inteligencias más allá de considerarlas como meramente habilidades, desarrolló una serie de criterios diferenciales para cada una de ellas, entendiendo que todos tenemos un poco de todas, en mayor o menor medida.

Siguiendo con Gardner (1987), señala:

Es de suma importancia que reconozcamos y alimentemos todas las inteligencias humanas y sus posibles. Si reconocemos este hecho, creo que al menos tendremos más posibilidades de enfrentarnos, adecuadamente, a los numerosos problemas que se nos plantean en esta vida. (p.17)

Todas las inteligencias tienen la misma importancia, a pesar de que el sistema escolar ha proporcionado más interés concretamente en la lógico- matemática y en la lingüística, restando importancia a las demás.

A continuación, se exponen brevemente las inteligencias, haciendo especial hincapié en la interpersonal e intrapersonal, ya que son las que mantienen una relación más directa con lo emocional.

- **Inteligencia espacial:** es la capacidad de concebir nuestro alrededor de una manera muy concreta, permitiendo realizar una modificación en función de lo que hemos concebido. Está relacionada con la visualización.
- **Inteligencia lingüística:** corresponde con el uso de las palabras de manera eficiente, bien sea verbalmente o mediante la escritura. Con la adquisición de esta inteligencia se utilizan las diferentes estructuras que contiene el lenguaje.
- **Inteligencia corporal – cinestésica:** adquisición de control corporal con el cual interpretamos nuestros pensamientos y sentimientos. También incluye el manejo de las manos para la producción y realización de cambios entre diferentes elementos.
- **Inteligencia lógica – matemática:** utilización de números y de razonamiento de manera efectiva. Quien posee esta inteligencia, con frecuencia presenta un pensamiento abstracto mediante la lógica.
- **Inteligencia musical:** incluye el manejo eficazmente de las formas musicales, es decir, la discriminación, la percepción, la transformación y la manifestación de dichas formas. Además, comprende una sensibilización respecto los componentes de la música.

- **Inteligencia naturalista:** capacidad de tener adquirido un control de los elementos del entorno que nos rodea, del medio ambiente e incluso también de la zona urbana.
- **Inteligencia intrapersonal:** conocimiento que tenemos de nosotros mismos y que permite que se actúe en función de esa percepción propia. Adquirimos una visión muy precisa de nosotros.

Mediante esta inteligencia tenemos un conocimiento muy riguroso nuestro. Conocemos cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles. Por tanto, cuando nos proponemos alcanzar un objetivo, sabemos cómo tenemos que actuar. Esta inteligencia también nos permite manejar aquellos sentimientos y emociones que tenemos.

- **Inteligencia interpersonal:** facultad de ponerse en el lugar de la otra persona empatizando. A través de la observación somos conscientes de cómo se siente una persona tras ver los aspectos gestuales que presenta.

Para desarrollar esta inteligencia es necesario socializar con el resto y expresar nuestros sentimientos. De esta forma, cuando nos encontramos con alguna persona que vemos que muestra sentimientos negativos como tristeza o vergüenza podemos actuar, entendiendo qué le pasa, y así llegar a una emoción positiva.

4.4 Inteligencia emocional

Cuando se habla de inteligencia emocional, se refiere a dos conceptos diferentes. Por un lado, la inteligencia, y por otro la emoción, ya comentada en el punto 4.2 y 4.3.

Salovey y Mayer (1990) definen la emoción como “respuestas organizadas que cruzan los límites de muchos subsistemas psicológicos, incluidos los fisiológicos, cognitivos, motivacionales y sistemas experienciales” (p.186).

La inteligencia emocional tiene su importancia tras el auge de una de las obras de Daniel Goleman (1995). Es desde entonces que se considera necesario trabajar este aspecto. No obstante, el concepto surge de Salovey y Mayer (1990), quienes la definen como:

Subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de observar los sentimientos y emociones propias y ajenos. De este modo se puede discernir entre ellos y utilizar la información que aportan para guiar el pensamiento y las acciones del individuo. (p.189)

A lo largo de la vida nos vamos a encontrar con diferentes situaciones, buenas y malas, para las cuales, algunas personas sí están preparadas para afrontarlas, pero existe un gran número de personas que, ante un problema, no saben cómo actuar, pudiéndoles repercutir negativamente. Son situaciones en las que las emociones manejan el cuerpo y se experimentan todo tipo de sentimientos como tristeza, ira, enfado, bloqueo, etc. De modo que estando bien preparados y si se tiene un buen control de la inteligencia emocional, se actuará de una manera totalmente diferente, influyendo positivamente en cada uno.

Por este motivo es de gran importancia conocerse a sí mismo y los sentimientos propios para que, ante cualquier dificultad, saber actuar y evitar que algo mínimo se convierta en un problema.

Constantemente estamos experimentando emociones ya que vivimos en un entorno donde socializamos e interactuamos con el resto de las personas, bien sea en el hogar, en la escuela, en el trabajo, en la calle etc. Por ejemplo, cuando quedamos con los amigos y nos sentimos cómodos, nos reímos. Otros ejemplos son cuando ayudamos a una persona desconocida en la calle, cuando en el colegio estamos trabajando un concepto y

no llegamos a entenderlo, etc., estamos experimentando emociones a través de situaciones ante las cuales debemos responder.

Es cierto que las primeras personas con las que estamos y convivimos es con nuestra familia, en nuestro hogar, siendo el principal sitio donde se tiene que empezar a trabajar adecuadamente lo emocional para empezar a prepararnos ante las situaciones que nos depara la vida. El segundo lugar donde se debe de trabajar es en todos los centros educativos, desde la educación infantil hasta la educación universitaria y otros estudios, ya que gran parte del tiempo se pasa en los centros docentes y si se trabaja en todas las etapas educativas, saldremos bien preparados.

Los centros educativos son sitios donde se interactúa con multitud de personas, siendo la gran mayoría desconocidos. Sin embargo, no están dotados de las estrategias necesarias y tampoco se le dedica el tiempo adecuado para la adquisición de las competencias emocionales, aunque es cierto que en la actualidad está habiendo un incremento en la inclusión por parte de los centros educativos de la educación emocional.

Para que esto se lleve a cabo correctamente, los docentes tienen un papel realmente importante, puesto que sirven de guía para el alumnado y es necesario que dispongan de los recursos suficientes.

Otro aspecto que resulta de gran interés en el trabajo de la inteligencia emocional son los medios de comunicación: la televisión, la prensa, la radio, etc., en sus diferentes modos y sistemas de aplicación que hoy día se les atribuye.

Para Vivas, Gallego y González (2007), “la inteligencia emocional es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación” (p.14). En definitiva, se necesita un trabajo continuo y permanente, tanto en la escuela como en la familia porque convivimos con personas, situaciones, en las que se ponen en práctica nuestros sentimientos y los de los demás, es decir, identificamos las emociones que presentan. Por este motivo, se tiene que dedicar tiempo diariamente, puesto que aquellas personas que tienen un buen control de las emociones presentan grandes ventajas a diferencia de las que no tienen bien desarrollado lo emocional.

Esto queda reflejado en función de como nos interrelacionamos con el entorno. Según la forma en la que mostramos unas habilidades u otras, podemos observar y

conocer quién tiene bien desarrollada la inteligencia emocional y quién no. En este aspecto es importante conocer dos de las inteligencias múltiples comentadas en el apartado anterior; la interpersonal e intrapersonal, ya que actúan como un componente de la inteligencia emocional.

En palabras de Cabello (2011): “El término ‘inteligencia emocional’ se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales de sí mismo y en los demás. Inteligencia emocional no implica acumular emociones, sino dirigir las y equilibrarlas” (p.178).

Otra visión de la inteligencia emocional es la de Goleman (1998) que señala que se refiere a conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones. En este sentido debemos llevar a cabo cinco procesos:

1. Ser conscientes cada uno de nuestras emociones e identificar ese tipo de emoción que estamos sintiendo.
2. Adquirir un correcto manejo de las emociones para actuar adecuadamente ante las diferentes situaciones que se nos presentan.
3. Estimularnos positivamente hacia un objetivo que tengamos en mente alcanzar.
4. Ser capaces de ponernos en el lugar de la otra persona y
5. comprender cómo se siente.
6. Interactuar con el resto de las personas generando un buen ambiente poniendo en práctica las emociones.

5 EDUCACION EMOCIONAL

La inteligencia emocional requiere del conocimiento de las emociones, puesto que, si se es emocionalmente inteligente, se dispone de mayores habilidades para la supervivencia. Pero para conocer en profundidad los aspectos implicados con las emociones, se requiere de un estudio y del análisis de las características que componen la educación emocional.

5.1 Recorrido de la educación emocional

Vista la educación emocional desde el punto de vista filosófico, las emociones han suscitado interés desde la antigüedad, siendo muchos los autores que han dedicado tiempo a la investigación, algunos de los más destacables Platón y Aristóteles.

Según Bisquerra (2000):

Platón (428-347 a. de C.) en su República distingue entre razón, espíritu y apetitos. Desde este planteamiento las emociones no tienen una clara definición, sino que quedan situadas en un lugar intermedio. El exceso de dolor o placer disminuyen la capacidad de razonamiento. (p.29)

Por otro lado, Bisquerra (2000) señala: “Aristóteles (384-322 a. de C.) concibe las emociones como una condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio. Las emociones se acompañan de placer o dolor y están conectadas con la acción” (p.29).

Las emociones vienen siendo estudiadas desde años atrás, pero es a partir de los años 90 que va teniendo importancia en la psicología cognitiva y empiezan a surgir más teorías, una de ellas la del proceso opoente de Salomón y Corbit (1973), quienes explican que las emociones se guían todas por el mismo modelo, llamado ‘patrón estándar de la dinámica afectiva’. Comentan también que todo lo que experimentamos tiene una reacción en nosotros grata o no grata.

Dejando atrás las teorías filosóficas, la investigación sobre la educación emocional viene de años atrás, pero es de 1997 en adelante que se encuentran las primeras experiencias. Es decir, es una innovación de los últimos 20 años.

Alrededor del siglo XXI, la educación emocional llegó a la gran mayoría de personas, pero estaba centrada únicamente en los aspectos cognitivos, dejando apartadas las competencias emocionales. Este hecho fue denunciado por los educadores, puesto que no se le daba la atención necesaria al desarrollo integral de los niños y es desde entonces que empezaron a surgir las primeras manifestaciones en Cataluña, sirviendo como punto de referencia para el resto de España y Latinoamérica que, tras publicaciones, investigaciones, formación, etc., se ha luchado para que la educación emocional sea una novedad psicopedagógica y no quedase desatendida ninguna competencia.

En la actualidad estamos envueltos en una crisis donde el escenario es desolador y esto hace que se plantee la importancia de potenciar la educación emocional porque vivimos en un entorno presionados y si se tiene una estabilidad emocionalmente se está más preparado para afrontar una situación que puede resultar muy perjudicial.

En definitiva, la educación emocional es investigada por numerosos autores desde hace años y requiere de formación. Para poner en práctica las competencias emocionales se tiene que estar preparado.

La estabilidad emocional requiere tiempo y no se puede interiorizar en un periodo corto, como pueden ser otros aspectos como las matemáticas, lengua etc., sino que requiere toda la vida.

Bisquerra (2000) señala:

La educación emocional como un proceso continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

5.2 competencias emocionales y características

Bisquerra y Pérez Escoda (2012) determinan: “La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información no es suficiente; hay que saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir” (p.2).

También Bisquerra (2003) define la competencia como: “El conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p21).

Es decir, las competencias emocionales engloban la inteligencia que poseemos, talentos, destrezas y posiciones que resultan fundamentales para poder entender, manifestar y controlar las emociones.

Dentro de las competencias emocionales destacan dos inteligencias, ya vistas anteriormente; la inteligencia intrapersonal y la interpersonal.

Bisquerra y Pérez -Escoda (2007) agrupan las competencias en cinco bloques: conciencia emocional, autonomía emocional, competencia social, regulación emocional y competencias para la vida y el bienestar.

- **Conciencia emocional:** hace referencia a la consciencia de las propias emociones y también de las del resto de personas, encontrando el ambiente emocional correcto en cualquier entorno. Para tener desarrollada esta competencia es

necesario que fijemos atención en nosotros y en los demás, así se reconocerán también sus emociones. La conciencia emocional se divide en tres partes:

- Conocimiento de nuestras emociones.
 - Identificar esas emociones aportándoles un nombre, etiquetándolas.
 - Entender las emociones del resto.
- **Autonomía emocional:** disponer de esta capacidad permite saber gestionar las situaciones y no encontrarse vulnerables ante alguna de estas. Dentro de esta competencia resaltan algunas características que resultan esenciales:
- Autoestima: tener una visión optimista de cada uno, querer a sí mismo.
 - Automotivación: motivarse a sí mismo, impulsarse a realizar algo que queremos.
 - Actitud positiva: tener adquirida una visión buena sobre algo. Sentirse dispuesto ante los problemas que se interpongan.
 - Responsabilidad: ser conscientes de las acciones que se realizan, y comprometerse ante una determinada acción.
 - Análisis crítico de normas sociales: valoración de manera crítica los mensajes que se reciben.
 - Buscar ayuda y recursos: pedir auxilio y cooperación para cualquier problema y tener conocimiento para acceder a los recursos.
 - Autoeficacia emocional: aceptación emocionalmente, sentirse como cada uno quiere, tener adquirida una estabilidad emocional.
- **Competencia social:** desarrollo de habilidades sociales, ya que lo esencial es la socialización. Dentro de esta competencia destacamos:
- Dominio de habilidades sociales.
 - Respetabilidad hacia los demás.
 - Escuchar a los demás y expresarnos.
- **Regulación emocional:** saber manejar las emociones adecuadamente. Para ello se debe de practicar esta competencia continuamente con emociones como el miedo, la tristeza, alegría etc., para poder alcanzar un control sobre estas. Dentro de esta competencia se destaca:
- Consciencia de la relación que se produce entre cognición, comportamiento y emoción.
 - Exteriorización emocional.
 - Tener capacidades para enfrentar las emociones negativas.

- Tener capacidades para generar emociones positivas voluntariamente.
- **Competencias para la vida y bienestar:** tener desarrolladas habilidades para crear comodidad personal y social. Es decir, saber tomar decisiones adecuadas para la resolución de cualquier problema. Para ello hay que seguir los siguientes pasos:
 - Determinación de problemas.
 - Establecer unos objetivos.
 - Enfrentarse a los conflictos y solucionarlos.

La educación está interrelacionada con las competencias emocionales debido a que esta se centra en potenciar el aspecto cognitivo y el emocional. Sin embargo, en la escuela normalmente se le da únicamente importancia a lo cognitivo, centrándose en las asignaturas, dejando atrás el desarrollo emocional, aspecto que actualmente con el tiempo se le está empezando a dar la importancia que tiene.

No obstante, hoy en día, la mayoría de las personas presentan emociones negativas como consecuencia de no haber trabajado adecuadamente las competencias emocionales. Algunos de los estados que se pueden observar en las personas son el estrés, la ansiedad, la desescolarización..., aspectos que tienen que ser tratados cuanto antes, dándoles unas respuestas para salir de ese estado negativo. Todo ello es debido a que no se tiene una estabilidad emocional, de ahí la importancia a trabajar siempre estas competencias.

Delors et, al. (1996), afirman que la educación tiene que tomar cuatro puntos de referencia, que son, aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

En conclusión las competencias emocionales deben de ser trabajadas durante toda la vida y tienen que comenzar en la familia, asentando las bases para el aprendizaje que viene en los años escolares.

5.3 Educación emocional y las familias

Goleman (1996), afirma que la familia es el primer centro para adquirir conocimiento sobre lo emocional, repercutiendo profundamente en su aprendizaje. Puesto que los niños en sus primeros años de vida tienen su máximo auge.

Como proceso continuo y permanente que es la educación emocional, la tenemos presente durante toda la vida y para ello es fundamental incluir el rol de las familias y de los docentes, debido a que los primeros conocimientos sobre las emociones comienzan en la familia, mediante la interacción.

Los padres, son el modelo para sus hijos y en función de cómo actúen ellos, los niños van a responder a las emociones de una manera u otra. Por lo que es necesario que la familia tenga una formación y dependiendo de sus reacciones y del manejo que tengan adquirido de las emociones, los niños dispondrán de las competencias.

Los niños dan comienzo a sus sentimientos por primera vez en la familia. Observan cómo actúan ante estos sentimientos y analizan cómo captan los padres la emoción que sienten, de modo que en el caso de que no sean aceptadas van a dejar de manifestarla.

Gottman y DeClaire en Antunes (2000) aconsejan a los padres lo siguiente:

- Mostrar cercanía en el niño para prestar su ayuda en el reconocimiento, en nombrar las emociones y así relacionarlas con las situaciones cercanas.
- La emoción sea identificada como una ocasión para conocer y comunicar experiencias.
- Trabajar como se sienten los niños a través de la empatía y contribuir en la exteriorización de su estado emocional.
- Enseñarles unas limitaciones y ofrecerles posibilidades para que sean los niños los que por sí solos arreglen sus problemas emocionales.

García Navarro (2012) afirma: “Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar” (p.36).

Con la familia se crean las primeras relaciones interpersonales y en ocasiones surgen conflictos y emociones negativas en las que lo importante es actuar con inteligencia, poniendo en práctica las competencias emocionales.

Desafortunadamente, las emociones negativas provocan graves problemas y una de las causas de esos sentimientos en los niños es la forma de vida de la sociedad. Para ello, los padres tienen que seguir unos pasos para enseñarles, que son los siguientes:

Lo primero, tienen que ser conscientes de las emociones y aceptarlas.

En segundo lugar, tienen que gestionar la emoción, ayudándoles a identificar cómo se sienten.

Finalmente tienen que trabajar la causa de la emoción y buscar la mejor forma para expresarla. Trabajando la familia con los hijos se creará un vínculo especial y se fomenta la empatía, un aspecto que resulta esencial.

La afectividad, así como lo contrario del afecto, se desarrolla con las personas que se interacciona continuamente. Esto es con la familia porque es el primer ámbito de convivencia y le sigue el entorno educativo teniendo los docentes un papel importante.

5.4 El rol del maestro en la educación emocional

El segundo ámbito de convivencia para los niños después de la familia son los centros docentes.

Cuando se reciben por primera vez a los niños en la escuela, los profesores deben tener en cuenta el nivel emocional que tienen desarrollado. Esto quiere decir que los padres deben contribuir aportando la información necesaria sobre el estado emocional alcanzado por el niño en el entorno familiar. Así permitirá que el docente pueda llevar a cabo una observación directa y poner en práctica las medidas necesarias. Por lo que para que funcione correctamente tiene que haber una continua interacción durante todo el curso entre familia-escuela.

Por otro lado, la escuela es uno de los lugares donde más se van a relacionar los niños: establecen los primeros contactos con personas desconocidas, surgen conflictos, desarrollan habilidades, es decir, poco a poco se van formando las competencias emocionales. Por este motivo, los centros deben contar con los recursos suficientes para atender las necesidades emocionales y con personal cualificado para poder enseñar a los niños/as a ser emocionalmente inteligentes. De este modo se les ofrece las herramientas necesarias para saber enfrentarse a cualquier situación.

Los docentes tienen que estar cualificados porque, igual que pasa en la familia con los padres, en la escuela sucede lo mismo con los profesores. Los niños observan constantemente a los docentes, siendo estos su modelo a seguir, por lo que la actitud emocional que poseen influirá en los comportamientos del alumnado.

Martín y Bock (1997) establecen: ‘Los alumnos que tienen profesores inteligentes, desde el punto de vista emocional, disfrutan asistiendo a la escuela, aprenden sin pasar miedo alguno y van edificando una sana autoestima. Pero, sobre todo, la postura humana del profesor trasciende a ellos’ (p.100).

M. Álvarez (2001) determina: ‘Conócete a ti mismo’ es un objetivo presente en todas las personas. Por tanto se debe tener en cuenta en la educación, siendo una de las partes más relevantes de ese objetivo la dimensión emocional.

Denham et al (2011) aportan que una causa por la que la educación emocional no tiene la importancia que le corresponde es por la ausencia de conocimientos, estrategias etc., por parte de los docentes.

Esto es debido a que en numerosas ocasiones, los docentes no están preparados para trabajar las competencias emocionales con los alumnos ya que no están dotados de una formación suficiente y no disponen de estrategias. De manera que, para poder llevar a cabo la educación emocional en el aula, tienen que haber trabajado previamente sus competencias emocionales para poder servir de ejemplo y así dispondrán de las herramientas necesarias.

Cuánto más esfuerzo se muestre, más capacitados estarán y esto motivará a los niños/as fomentando la adquisición de las competencias.

En este aspecto es necesario que generen un buen ambiente emocional, que se cuestionen las preguntas que van a realizar, las respuestas ante los conflictos o ante una situación delicada, las órdenes que dan, el vínculo afectivo que ofrece, etc.

En definitiva, para que todo lo anterior mencionado funcione se necesita que los centros incluyan la educación emocional y se puede llevar a cabo mediante tres ámbitos:

1. A través de la intervención diaria.
2. Programando.
3. Disponiendo de un personal más especializado en educación emocional.

Por otra parte, Gallego (2004) indica tres visiones para poder introducir la Educación Emocional en el entorno educativo:

1. Llevar a cabo una reflexión propia de cómo actúa cada uno y cómo se está trabajando el desarrollo emocional.

2. Introducir prácticas educativas para fomentar las capacidades emocionales.
3. Poner en práctica lo emocional a través de un programa con sesiones.

Cómo indican Fernández-Martínez y Montero-García (2016), una forma para poder trabajar la educación emocional en el aula es mediante la realización de programas emocionales.

6 PROPUESTA: DISEÑO DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Como se ha indicado anteriormente, el objetivo del TFG es la prevención de la gestión inadecuada de las capacidades emocionales y fomentarlas. Siendo este el motivo por el que se va a diseñar una propuesta para la intervención en un aula de cinco años de infantil mediante una estrategia novedosa y diferente: un programa de educación emocional que va a contar con unos objetivos, contenidos, actividades, temporalización, recursos y evaluación.

Para la realización del programa se toma como referencia a los siguientes autores:

Bisquerra (2000) señala: “Un programa es el plan de acción o actuación, sistemática y organizado, al servicio de metas educativas que se consideren valiosas” (p.13).

Por otro lado, Cano González (2013) indica:

Si queremos garantizar la eficacia del Modelo de Intervención a través de Programas ajustados a la realidad de cada ámbito educativo es necesario que previamente nos aseguremos de que:

- Dicho modelo de Programas se fundamenta en unos principios básicos, en unos objetivos y en unas normas de actuación.
- Su continuidad se proyecta en un *continuum* a lo largo de todo el período o etapa escolar.
- Se presta atención a todas las áreas y dimensiones de alumno desde un planteamiento global de la orientación.
- Se implican el centro y todos sus responsables.
- Se dirige a todos los alumnos.

- Se dispone de personal, recursos y tiempo suficiente para llevar a cabo el programa.
- Existe en el centro un especialista que asesora, orienta técnicamente y dinamiza la planificación, implementación y evaluación del programa. (p.124-125)

Para la realización del diseño de programa se va a mostrar a continuación el modelo de intervención a seguir, el cual va a comenzar con un análisis del contexto socioeducativo, selección de problemas, metas y objetivos para proceder a la intervención realizando varias sesiones con diferentes actividades cada una.

Tabla 1. Fases de un Modelo de Intervención por Programas. Fuente: Cano González (2013).

<p align="center">1ª FASE</p> <p>Fundamentación teórica y análisis del contexto socioeducativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentación y justificación el programa - Conocimiento del contexto - Recogida planificada de datos
<p align="center">2ª FASE</p> <p>Identificación de problemas y determinación de necesidades prioritarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selección de problemas - Priorización de intervenciones
<p align="center">3ª FASE</p> <p>Determinación de la modalidad de intervención</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Determinación de las metas y objetivos que se intentan conseguir con el programa en cuestión
<p align="center">4ª FASE</p> <p>Diseño del programa de intervención</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de los recursos humanos y materiales - Programa: objetivos, contenidos, actividades, estrategias, recursos, temporalización, criterios de evaluación

6.1 Objetivos del programa

El siguiente programa consta de unos objetivos generales y de cada uno de estos se han desarrollado un par de específicos con el propósito de alcanzarlos a través de las actividades propuestas.

6.1.1 Objetivos generales

- Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios sobre la educación emocional.
- Acercar la realidad al alumnado mediante experiencias y simulaciones.
- Ofrecerles las herramientas necesarias para identificar una situación compleja y actuar.

6.1.2 Objetivos específicos

- Ofrecer las herramientas adecuadas para la resolución de cualquier problema y saber regular las emociones.
- Intentivar el trabajo en equipo para identificar y trabajar las habilidades.
- Tener conocimiento de cada uno y fomentar la autonomía emocional.
- Adquirir competencias para la vida y el bienestar.

6.2 1ª Fase: Fundamentación teórica y análisis del contexto socioeducativo

Tras el análisis de diferentes documentos se puede corroborar el déficit en educación emocional en los niños por lo que, como ya se ha comentado anteriormente, se pretende diseñar un programa de educación emocional de carácter preventivo aportando la información, estrategias y herramientas necesarias para abordarlo.

La propuesta se va a realizar en el colegio ‘P’, concretamente en el aula de infantil de cinco años, y está dirigido a todo el alumnado, pero va a requerir de una participación tanto del profesorado como de las familias.

El aula en el que se va a realizar está compuesta por 15 alumnos, chicos y chicas y cuenta con gran diversidad cultural, ya que hay alumnos procedentes de diferentes países.

En cuanto al nivel que tienen adquirido de las emociones, se dan casos del alumnado cuyo nivel es alto, puesto que han trabajado las emociones previamente, pero mayoritariamente no están trabajados en casa y por tanto escasea el control de estas.

La recogida de información se va a llevar a cabo utilizando diferentes técnicas. Primero, se va a realizar una investigación cuantitativa a los padres a través de una entrevista junto una encuesta. Posteriormente, con el alumnado se va a emplear una investigación cualitativa, utilizando la observación directa y también se les va a dar una rúbrica de evaluación.

La entrevista, como indican Castillo Arredondo, Torres González y Polanco González (2009), es: “Una conversación organizada con el fin de comprender un comportamiento o esclarecer las opciones de una situación o problema” (p. 237).

El modelo para seguir en la realización de la entrevista y la encuesta es el siguiente:

Tabla 2. Ficha modelo para registrar una entrevista. Fuente: Cano González (2013).

ENTREVISTA NÚM 1		SOLICITADA POR LA TUTORA (), POR LOS PADRES (), POR EL ALUMNO ()
Fecha	Entrevistado Padres/alumno	Tema objeto de tratamiento
Acuerdos tomados		
Fecha acordada para una nueva entrevista		Día: Mes: Año:

Tabla 3. Modelo de cuestionario para los padres. Fuente: Cano González (2013).

Apellidos del alumno: Nombre:	
Etapa: Curso: Grupo:	
Nombre del padre: Profesión:	
Nombre de la madre: Profesión:	
1.	¿Están ustedes satisfechos con el aprendizaje transmitido sobre la educación emocional a sus hijos? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
2.	¿Cómo creen que le resulta a su hijo la interacción con el resto? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
3.	¿Si su hijo muestra problemas en la exteriorización de sus sentimientos, Uds. Creen que se debe a...? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
4.	¿En casa cuanto tiempo dedicáis a trabajar las emociones? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
5.	¿Creen que son suficientes? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
6.	¿Creen que su hijo se encuentra a gusto en el centro? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
7.	¿Consideran que su hijo sabe responder a los problemas? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
8.	¿Cómo es el ambiente en casa? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
9.	¿Presenta actitudes negativas? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
10.	¿Y actitudes positivas? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
11.	¿Transmite en casa cómo se ha sentido en el colegio? Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
12.	¿Habéis observado algún comportamiento extraño en vuestro hijo? De ser así escribe lo que considere necesario. Mucho () Bastante () Normal () Poco () Muy poco ()
13.	¿Cuál creen que es la mejor habilidad que tiene su hijo?
14.	¿Y qué habilidad tiene menos desarrollada?
15.	¿Desean hacer alguna observación que pueda para ayudar y orientar mejor a su hijo?

6.3 2ª Fase: Identificación de problemas y determinación de necesidades prioritarias

Una vez analizado el contexto del aula y recogida la información aportada por las familias, se va a proceder a la selección de problemas que se producen, así como las intervenciones a realizar.

Los problemas más destacables que presenta el alumnado son:

- Falta de emociones.
- Ausencia de habilidades.
- Dificultades en la actuación ante determinadas situaciones.
- Escasez de estrategias para afrontar los problemas.
- Poca transmisión y expresión de los sentimientos.
- Conflictos y actitudes negativas.

Para trabajar y superar estos problemas se ha de llevar a cabo una serie de intervenciones:

- Diseño de un programa a nivel preventivo a través del cual se van a desarrollar una serie de actividades, tanto grupales como individuales, para fomentar las relaciones, el trabajo en equipo y así observar los sentimientos que presentan el resto de los compañeros.
- Se va a establecer un continuo contacto entre padres-escuela, fomentando su participación.
- Se van a ofrecer las estrategias y herramientas necesarias para saber actuar.
- Se va a proporcionar el apoyo, estando presente el docente en todo momento para guiar al alumnado en caso de que sea necesario.
- Observación y registro de los comportamientos y actuaciones del alumnado.

Después de analizar los problemas y las intervenciones que se van a realizar, los temas que se van a tratar son:

- Formación del profesorado y de las familias.
- Aprendizaje de las competencias emocionales.
- Las habilidades sociales, concretamente las interpersonal e intrapersonal.

- Estrategias y técnicas para actuar.

Para poder solucionar estos problemas e intervenir es fundamental la ayuda de todo el personal que dispone el centro y del equipo de orientación para asesorar.

6.4 3ª Fase: Determinación de la modalidad de intervención

Con la elaboración del programa, se han elaborado unas metas centradas en los objetivos propuestos que se pretenden alcanzar:

- Controlar las emociones.
- Exteriorizar los sentimientos.
- Fomentar la interacción con el resto.
- Alcanzar las competencias emocionales.
- Aprender estrategias para actuar.

6.5 4ª Fase: Diseño del programa de intervención

El programa se va a realizar durante el segundo trimestre del curso 2021-2022. Cuenta con cuatro sesiones totales, una cada mes, realizándose los martes y en cada una se hacen tres actividades.

Comienza el martes 11 de enero y finaliza el 5 de abril. La duración de cada sesión es de una hora aproximadamente, empezando a las 10.00 horas y antes de comenzar las sesiones se va a realizar una formación tanto a docentes como a familias para aumentar los conocimientos.

La propuesta cuenta con unos recursos humanos, siendo todas las personas que están implicadas y unos recursos materiales, que es todo aquel objeto que se va a utilizar en las actividades.

Recursos humanos: el alumnado, tutora de la clase, padres y resto de personal del centro junto al equipo de orientación.

Recursos materiales: Aula del grupo, aula de psicomotricidad y todos aquellos materiales necesarios.

A continuación se muestra el organigrama de las sesiones, teniendo en cuenta que al ser un aula de infantil habrá flexibilidad respecto las actividades.

Tabla 4. Organigrama de las sesiones Fuente: elaboración propia.

SESIONES		ACTIVIDADES
1ª Sesión.	11 de enero.	1. ¡Mírate frente al espejo e imita! 2. Diccionario de las emociones. 3. Busca tu emoción.
2ª Sesión.	8 de febrero.	1. El ayudante de la clase. 2. La caja de las emociones. 3. <i>Role-playing</i> .
3ª Sesión.	8 de marzo.	1. Nuestro retrato. 2. Descubre la historia. 3. La ruleta.
4ª Sesión.	5 de abril.	1. Encuentra la pareja. 2. El cuento. 3. ¡Pinta tus emociones!

1ª SESIÓN.

Objetivos generales.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer la importancia de la expresión facial. ➤ Aceptar cómo nos sentimos y valorarlo. ➤ Explorar por el entorno y reconocer los sentimientos de los compañeros.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exploración del propio cuerpo. ▪ Interesarse en el desarrollo de actitudes positivas. ▪ Relacionarse con los compañeros de manera activa.
Evaluación.	<p>Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación para percibir lo que ha experimentado el alumnado y si ha adquirido los conocimientos.</p> <p>Primero la maestra les va a proporcionar una hoja con dos columnas. En la primera tienen que señalar lo que más interesante les ha parecido y en la segunda lo que menos les ha llamado la atención.</p> <p>Lo siguiente que realizarán es leer una rúbrica (anexo I) y marcar en función de lo que han sentido en la sesión.</p> <p>En último lugar, la maestra rellenará otra rúbrica (anexo II) de lo que ha observado en el alumnado.</p>

Actividad 1: ¡Mírate frente al espejo e imita!

Objetivos específicos:

- Reflejar las emociones mediante la imitación.
- Descubrir las posibilidades de expresión con el rostro.

Recursos:

- Espejo.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

La maestra va a indicar al alumnado que se coloquen frente al espejo del aula de psicomotricidad y que experimenten libremente con su cara, observándose, realizando gestos, etc. Después, la maestra va a representar frente al espejo diferentes emociones, a la vez que las va nombrando. Por ejemplo, va a poner cara triste y va a decir en voz alta ‘tristeza’. Según las realiza, el alumnado tiene que imitarlas.

Actividad 2: Diccionario de las emociones.

Objetivos específicos:

- Fomentar la interacción entre familia-escuela.
- Reconocer y clasificar las emociones.

Recursos:

- Pizarra y tiza.

Temporalización:

- 20 minutos

Desarrollo:

Esta actividad requiere de la participación de las familias. Para ello va a estar todo el alumnado y los padres que puedan acudir sentados formando un círculo amplio en el aula.

Primero van a salir los padres y van a contar al resto situaciones en las que sus hijos hacen cosas buenas, malas, sorprendentes etc. Una vez comentadas el alumnado tiene que decir si estas acciones son buenas o malas, y después los padres van a explicar como se han sentido cuando su hijo ha realizado esa acción. Finalmente después de que se hayan comentado varias situaciones, la maestra, con la ayuda del alumnado, va a escribir en la pizarra todas las emociones que se han sentido junto con la expresión facial construyendo el diccionario de las emociones.

Actividad 3: Busca tu emoción.

Objetivos específicos:

- Reconocer las emociones que presentan los compañeros.
- Impulsar la interacción entre compañeros.

Recursos:

- Papel, pinturas y celo.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado se va a sentar cada uno en su sitio y va a pintar en un papel una cara expresando una emoción que les guste. Una vez dibujadas, se las va a pegar la maestra en la parte delantera del tronco.

Cuando ya tengan pegado su dibujo, tienen que expresarlo facialmente y se van a mezclar por el aula. Una vez mezclados, van a encontrar a quien tenga la misma emoción.

Finalmente, se juntarán en función de la emoción que tengan y se realizarán unas preguntas a cada grupo: qué emoción están representando, porqué tienen esa emoción, si les gustaría representar otra diferente etc.

2ª SESIÓN.

Objetivos generales.	<ul style="list-style-type: none">➤ Mostrar actitudes de colaboración.➤ Descubrir la importancia de la regulación de las emociones.➤ Manifestar las diferentes emociones que experimentamos.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Percepción de los conflictos vividos diariamente.▪ Representación gráfica de lo que sentimos.▪ Regulación de la conducta.
Criterios de evaluación.	<p>Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación para percibir lo que ha experimentado el alumnado y si ha adquirido los conocimientos.</p> <p>Primero la maestra les va a proporcionar una hoja con dos columnas. En la primera tienen que señalar lo que más interesante les ha parecido y en la segunda lo que menos les ha llamado la atención.</p> <p>Lo siguiente que realizarán es leer una rúbrica y marcar en función de lo que han sentido en la sesión.</p> <p>En último lugar, la maestra rellenará otra rúbrica de lo que ha observado en el alumnado.</p>

Actividad 1: El ayudante de la clase.

Objetivos específicos:

- Buscar estrategias para resolver los conflictos.
- Mostrar una actitud positiva ante el problema que se presenta.

Recursos:

- Las marionetas, la historia, pinturas y cartulina.

Temporalización:

- Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado va a estar situado en la alfombra donde se realiza la asamblea formando un semicírculo y la maestra va a presentar dos personajes (anexo III) de un niño y una niña para posteriormente contar una historia muy cercana a ellos y que se vive diariamente en el centro.

La historia trata sobre un niño y una niña que están en el colegio y se pelean siempre por querer ser el ayudante de la maestra porque ambos quieren serlo. Entonces los personajes, mediante el diálogo, llegan a una solución, buscando estrategias para evitar que se produzca siempre el mismo problema, entendiendo que todos van a pasar por ser el ayudante de la maestra.

Una vez terminada la historia, la maestra va a invitar al alumnado a que realicen entre todos las soluciones que han aportado los personajes. De manera que crearán una lista en una cartulina poniendo cada uno su nombre y cuando le toque ser el ayudante pintarán con un círculo para quedar reflejado cuando es cada uno.

Actividad 2: La caja de las emociones.

Objetivos específicos:

- Adoptar estrategias para exteriorizar los sentimientos.
- Trabajar la comunicación emocional.

Recursos:

- Caja de cartón, pinturas y papel.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

La maestra va a colocar en un sitio de fácil acceso una caja (anexo IV). Mientras, el alumnado de manera individual en su mesa va a pintar un dibujo sobre cómo se siente y va a escribir las emociones para introducirlas dentro de la caja. Una vez terminado, se van a colocar en la alfombra en semicírculo y la maestra va a coger la caja, a la vez que va mostrando los dibujos y emociones que han ido escribiendo, comentándolas entre todos. Posteriormente esos dibujos van a estar colocados alrededor de la caja, ya que esta

siempre va a estar en el aula para que el alumnado, cuando le apetezca y necesite exteriorizar sus emociones ante algún conflicto, problema o momento de felicidad, coja un papel y dibuje la emoción que experimenta y la introduzca. Así, cada día va a haber un rato de la clase que se va a comentar lo que han sentido.

Actividad 3: Role – Playing.

Objetivos específicos:

- Observar y reconocer las emociones que han sido reproducidas.
- Interpretar diferentes situaciones transmitiendo diferentes sentimientos.

Recursos:

- No requiere ningún material específico, más que el propio alumnado.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

La maestra va a seleccionar a diferentes alumnos para representar unas situaciones en las que les va a otorgar a cada uno un papel que tienen que interpretar.

La primera situación que se va a transmitir es una pelea entre dos personas por un objeto y la segunda situación, se muestra una acción afectuosa.

Después de haber representado las situaciones, se procede a cuestionar algunas preguntas: qué han visto, cómo estaban los personajes, cómo creen que se sienten las personas implicadas, qué se puede hacer para mejorar, etc. Una vez respondidas entre toda la clase, llega el turno de realizar cuestiones a los que han interpretado el papel, comentándole si esas situaciones hacen que nos sintamos bien.

3ª SESIÓN.

Objetivos generales.	<ul style="list-style-type: none">➤ Reconocer las propias emociones.➤ Identificar determinadas secuencias.➤ Valorar posibilidades para la resolver diferentes situaciones.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Descubrimiento de los sentimientos empleando recursos.▪ Secuenciación de las actividades.▪ Actuación adecuada en situaciones de peligro.
Criterios de evaluación.	<p>Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación para percibir lo que ha experimentado el alumnado y si ha adquirido los conocimientos.</p> <p>Primero la maestra les va a proporcionar una hoja con dos columnas. En la primera tienen que señalar lo que más interesante les ha parecido y en la segunda lo que menos les ha llamado la atención.</p> <p>Lo siguiente que realizarán es leer una rúbrica y marcar en función de lo que han sentido en la sesión.</p> <p>En último lugar, la maestra rellenará otra rúbrica de lo que ha observado en el alumnado.</p>

Actividad 1: Nuestro retrato.

Objetivos específicos:

- Impulsar la colaboración entre familia-escuela.
- Ser conscientes de las emociones experimentadas y reflexionar sobre ellas.

Recursos:

- Fotografías, pizarra y blu-tack.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

La maestra va a pedir a los padres que traigan dos fotos de la familia recientes, una en la que salgan muy contentos y otra en la que se vea otra emoción diferente a la alegría.

Las fotos se las van a dar a la maestra que las pegará en la pizarra con el blu – tack y todos, familias y niños, van a estar sentados en círculo. La maestra va a ir indicado a cada alumno que salga a encontrarse en las fotos y se va a comentar cómo creen que se están sintiendo, qué estaba pasando para que se sintieran así, etc., en el caso de la fotografía que experimente otra emoción distinta a la alegría se va a comentar cómo se solucionó el problema, etc. Esta actividad va a contar con la participación de los padres que van a ayudar al alumnado a comentar esos momentos capturados.

Actividad 2: Descubre la historia.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades sociales, especialmente la empatía.
- Identificar las emociones experimentadas.
- Potenciar el trabajo en equipo

Recursos:

- Tarjetas.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado se va a sentar en semicírculo en la alfombra y la maestra va a poner en el suelo varias tarjetas (anexo V) descolocadas de una situación que se ha producido en el colegio. Las tarjetas reflejan todo el proceso de una alumna que está feliz jugando con un material del aula y sin querer se le rompe, entonces manifiesta una serie de sentimientos y luego busca soluciones para arreglar lo sucedido.

Las tarjetas van a estar descolocadas, excepto la primera, que es la que está la niña jugando feliz.

El alumnado va a observar muy bien todas las tarjetas y entre todos las van a tener que ordenar, reflexionando sobre qué habrá pasado, cómo se sentirá la niña, qué puede hacer para arreglar lo ocurrido, si ha llorado o se ha reído con lo sucedido, cómo se le podría ayudar, cómo se va a sentir al final, etc.

Actividad 3: La ruleta.

Objetivos específicos:

- Adoptar nuevas estrategias de actuación en un conflicto.
- Identificar las situaciones y consensuar con los compañeros su actuación.

Recursos:

- Ruleta y la flecha.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado va a estar sentado en la alfombra de la asamblea en semicírculo y se va a colocar en el medio un dibujo de una ruleta sin nada escrito (anexo VI).

La maestra les va a ordenar buscar soluciones para una situación en la que están enfadados y las va a ir escribiendo en cada casilla de la ruleta.

Cuando ya tengan terminada la ruleta, van a lanzar la flecha y tienen que comentar la casilla en la que ha caído y pensar en que situaciones se puede actuar utilizando la estrategia que ha tocado.

4ª SESIÓN.

Objetivos generales.	<ul style="list-style-type: none">➤ Emplear diferentes técnicas para dejar reflejadas las emociones.➤ Utilizar la lectura como instrumento de comunicación e interiorización de contenidos.➤ Comprender la información recibida junto a las emociones.
Contenidos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Comprensión y narración de cuentos.▪ Relación de emociones a diferentes situaciones.▪ Destrezas y disfrute en la expresión de sentimientos.
Criterios de evaluación.	<p>Al finalizar cada sesión se realizará una evaluación para percibir lo que ha experimentado el alumnado y si ha adquirido los conocimientos.</p> <p>Primero la maestra les va a proporcionar una hoja con dos columnas. En la primera tienen que señalar lo que más interesante les ha parecido y en la segunda lo que menos les ha llamado la atención.</p> <p>Lo siguiente que realizarán es leer una rúbrica y marcar en función de lo que han sentido en la sesión.</p> <p>En último lugar, la maestra rellenará otra rúbrica de lo que ha observado en el alumnado.</p>

Actividad 1: El cuento.

Objetivos específicos:

- Reforzar ideas sobre las emociones.
- Manifestar una actitud activa en la lectura del cuento y con los compañeros.

Recursos:

- Cuento ‘Si yo tuviera una púa’.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado va a estar sentado en la alfombra de la asamblea formando un semicírculo y la maestra se va a colocar en el centro para contarles el cuento ‘Si yo tuviera una púa’ (Anexo VII). Después de leer el cuento van a comentar la situación del erizo, que es el protagonista, y entre todos van a contar otra historia en la que se trabaje alguna emoción. Para ello, la maestra va a comenzar con la primera frase y seguidamente seguirán ellos, siempre en orden y levantando la mano. Por último, se va a comentar las emociones mencionadas en la historia.

Actividad 2: Encuentra la pareja.

Objetivos específicos:

- Asociar situaciones vividas con las emociones que se experimentan.
- Reconocer las emociones.

Recursos:

- Tarjetas.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

La clase va a estar dividida en grupos de entre cuatro y tres personas y se van a sentar en las sillas rodeando cada grupo su mesa.

En la mesa van a tener una serie de tarjetas (anexo VIII): por un lado, la emoción escrita; por otro, el emoticono; y por otro, diferentes situaciones. Lo que tienen que realizar cada grupo es coger una tarjeta y encontrar las otras dos que le corresponden siguiendo el mismo orden (emoticono–palabra–situación). Después de que cada grupo haya encontrado las parejas de las tarjetas, se comentará qué situaciones tienen y con que palabra y emoticono la han asociado.

Actividad 3: ¡Pinta tus emociones!

Objetivos específicos:

- Promover las emociones a través de la expresión artística y musical.
- Manifestar artísticamente los sentimientos.

Recursos:

- Papel continuo, acuarelas, pinceles y témperas.

Temporalización:

- 20 minutos.

Desarrollo:

El alumnado va a estar en el aula de psicomotricidad, en donde va a haber papel continuo colocado en la pared, junto con pinceles, acuarelas y témperas.

La maestra va a poner diferentes sonidos musicales y el alumnado tiene que plasmar lo que le transmite la música que se escucha utilizando los materiales, así como las manos. En último lugar, se reflexionará sobre las sensaciones que les ha generado la música, observando la obra artística.

7 CONCLUSIONES

La realización de este TFG ha requerido la búsqueda diaria de información sobre la educación emocional y sus características. Durante todo el trabajo, he seguido el mismo procedimiento, que ha consistido en la lectura extensa de artículos, libros, TFG, etc. Después he analizado cada información, extraído ideas y la he contrastado junto con mi opinión.

La educación emocional era una gran desconocida para mí, puesto que en mis periodos escolares apenas se ha trabajado. Como consecuencia a las situaciones que se están viviendo en los últimos tiempos y que impactan negativamente en el comportamiento de las personas, considero necesario y de importancia la actuación desde edades tempranas, concretamente desde la educación infantil, trabajando las emociones, así como estrategias para exteriorizarlas y actuar correctamente sin que resulte perjudicial.

Sin embargo, iniciarme en la búsqueda de información sobre la educación emocional ha permitido el aumento de mis conocimientos, suscitándome un gran interés.

En todo momento se ha tenido en cuenta el objetivo principal que es prevenir la gestión inadecuada de las capacidades emocionales en niños de 5 años y potenciarlas a través del diseño de un programa, fundamentando toda la información en base a este.

Por otro lado, se han descrito unos objetivos más concretos del programa, diseñando las actividades en función de estos, teniéndolos presentes en cada sesión. El diseño de programa es uno de los puntos fuertes de este TFG, de modo que todo se fundamenta en estos objetivos.

Todas las actividades diseñadas cumplen con los criterios descritos quedando interiorizado lo que se pretende alcanzar. No obstante, alguna actividad se queda ‘corta’ y se necesitaría de una segunda parte para poder completarse correctamente.

El programa se aproxima a la realidad y se ha diseñado teniendo en cuenta cómo actuaría el alumnado de 5 años, esto es, que al no ser puesto en práctica no se ha desarrollado desde una visión real, pero sí cercana ya que debido a la experiencia en las prácticas curriculares me he orientado diseñándolas tal como si estuviese en el mismo aula.

Es por esto que me gustaría que el diseño de este trabajo, concretamente la propuesta, se pudiese llevar a la práctica y sirva para que otras personas puedan conocer y utilizar las estrategias y recursos. De este modo considero que estas actividades son una buena herramienta para estimular las emociones y evitar las carencias.

Este proceso llevado a cabo ha supuesto una implicación en mí. Me he esforzado y he mostrado continuamente una actitud positiva, ganas e ilusión, sin duda necesarias para su realización.

Es cierto que he tenido dificultades según iba avanzando tras no saber cómo abordar correctamente la información que he ido obteniendo. No obstante, gracias a la dedicación constante que he seguido, considero que he cumplido con las expectativas que tenía.

8 BIBLIOGRAFÍA

- 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, 109-121.
- Abarca, M., Marzo, L., & Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a- alumno/a. *Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3), 1-4.
- Alvarez González, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional.
- Antunes, C. (2000). *Estimular las inteligencias Múltiples*. Madrid: Narcea.
- Armstrong, T. (2006). *Inteligencias múltiples en el aula*. (R. Diéguez, Trad.) Paidós.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *sociopedia.isa*, 1-13.
- Bisquerra Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra Alzina, R. (s.f.). Situación de la educación emocional en España: aportaciones y niveles de análisis. 23-41.
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (mayo de 2012). EDUCACIÓN EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA. *Avances en Supervisión Educativa*(16).
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (s.f.). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassà, È., Pérez - González, J., . . . Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat, Barcelona. Recuperado el 16 de octubre de 2021
- Cabello Salguero, M. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niño/as de educación. (11), 178-188.

- Cano González, R. (2013). Orientación y tutoría con el alumnado y las familias. 15-321.
- Castillo Arredondo, S., Torres González, J., & Polanco González, L. (2009). *Tutoría en la enseñanza, la Universidad y la empresa. Formación y práctica*. (P. E. UNED, Ed.)
- Ceron Gomez, I. (2020). Reconocimiento y control de las emociones básicas en niños y niñas de 4 a 5 años del hogar comunitario 'Santa María'.
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI*. Santillana - Unesep.
- Denham, S., Zinsler, K., & Bailey, C. (s.f.). Emotional Intelligence in the First Five Years of Life. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1, 1-7.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions-Cognition and emotion. 6(3/4), 169-200.
- Fernández-Abascal, E., Martín Díaz, M., & Domínguez Sánchez, J. (2001). *Procesos Psicológicos*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Martínez, A., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación emocional de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- Fernández-Martínez, A., & Montero-García, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- Gallego Gil, J., & Gallego Alarcón, M. (2004). *Educación de la Inteligencia Emocional en el aula*. Madrid.
- Gardner, H. (1987). *Estructuras de la mente: la teoría de las múltiples inteligencias*.
- Gardner, H. (s.f.). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. (D. González Raga, & F. Mora, Trads.) Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. (J. Vergara, Ed.) Buenos Aires.

- Goleman, D. (1998). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. (F. Mora, & D. González Raga, Trads.) Barcelona: Kairós.
- Lawler, E. (1999). Bringin Emotions into Social Exchange Theory. *Annual Review of Sociology*, 25, 217-244.
- López Cassà, È. (2005). La educacion emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Märtin, D., & Boeck, K. (1997). *Qué es inteligencia emocional: cómo lograr que las emociones determinen nuestro triunfo en todos los ámbitos de la vida*.
- Mora Teruel, F., & Sanguinetti, A. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza.
- Pérez Escoda, N., & Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de comeptencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Pérez Escoda, N., & Filella Guiu, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.
- Sanchez Collantes, M. (2020). Identificar, expresar, comprender y regular las emociones básicas en Educacion infantil: unq propuesta educativa. 4-52.
- Sancho Álvarez, C., & Grau Vidal, R. (s.f.). *Las inteligencias múltiples en el aula de educación infantil*.
- Suarez, N. (s.f.). La Teoría de las Inteligencias Múltiples. *Accelerating the world's research*.
- Viloria, 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.
- Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 33-54.

Vivas García, M., González, B., & Gallego Gil, D. (2006). *Educación de las emociones*. Dykinson.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2006). *Educación de las emociones*.

Zaragoza Doménech, C., & Muñoz López, C. (2014). *Didáctica de la educación infantil*. Altamar.

Zaragoza, C., & Muñoz, C. (2014). *Didáctica de la educación infantil*. Altamar.

Zinsler, K., Bailey, C., & Denham, S. (2011). Emotional Intelligence in the First Five Years of Life.

9 ANEXOS

9.1 Anexo I. Rúbrica de evaluación

Puntuación: 0 = nada satisfecho, 1= poco satisfecho, 3= satisfecho, 4 = muy satisfecho.

ITEMS	PUNTUACIÓN.
¿He aprendido los conceptos sobre las emociones?	0 1 2 3 4
¿He disfrutado de las actividades?	0 1 2 3 4
¿He asimilado estrategias para actuar en los problemas?	0 1 2 3 4
¿He participado con los compañeros?	0 1 2 3 4

Fuente: elaboración propia.

9.2 Anexo II. Rúbrica de evaluación

ÍTEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
Ha exteriorizado sus sentimientos correctamente			
Ha puesto en práctica estrategias de actuación.			
Ha logrado controlar las emociones.			
Ha interiorizado los contenidos trabajados.			
Se ha implicado durante toda la sesión participando activamente.			
Se ha mostrado colaborativo con los compañeros.			

Fuente: elaboración propia.

9.3 Anexo III. Actividad 1, sesión 2



Ilustración 1. El ayudante de la clase.

9.4 Anexo IV. Actividad 2, sesión 2



Ilustración 2. La caja de las emociones.

9.5 Anexo V. Actividad 2, sesión 3

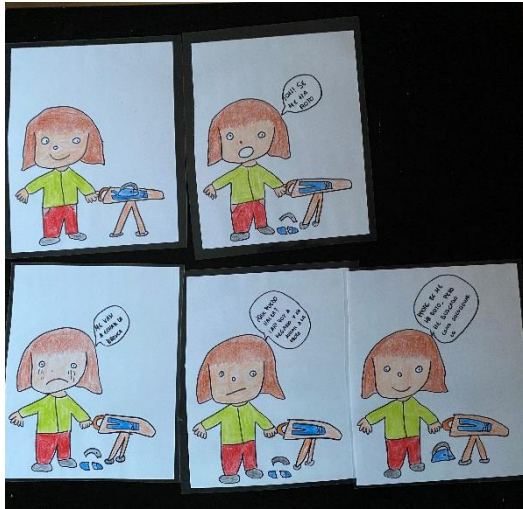


Ilustración 3. Descubre la historia.

9.6 Anexo VI. Actividad 3, sesión 3

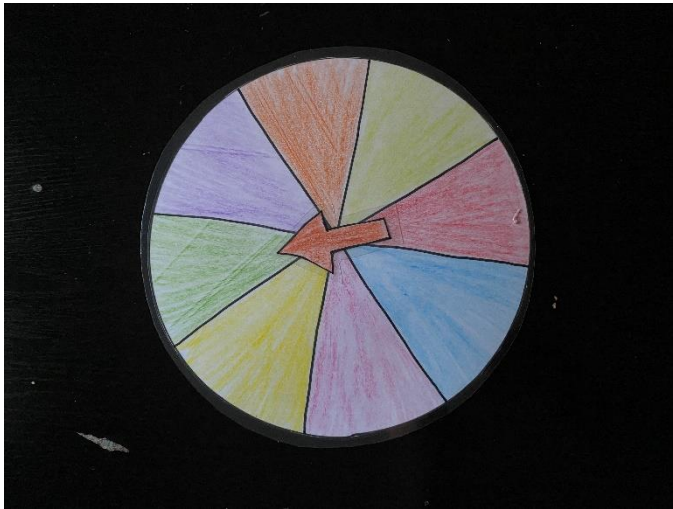


Ilustración 4. La ruleta.

9.7 Anexo VII. Actividad 1, sesión 4



Ilustración 5. Encuentra la pareja.

9.8 Anexo VIII. Actividad 2, sesión 4



Ilustración 6. El cuento.