



# SENTIR PARA SER FELIZ. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA 3 AÑOS

---

Trabajo Fin de Grado

**MERCEDES GARCÍA HERNÁNDEZ**  
Universidad de Granada, 2015



## **RESUMEN**

Tal como ocurre con otras temáticas, la educación emocional ha sido ignorada hasta hace pocos años. Con el programa de intervención que este documento contiene, se pretende que cobre la importancia que merece. Con él, se procura iniciar a nuestro alumnado desde edades tempranas en una inteligencia emocional sana a través de estrategias y actividades que contribuyan a un desarrollo emocional óptimo, para poder continuarlo de forma favorable en cursos posteriores.

**PALABRAS CLAVE:** Programa de intervención, educación emocional, emociones, inteligencia emocional, educación infantil.



*“La educación emocional va más allá de educar con afecto.  
Es plantear las emociones sentimientos en términos de valor”*



# INDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. ANALISIS DE NECESIDADES.....	6
3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.....	8
4. POBLACION BENEFICIARIA .....	9
5. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN.....	10
6. TEMPORIZACIÓN .....	10
7. DISEÑO INTERVENCIÓN.....	11
8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	16
ANEXO I: ESCALA DE OBSERVACIÓN .....	18
ANEXO II: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL .....	20
ANEXO III: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL .....	22
ANEXO IV: DESGLOSE DETALLADO DE ACTIVIDADES BLOQUE III: AUTONOMIA PERSONAL .....	25
ANEXO V: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE IV: INTELIGENCIA INTERPERSONAL.	26
ANEXO VI: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE V: BIENESTAR Y PENSAMIENTO POSITIVO .....	29





## 1. INTRODUCCIÓN

La educación de nuestro sistema educativo tal y como se conoce, trata de desarrollar capacidades. Como bien se sabe, Educación Infantil es una etapa determinante en el desarrollo integral del niño/a, en la que se abordan las competencias educativas desde un prisma globalizado. Sin embargo, hay competencias intelectuales que cobran más protagonismo que otras, dejando de lado a competencias no menos importantes, como es el caso de la educación de emociones (García, 2008).

En esta etapa juega un gran papel la afectividad del niño, ya que este proyecta sentimientos y emociones en cada una de las actividades desarrolladas en el aula. Por tanto, como docentes se debe tener en cuenta la forma en la que se gestiona las emociones y sentimientos dentro del aula para que el desarrollo del niño/a sea sobresaliente. No solo para detectar posibles carencias afectivas y sociales, sino también para aportar al alumno la capacidad de equilibrar emociones y resolver conflictos que puedan surgirles en su vida cotidiana (Cabello, 2011).

Para poder hablar sobre educación emocional, se debe partir de los orígenes de la inteligencia emocional. Se puede decir que los sus inicios llegaron con Thorndike (1920), quien realizó numerosas investigaciones sobre inteligencia social (García, 2008).

A pesar de sus orígenes, los realmente pioneros en este ámbito fueron Petter Salovey y Jonh Mayer (1990), ya que bautizaron este campo de estudio con un nuevo término: inteligencia emocional. Este concepto lo definen como el talento de dominar y moderar los sentimientos propios y de los demás aprovechándolo como modelo de pensamiento y acción (Catret, 2009).

Sin embargo, no fue hasta 1996 cuando vuelve a contemplarse esta temática en una publicación. Fue Gardner (1996) con su teoría de Inteligencias Múltiples. En ella su autor resalta la existencia de nuevas capacidades básicas, a las que se refiere como siete inteligencias: musical, cinético - corporal, lógico - matemática, lingüística, espacial, inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal (Bejarano, Escribano, Fernández y Zúñiga, 2010). Estas dos últimas inteligencias, cobran importancia respecto al modelo de inteligencia emocional expuesto por Mayer y Salovey (1990).

Para profundizar en este sentido, se refleja como Gardner (1996) define inteligencia intrapersonal a modo de

“conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta...puesto que esta inteligencia es la más privada precisa de la evidencia del lenguaje, la música u otras formas más expresivas de inteligencia” (p.275-276).

En cambio, inteligencia interpersonal se entiende como “construcción a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones” (Gadner 1995, citado en Bejarano et al., 2011, p.276).

Resumiendo, ambas inteligencias se refieren aspecto personal emocional desde distintas perspectivas. La perspectiva intrapersonal se refiere tanto al autoconocimiento y gestión de sentimientos como a emociones propias. Mientras la inteligencia interpersonal tiene una visión social de interacción con los demás, tratando comprender y reconocer sentimientos y estados de ánimo de las personas que nos rodean.

No obstante, el término inteligencia emocional no fue extendido y popularizado hasta que Daniel Goleman (1995) publicó su *bestseller* “Inteligencia emocional”, basado en el artículo de Mayer y Salovey (1990). El libro recogía la necesidad de un nuevo punto de vista para estudiar el intelecto, lejos de ámbito cognitivo (Fernández-Abascal, García, Jiménez, Martín y Domínguez, 2010).

Goleman define la inteligencia emocional como “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (Cabello, 2011, p.179). A su vez clasifica la inteligencia emocional en dos tipos de aptitudes emocionales. En primer lugar, aptitudes personales, que a su vez engloban las subcategorías de autoconocimiento y autorregulación. La segunda, llamadas aptitudes sociales, que incluyen empatía y habilidades sociales (García, 2008).

Trasladando la inteligencia emocional al contexto educativo y sus necesidades nace una nueva concepción llamada educación emocional. Desde este prisma, la educación

emocional se comprende como desarrollo educativo constante y prolongado que nos acompaña durante toda la vida. Su finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que optimicen el bienestar personal y social de la persona, contribuyendo así al desarrollo íntegro del alumno (Bisquerra, 2009).

Se puede entender la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2000).

Para ello, partiendo de su fundamentación teórica, Bisquerra (2000, 2003, 2015) establece una clasificación de los contenidos que conforman la competencia emocional, estableciendo cinco bloques, estos son los siguientes:

1. Conciencia emocional: Consiste en percibir y entender las emociones de uno mismo y del resto de personas que nos rodean. Incorporando a la vez la habilidad de percibir el clima emocional en contextos concretos. Dentro de esta categoría se encuentran los siguientes subtipos.

- Toma de conciencia de las emociones. Se puede concebir como la capacidad de percepción de emociones y sentimientos de manera concisa, haciendo posible su discriminación y clasificación.

- Dar nombre a las emociones. Consiste en dotar al alumno de un vocabulario emocional apropiado y usar expresiones para describir fenómenos emocionales.

- Comprensión de emociones de los demás. Es la capacidad de percibir de forma precisa emociones y sentimientos de experimentan los demás, con el fin de empatizar en sus experiencias emocionales.

- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición, y comportamiento. Los estados emocionales influyen en el comportamiento, y este a su vez en las emociones. Ambos regulados por la cognición (razonamiento y conciencia). Estos tres elementos están en continua interacción, de ahí que en muchas ocasiones pensamos y nos comportamos dependiendo del estado emocional en el que nos encontremos.

2. Regulación emocional: Es la capacidad que permite gestionar las emociones de forma adecuada. Lo que significa tomar conciencia sobre la interacción de aspectos cognitivos, emocionales y de comportamiento. Además de aportar estrategias útiles para afrontar

distintas circunstancias, autogeneración de experiencias positivas, etc. Incluidas en este bloque se clasifican las siguientes subcategorías:

- Expresión emocional apropiada. Implica conocer el estado emocional interno en el que nos encontramos, no tiene por qué coincidir con el estado emocional reflejado exteriormente.

- Regulación de emociones y sentimientos. Nos referimos a comprender que nuestras emociones y comportamientos deben ser regulados. Esto engloba la regulación de impulsividad (ira, violencia, etc.), la tolerancia a la frustración de emociones negativas (estrés, ansiedad o depresión), la constancia ante la obtención de metas ante las posibles dificultades, etc.

- Habilidades de afrontamiento. Nos serán de ayuda para afrontar posibles adversidades y conflictos. Incluyen también habilidades que posibiliten manejar la intensidad y duración de los estados emocionales.

- Competencia de autogenerar emociones positivas. Nos proporciona la capacidad experimentar emociones positivas de manera voluntaria y a conciencia (amor, alegría, etc.) y disfrutar de nuestras vivencias.

3. Autonomía emocional: Es comprendida como agrupación de principios y aspectos relacionados con la autogestión personal. Incluidas las siguientes microcompetencias:

- Autoestima. Se refiere a tener una imagen de uno mismo positiva.

- Automotivación. Se refiere a ser capaz de autogenerarse sentimiento motivadores.

- Autoeficacia emocional. Con ella nos referimos a la sensación de ser capaz en relaciones personales y sociales.

- Responsabilidad. Consiste en ser capaz de contestar a nuestros propios actos, comprometerse en conductas saludables y éticos. Implica asumir responsabilidades en la toma de decisiones.

- Actitud positiva. Se trata de practicar voluntariamente una visión positiva de la vida, a pesar de sobrar motivos negativos.

- Análisis crítico de normas sociales. Se refiere a tener la capacidad de valorar la necesidad de cumplir ciertas normas sociales y de comportamiento

4. Inteligencia interpersonal. Es la capacidad de prolongar buenas relaciones sociales con los demás. Lo que supone controlar perfectamente habilidades sociales elementales, comunicación afectiva, respeto, asertividad, prevención y resolución de conflictos, y control de situaciones emocionales.

5. Habilidades de vida y bienestar. Hace referencia a la capacidad de generar comportamientos adecuados y consecuentes para enfrentarse de forma agradable a los retos que se presentan en el día a día. Este tipo de competencias nos conceden la posibilidad de ordenar la vida de forma saludable, permitiendo el acceso a experiencias de bienestar y satisfacción. Componen este bloque las microcategorías: Fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, bienestar emocional y fluir.

Existen estudios realizados en Estados Unidos que evidencian que los alumnos universitarios con mayor inteligencia emocional muestran menor número de síntomas físicos, menos índices de ansiedad y depresión, mejor autoestima, mayor satisfacción interpersonal, mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar soluciones, etc. Por lo tanto los alumnos con mayor intelecto emocional experimentan mayor bienestar personal y social que el resto (Bisquerra, 2007).

Por lo tanto, de aquí se deriva que la educación emocional es un modo de prevención primaria inespecífica. Lo que significa que dicha adquisición de competencias se usan y adaptan ante gran diversidad de situaciones, actuando como prevención a largo plazo contra el consumo de drogas, aparición de síntomas de depresión, falta de autocontrol, agresividad, etc. (Acosta et al.,2007)

Es más, numerosos estudios demuestran que las personas más competentes emocionalmente además de identificar y gestionar mejor sus propias emociones, también son capaces de trasladar estas habilidades hacia los demás y apoyan sus relaciones interpersonales en mayor número de interacciones positivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Para finalizar, se muestra la inteligencia emocional como predictor de logro escolar. Pues resultados de algunos estudios, avalan que las calificaciones de los estudiantes están altamente relacionadas con los niveles de inteligencia emocional. Por lo tanto, se

suma como regulador del ámbito cognitivo, no solo como equilibrio mental sino también como rendimiento escolar (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Todos estos datos buscan evidenciar que muchos de los problemas que padece nuestra sociedad actual tienen un fondo emocional. Por tanto, se requieren cambios que proporcionen herramientas y estrategias útiles a los más pequeños para que estos sean capaces de tener una mejor respuesta emocional ante las adversidades de la vida, logrando un bienestar pleno (Bisquerra, 2006).

De ahí, la necesidad de plantear una intervención en este ámbito y desde edades tempranas, ya que los primeros años de vida son esenciales para ubicar a la inteligencia emocional como elemento fundamental en el desarrollo integral del alumno para continuar desarrollándola en etapas educativas posteriores, potenciando capacidades físicas, afectivas y sociales (Alonso, Fraile, Valdemoros y Palomero, 2009).

De este modo, el objetivo principal de la presente intervención es preparar a la persona para la vida, así como obtener y potenciar el bienestar personal y social del alumnado, dotando a la persona de estrategias para afrontar situaciones cotidianas con su grupo de iguales y su familia.

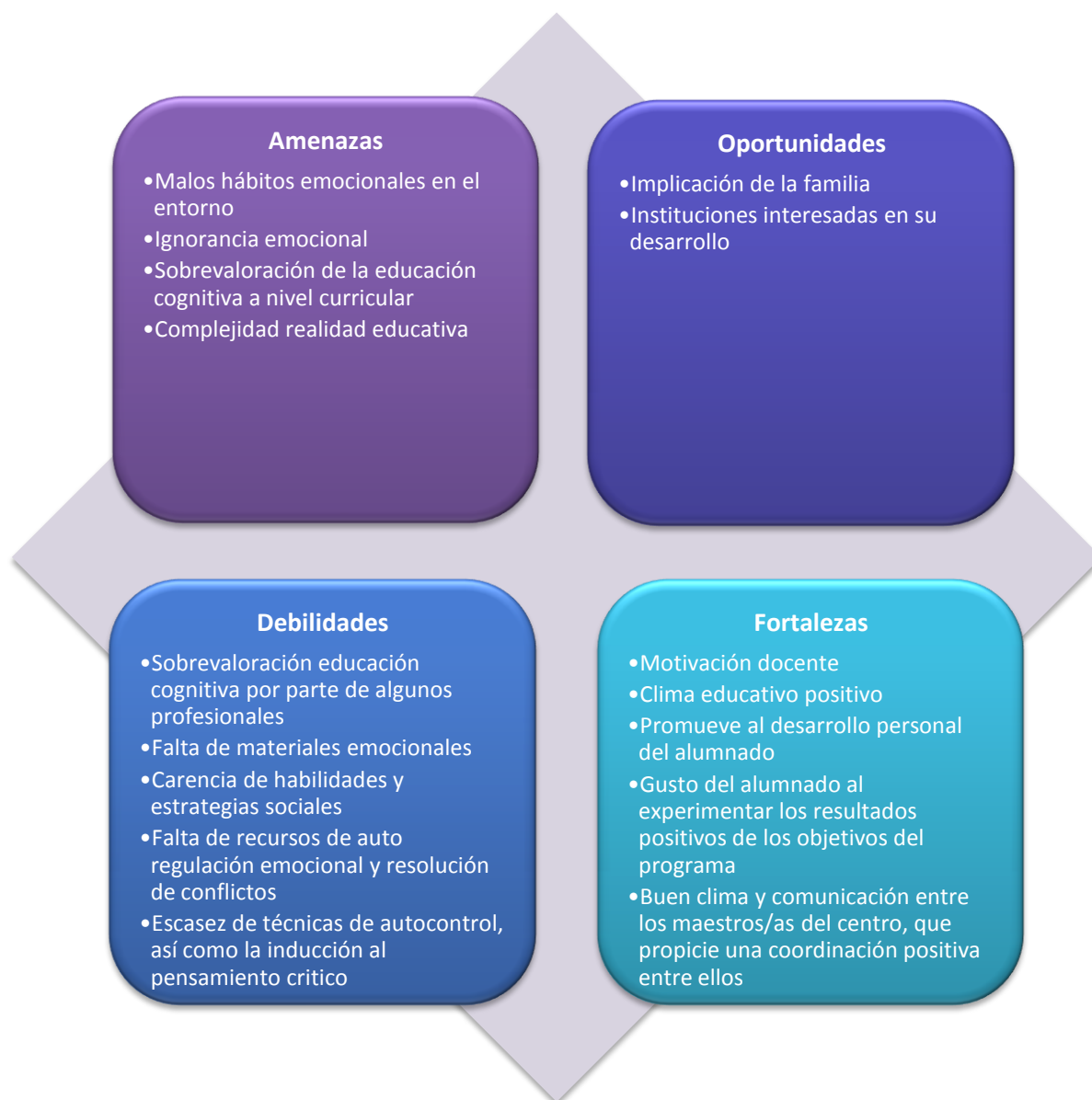
## **2. ANALISIS DE NECESIDADES**

A continuación se presentan las características de contextualización en las que se encuentra el centro sobre el que se va aplicar el programa. El CEIP Alcazaba está situado en la zona sur de la capital de Granada, dentro del barrio Zaidín-Vergeles. Es un centro de carácter público, en el que sus dependencias se encuentran distribuidas en un edificio de 3 plantas, un patio dividido por etapas (infantil y primaria), además de zonas de jardines y huerto escolar.

Cuenta con una plantilla de doce profesores. Actualmente, el centro se encuentra en adaptación, debido a la conversión de centro específico de Educación Infantil, que desde hace 3 años incluye también la etapa de Educación Primaria. Para ello, han tenido que prescindir de dos líneas de Educación Infantil, obteniendo como resultado un colegio con línea organizativa uno, para ambos periodos educativos: Educación Infantil y Educación Primaria. Concurren alumnos de distintas procedencias, aunque en su mayoría tienen nacionalidad española. Sus familias pertenecen a un nivel socio

económico medio y en su mayoría de los casos, el nivel cultural de estudios básicos y algunos de ellos con estudios medios y superiores. La implicación de las familias con el centro escolar es muy positiva. Su interés les conduce a colaborar con el profesorado respondiendo favorablemente a todo lo que se requiere (CEIP Alcazaba, 2014).

Tras una breve descripción del contexto, se procede a enmarcar las necesidades a través de un análisis de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Debilidades (DAFO), con el fin de obtener un punto de vista más completo de la realidad. En el que basándose en las pautas de (Moral, Arrabal y González, 2010), se considera amenazas y oportunidades lo externo al centro educativo, mientras fortalezas y debilidades se considera lo que sucede a nivel interno en el mismo.



### **3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.**

Con el fin de cubrir las necesidades resultantes del anterior análisis DAFO realizado, se consideran relevantes los siguientes objetivos generales:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado, dotándolo de un conjunto de capacidades/competencias que le permitan abordar la vida desde un punto de vista positivo, con el fin de optimizar su bienestar y aprender a ser felices.
- Ofrecer a los alumnos estrategias y recursos que ayuden al reconocimiento y gestión de emociones, fomenten habilidades sociales y comunicativas que permitan establecer relaciones sociales sanas, así como mostrarles procedimientos de resolución de conflictos que les permitan afrontar de la mejor forma posible situaciones que puedan plantearse en su vida cotidiana.
- Contribuir a un desarrollo afectivo y emocional óptimo del alumno, para prevenir de esta forma posibles situaciones de riesgo con base emocional.

Estos objetivos generales se concretan en una serie de objetivos específicos relacionados con la educación emocional, y clasificados según los bloques de actuación siguientes:

#### **BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**

- Identificar emociones propias y ajenas
- Conocer y representar emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo
- Conocer situaciones cotidianas que les produzcan esas emociones

#### **BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL**

- Practicar estrategias de regulación emocional y autocontrol
- Practicar estrategias de respiración como medio de relajación
- Crear conciencia de las consecuencias de sus propios actos
- Emplear pautas para el control del enfado

#### **BLOQUE III: AUTOESTIMA**

- Reconocerse a sí mismo de forma positiva
- Favorecer la adquisición de confianza en uno mismo
- Aceptar y respetar las diferencias individuales propias y del resto de compañeros



#### BLOQUE IV: HABILIDADES SOCIALES

- Adquirir pautas de resolución de conflictos
- Experimentar la importancia de la amistad
- Practicar la escucha activa y pensamiento crítico
- Favorecer un clima que permita una interiorización de las normas de convivencia positiva
- Comprender que son las normas de convivencia y su importancia en clase
- Saber iniciar y mantener una conversación
- Ser capaz de solicitar y ofrecer ayuda

#### BLOQUE V: PENSAMIENTO POSITIVO

- Evidenciar los efectos saludables del pensamiento positivo
- Tomar conciencia de los pensamientos negativos que tenemos y como los empleamos
- Identificar pensamientos negativos y encontrar posibilidades positivas
- Reconocer y valorar situaciones y noticias positivas que vivan en su día a día

#### **4. POBLACION BENEFICIARIA**

La población beneficiaria de este programa es el alumnado de Educación Infantil del CEIP Alcazaba, concretamente el curso de 3 años. Se ha elegido esta etapa por el gran significado que contiene este tramo para la vida del alumno en un futuro. Debido a que durante la infancia están en pleno desarrollo evolutivo, forjando sus personalidades y adquiriendo habilidades y hábitos sociales y comunicativos. En estas edades, en el aula existe un alto contenido socio-afectivo y emocional, que si desde la entrada a la escuela comienzan a trabajarse en lugar de darse de lado, contribuimos a educar niños emocionalmente sanos y felices, previniendo y ayudando a su vez al alumno que tenga dificultades en cualquiera de estos aspectos. De esta forma, es posible iniciarlos, para que continúen trabajando estos contenidos en cursos posteriores.

## **5. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN**

Como todo programa de intervención, requiere de instrumentos de medición que garanticen su eficacia. No obstante, resulta complicado medir algo tan subjetivo como son las emociones. Gran número de psicopedagogos han elaborado instrumentos para medirlas, pero solo algunos se aproximan a lograr una alta fiabilidad. (Bisquerra, 2000).

Partiendo experiencias previas, Álvarez, Bisquerra, Fita, Martínez y Pérez (2000) consideran como referente en evaluación de programas, el modelo de CIPP de Stufflebeam (1987). La estructura de dicho modelo consta de 4 partes. La primera consta de una recogida de información referente al entorno, reflejado en este caso en el análisis DAFO. En segundo lugar, se solicita la colaboración de las familias a través de un cuestionario al comienzo del curso, que se utiliza como evaluación inicial. Dicha evaluación servirá para encontrar un punto de partida. Aunque al tratarse de un programa de inicio en educación emocional adaptado al primer curso de la educación formal, más que un cuestionario se considera más adecuado reunir a la familia para informarles del programa y pedirles su colaboración activa durante su realización. También sería interesante recoger sugerencias e información procedentes de la familia de este modo más cercano. En tercer lugar se encuentra la evaluación del proceso.

La evaluación debe ser continua y estar integrada durante el proceso enseñanza aprendizaje. La técnica más acertada para la evaluar en educación infantil es la observación directa y sistemática, debido a que es un instrumento integrado en la dinámica diaria de la clase y permite llevar a cabo dicha observación tanto durante la realización de las actividades, así como durante la interacción con los iguales (Bisquerra, 2007).

Para finalizar es necesaria la evaluación final mediante técnicas que reflejen la información recogida por medio de una observación directa, que en este caso será a través de una escala de observación (véase Anexo I). Esta herramienta permite reflejar una valoración general sobre los objetivos obtenidos por cada alumno durante el desarrollo del programa (Bisquerra, 2007).

## **6. TEMPORIZACIÓN**

Al tratarse de un programa de inicio en educación emocional, lo ideal es comenzar a la entrada del primer trimestre del curso. Al tratarse septiembre y octubre de meses de

inadaptación y rabietas por el cambio del hogar a la escuela, se estima oportuno comenzar con las sesiones en noviembre. Se considera una sesión de unos 45 – 60 minutos por bloque.

Debido a la visión globalizada de la etapa educativa y el carácter transversal de la educación emocional, la planificación y temporización son flexibles. Lo que quiere decir, que la maestra puede dividir la sesión, interrumpirla y/o aplazarla según se estime oportuno, con el fin de adecuar la educación emocional a la situación, estado de ánimo o cansancio del alumno correcto.

## **7. DISEÑO INTERVENCIÓN**

Para el diseño de la intervención, se parte desde la clasificación de Bisquerra (2003) que se refleja en el apartado de introducción. En la cual, se distinguen 5 grupos o sub categorías. Estas son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar. Al tratarse de un programa para edad temprana, esta clasificación se ha modificado y adaptado a la edad de tres años, priorizando en aspectos más relevantes para el inicio de educación emocional. Como resultado de este proceso surgen los siguientes bloques de actuación: Autocontrol Emocional, Regulación Emocional, Autoestima, Habilidades Sociales y Pensamiento Positivo.

Cada uno de ellos aparece como bloque independiente debido a su diferente temática, pero hay que tener en cuenta el aprendizaje holístico y globalizado que caracteriza a esta etapa. Por tanto, se propone una metodología globalizada y activa, que fomenten aprendizajes significativos en el alumnado. Para ello, se establecerán los principios de individualidad y atención a la diversidad, con el fin de crear una relación personal y ajustada con cada uno de los alumnos, así como se tornará necesario amoldarse pedagógicamente a cada una de sus características y dificultades individuales.

Además es de resaltar la importancia de fabricar experiencias emocionales a partir de sus inquietudes y demandas personales, que deben poder trasladarse a cualquier otro contexto. Por lo tanto, la distribución como la realización de cada una de las sesiones es flexible, para que pueda adaptarse a situaciones determinadas y adecuarse al estado anímico o cansancio del alumno. Por ejemplo si durante una sesión, la maestra nota a

los niños cansados o distraídos, es preferible que interrumpa la sesión y la continúe en otro momento.

El rol de la maestra es de mediadora de este aprendizaje. Como tal proporcionará un modelo de actuación que los niños imitarán e interiorizarán como hábitos conductuales. Es esencial que esta, les proporcione seguridad y confianza, creando un ambiente de comunicación y afecto agradables en el que los alumnos se sientan queridos y valorados.

La actuación pedagógica persigue fomentar la adquisición de los objetivos recogidos en apartados anteriores. Desde el punto de vista metodológico, se usarán estrategias emocionales y vivenciales, que favorezcan el modelado de conductas y el desarrollo emocional.

Como queda reflejado al comienzo de este punto, el programa está compuesto por cinco constructos básicos de actuación, cada uno de ellos compuesto por una sesión de una hora de duración aproximadamente. Compuestas a su vez por un promedio de 2 o 3 actividades. El carácter de las actividades del programa es colectivo, aunque en algún momento puede cobrar protagonismo alguno de los alumnos respecto al resto de compañeros. Varias de las mismas serán propuestas que se llevarán a cabo durante el resto del curso, y por tanto, requiere del compromiso del docente y del alumnado.

La evaluación del mismo se realizará mediante la observación directa y sistemática integrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicha observación y evaluación se apoyará mediante una tabla de escala de observación grupal e individual (López, 2007).

A continuación, se detallan por bloque de actuación las actividades que contiene el programa en cada sesión.

## BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL

Durante esta sesión se trabaja el reconocimiento de emociones tanto propias como ajenas, utilizando un vocabulario emocional adecuado. Además de fomentar una expresión y representación adecuada de las mismas. Los objetivos del bloque quedan reflejados en apartado de objetivos, página 8.

	OBJETIVOS	DURACIÓN	PROCEDIMIENTO Y ORIENTACIONES
1.Cuento: El monstruo de las emociones	Página 8	15-20 min	ANEXO II: DESGLOSE DETALLADO DE ACTIVIDADES BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL
2. Emociómetro		10 min	
3. La nave de las emociones		15 min	

## BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL

En este bloque se trata de abordar la regulación de emociones y el autocontrol mediante estrategias de relajación y habilitación de nuevos espacios. Los objetivos específicos de este bloque quedan reflejados en el apartado 3 de objetivos (página 8).

	OBJETIVOS	DURACIÓN	PROCEDIMIENTO Y ORIENTACIONES
1. Hacemos yoga	Página 9	5 min	ANEXO III: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE II: AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL
2.Semaforo del comportamiento		10 min	
3. Cuento de la Tortuga		15 – 20 min	
4. Mi cuerpo es...		15 -20 min	
5.Cuando estoy enfadado		5 min	

### BLOQUE III: AUTOESTIMA

Este bloque se centrara en trabajar la autoestima y la responsabilidad mediante actividades de gran grupo. Los objetivos de este bloque de actuación quedan recogidos en el apartado 3 de objetivos (página 9)

	OBJETIVOS	DURACIÓN	PROCEDIMIENTO Y ORIENTACIONES
1. Espejo	Página 9	10 min	ANEXO IV: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE III: AUTOESTIMA
2. Somos maravillosos		15 min	
3. Cuento: Elmer el elefante		15-20 min	

### BLOQUE IV: HABILIDADES SOCIALES

En este bloque se trabaja la importancia de la amistad, resolución de conflictos mediante la practica adecuada del dialogo y la escucha activa. Los objetivos concreto de este bloque es encuentra en el apartado 3 de objetivos (página 9).

	OBJETIVOS	DURACIÓN	PROCEDIMIENTO Y ORIENTACIONES
1. Tener amigos es divertid	Página 8	15 min	ANEXO V: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE IV: HABILIDADES SOCIALES
2. Rincón del diálogo		15 min	
3. El árbol de los compromisos		10 min	

## BLOQUE V: PENSAMIENTO POSITIVO

Este bloque contiene actividades que contribuyan al desarrollo del pensamiento positivo, así como valorarlo y ser capaz de autogenerarlo ante situaciones negativas. Los objetivos correspondientes a este apartado se recogen en la página 9 del apartado 3.

	OBJETIVOS	DURACIÓN	PROCEDIMIENTO Y ORIENTACIONES
1. Cuento: La bicicleta del león	Página 9	15 min	ANEXO VI: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE V: PENSAMIENTO POSITIVO
2. El entierro del “no puedo”		10 min	
3. Tarro de las buenas noticias		10 min	

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Albalajedo, N., Algarra, L. D., Amat, A. B., Amat, M. L., Barba, M. I., Bellot, N. ... Segura, N. (2011). *Cultivando Emociones: Educación Emocional de 3 a 8 años*. Alda: Generalitat Valenciana.
- Álvarez, A., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista De Investigación Educativa*, 18(2), 587-599.
- Anonimo. [daelmer]. (2014, Junio 18). Elmer – Elefante – patchwork elefant. [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=AanMEwexKX4](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=AanMEwexKX4)
- Escribano, A. (Coord.), Bejarano, M. T, Fernández, J.L. y Zúñiga, M.A. (2010). Programa de metodología didáctica para la mejora de la inteligencia emocional y el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP). *Revista Docencia e Investigación*, 20, 271-305.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Editorial Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, (1), 7-43.
- Bisquerra, R., (2007). Las competencias emocionales. En Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, *Educación emocional y convivencia en el aula* (pp. 143-162). Madrid: Secretaría General Técnica.
- Bisquerra, R., (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Cabello, M.J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía Máxima*, 11, 186.
- Catret, A. (2001). *¿Emocionalmente inteligentes?*. Madrid: Edu.com.



- CEIP Alcazaba, (2014). *Proyecto Educativo de centro*. Granada.
- Extremera, N. y Fernández – Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 6, (2).
- Fernández-Abascal, E.G., García, B., Jiménez, M.P., Martín, M.D., y Domínguez, F.J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- García, V. (2008). Inteligencia emocional en la educación infantil. *Educación Y Futuro*, 19, 129-141.
- García-Rincón. [orientacionandujar]. (2014, Junio 4). Canción infantil me tranquilizo para niños de tdah modificación de conducta. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>
- García-Rincón. [orientacionandujar]. (2014, Junio 18). Canción infantil el semáforo del corazón trabajmos las habilidades sociales. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=h020mdjWN7M>
- Guerrero, L. (2014, Febrero 23). La tortuguita y la regulación emocional. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://www.educacion-emocional.com/la-tortuguita-y-la-regulacion-emocional>
- Iñigo, A. (2011, Noviembre 12). Emociometro. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/2011/11/emociometro.html>
- Iñigo, A. (2011, Noviembre 18). Calentamos emociones. [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://sonandosonrisas.blogspot.com.es/search/label/yoga>
- Lewis, R., (1999). *Tener amigos es divertido*. Madrid: Ediciones SM.
- Llenas, A., (2012). *El monstruo de los colores*. Barcelona: Flamboyant.
- López, E. (coord.). (2007). *Educación emocional. Programa 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer España.

- Moral, A., Arrabal, J.M. y González, I. (2010). Nuevas experiencias de evaluación estratégica en los centros educativos. La aplicación de una matriz DAFO en el centro de educación infantil y primaria “mediterráneo” de Córdoba. *Estudios Sobre Educación*, 18, 165-200.
- Moreno, A., (2005). *Sentir y pensar: Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3 a 5 años*. Madrid: Ediciones SM.
- Ponce, A., Alonso, A., Fraile, A., Palomero, J.E. y Valdemoros, M.A. (coord). (2009). *La educación motriz para niños de 0-6 años* (pp. 87-90). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Reclorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprender a manejar emociones*. Barcelona: Paidós.

## ANEXO I: ESCALA DE OBSERVACIÓN

Marcar con una X según el grado obtenido en cada uno de los objetivos propuestos:

SI = Consigue totalmente el objetivo. PARCIALMENTE = Consigue parcialmente el objetivo. NO = No ha logrado el objetivo esperado.

OBSERVACIONES:

INICIO EN EDUCACIÓN EMOCIONAL				
NOMBRE:	EDAD: 3 AÑOS	SI	PARCIAL- MENTE	NO
Identifica emociones propias.				
Identifica emociones ajenas.				
Reconoce emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo.				
Conoce situaciones cotidianas que produzcan esas emociones.				
Practica estrategias de regulación y autocontrol emocional.				
Utiliza pautas mostradas en clase para regular enfado.				
Toma consciencia responsabilidad de nuestros actos.				
Reconoce a sí mismo de forma positiva.				
Adquiere confianza en sí mismo.				
Aprende a respetar y aceptar diferencias individuales.				
Adquiere pautas resolución de conflictos.				
Practica la escucha activa				
Descubre la importancia de la amistad.				
Solicita y ofrece ayuda cuando sea oportuno.				
Respetar las normas de convivencia.				
Toma conciencia de cómo emplean pensamientos negativos.				
Reconoce situaciones y noticias positivas que surjan en su día a día.				

## **ANEXO II: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE I: AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**

### 1. CUENTO MONSTRUO DE LOS COLORES

Objetivos:

- Presentar emociones básicas a través del cuento
- Identificar emociones
- Identificar situaciones que les produzcan esos sentimientos.

Duración: 15 min

Materiales: Cuento “El monstruo de las emociones”

Procedimiento: En primer lugar, la maestra adapta el cuento del “Monstruo de los colores” a la edad en la que nos encontramos. Por tanto, solo se tratarán las emociones de tristeza, alegría, enfado y miedo, omitiendo el resto de emociones que aparecen en el cuento original. El cuento trata sobre un monstruo que tiene sus emociones mezcladas y una amiga le ayuda a ordenarlas, asigna a cada emoción un color y expresa como se siente con cada una. Se contará el cuento, a ser posible apoyándonos en pictogramas para que les resulte más atractivo. Al finalizar el cuento reflexionaremos sobre el mismo, comentando en la asamblea, ¿Quién es el protagonista? ¿Qué le sucede? ¿Cómo se siente? ¿Qué situaciones pueden provocarnos cada una de las situaciones?, etc.

Orientaciones: Al contar el cuento, dramatizar cada una de las emociones expuestas mediante la expresión facial.

(Llenas, 2012)

### 2. EMOCIÓMETRO

Objetivos:

- Reforzar reconocimiento de emociones propias y del resto de compañeros
- Facilitar a los alumnos a expresar sus emociones

Duración: 10 min

Materiales: Emociómetro

Procedimiento: Después de la lectura del cuento, se les propone esta herramienta. Ayuda a reconocer las emociones propias y del compañero. Lo ideal sería integrarlo en el momento de la asamblea. Al niño que le toque realizar la rutina ese día deberá colocar la carita, según la emoción que experimente ese día, y comentar al resto de la clase porque. Por ejemplo: Hoy me siento alegre porque hoy viene a recogerme al cole mi abuela.

Orientaciones: Integrarlo en la rutina puede ser de ayuda para niños introvertidos o con alguna problemática social (Iñigo, 2011).

### 3. LA NAVE DE LAS EMOCIONES.

Objetivos:

- Identificar emociones propias y del resto de compañeros
- Representar las emociones que se propongan
- Estimular la imaginación mediante la dramatización

Duración: 15 min

Materiales: Colchonetas

Procedimiento: La maestra formará un círculo con el grupo entero. Se les explicará que ella tiene la llave de una nave espacial para viajar a otros planetas, ¿Queréis subir? La única condición es que deben comportarse según dicte el país que visitemos. La maestra simula que se monta y la arranca. Los alumnos la imitan. Saltan juntos como si la nave estuviera despegando y al terminar dan un gran pisotón, como si aterrizara. Abre la maestra la puerta, y dice el planeta en el que nos encontramos. Por ejemplo, hemos en el país del miedo. Pues en este caso deben correr asustados, hasta que la maestra diga: “vamos subiros a la nave, que vamos a visitar otro planeta”.

Orientaciones: Se puede alternar con otros planetas que ellos se inventen, para que les sea ameno. Es importante observar a los niños más tímidos, porque es una buena oportunidad para que se desinhiban.

## **ANEXO III: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL**

### **1. HACEMOS YOGA**

Objetivos:

- Aprender a respirar y relajarse mediante posturas de yoga
- Fomentar el autocontrol del cuerpo

Duración: 5 minutos

Materiales: colchonetas y música relajante.

Procedimiento: La maestra se mueve suavemente haciendo posturas de yoga sencillas, que ellos puedan imitar. Respirarán profundamente cuando la maestra se lo indique, acabando lentamente tumbados en el suelo. Para terminar por parejas, se harán cosquillas mutuamente.

Orientaciones: Este ejercicio puede realizarse en momentos en los que se encuentren nerviosos, o como alternativa para relajarnos después del recreo.

(Iñigo, 2011)

### **2. SEMÁFORO DEL COMPORTAMIENTO**

Objetivos:

- Experimentar estrategias de autocontrol y regulación de conducta
- Fomentar la responsabilidad de los propios actos

Duración: 10 minutos

Materiales: Semáforo del comportamiento y canción. (García-Rincón, 2014)

Procedimiento: Se les presenta al señor semáforo mediante una canción para que les resulte más llamativo, se les explica que es de gran ayuda para bien según las normas establecidas en clase. El semáforo les da instrucciones según el color el que se encuentren. El rojo significa pararse a respirar, el amarillo pensar soluciones y alternativas y el verde actuar. Todos los alumnos comenzarán en la luz verde. Se

cambiará de color, cuando la maestra advierta tres veces de la misma situación y no surja efecto. El alumno puede volver al color verde si durante el resto de la jornada tiene un comportamiento ejemplar.

Orientaciones: Se implantará esta herramienta como rutina de clase, y será usado cada vez que la maestra lo vea oportuno.

### 3. CUENTO DE LA TORTUGA

Objetivos:

- Favorecer la regulación emocional mediante estrategias
- Discriminar comportamientos negativos de los positivos
- Identificar uno mismo cuando necesita ayuda

Duración: 15 minutos

Materiales: Cuento de la Tortuga

Procedimiento: En la hora de la asamblea contamos el cuento. Este trata sobre una tortuga que no sabe controlarse, pero un día le dan el consejo de esconderse bajo el caparazón y allí relajarse sin que nadie le moleste. A continuación debatimos sobre el cuento: ¿Qué le ocurre a la tortuga? ¿Nos ha sucedido alguna vez lo que a la tortuga? ¿Es sencillo? Si la acogida del cuento es positiva, podemos proponerles habilitar un nuevo rincón.

Orientaciones: Podemos habilitar en clase, el rincón de la calma. Con ello, dotamos a los alumnos de un espacio que les ayude a obtener el bienestar que buscan, similar al caparazón de la tortuga (Guerrero, 2014).

#### 4. MI CUERPO ES...

Objetivos:

- Experimentar situaciones que requieran de control emocional
- Controlar movimientos según instrucciones

Duración: 15 minutos

Materiales: Patio del centro escolar y pandero.

Procedimiento: La maestra da una instrucción y que ellos deben cumplir al son del ritmo que marque con el pandero. Ejemplo: Nuestro cuerpo es un coche, un globo, un caracol, etc.

Orientaciones: Podemos intercalarla con una situación más libre, para añadirle más dificultad (Albalajedo et al., 2011).

#### 4. CUANDO ESTOY ENFADADO...

Objetivos.:

- Aprender pautas relajación ante el enfado mediante la canción
- Descubrir la necesidad de relajarse cuando sentimos enfado e ira

Duración: 5 min

Material: canción para regular el enfado (García-Rincón, 2014).

Procedimiento: Aprovechando la rabieta o enfado de alguno de los niños, les presentamos la canción. El cantarla les ayudara a pasar el enfado y relajarse.

Orientaciones: Puede utilizarse este material cada vez que el alumno experimente una situación de ira.



## **ANEXO IV: DESGLOSE DETALLADO DE ACTIVIDADES BLOQUE III: AUTONOMIA PERSONAL**

### **1. ESPEJO**

Objetivos:

- Reconocerse a sí mismo de forma positiva
- Identificar aspectos positivos propios
- Favorecer la expresión de cualidades positivas de cada compañero

Duración: 10 min

Materiales: Espejo

Procedimiento: Se les presenta el señor espejo. El señor espejo refleja lo que nosotros queramos ver. Se les explica que todos y cada unos de nosotros somos únicos. Se irán mirando en el espejo por turnos, diciendo su nombre y acompañado de algo que les defina. Por ejemplo, soy Marcos y soy simpático con los demás. Después de que el alumno se identifique, la maestra preguntara si alguien más quiere decirle algo a Marcos. Ejemplo: Marcos ayuda mucho a los demás, es especial.

Orientaciones: Si algún niño no es capaz de expresar como se ve, el resto de alumnos les ayudaran con sus aportaciones.

### **2. SOMOS MARAVILLOSOS**

Objetivos:

- Concebir una imagen sana de uno mismo
- Hacerles sentir orgullosos y satisfechos de sí mismos
- Adquirir confianza en uno mismo

Duración: 15 minutos

Materiales: Folios y colores.

Procedimiento: Después de comentar en la asamblea lo bueno de cada alumno y las aportaciones de cada compañero, deben autorretratarse a sí mismos. Cuando terminen y lo hagan bonito la maestra les escribirá en el dibujo la cualidad propia que más les

guste. Cuando cada niño haya realizado el suyo, realizaremos un mural con el título “somos maravillosos” con el que se adornara el aula. Recordándoles que son maravillosos.

#### 4. CUENTO: ELMER EL ELEFANTE

Objetivo:

- Descubrir que todos somos diferentes
- Aceptar y respetar las diferencias individuales propias y de los demás

Duración: 20 min

Materiales: Cuento Elmer el elefante (Anonimo, 2008)

Procedimiento: La maestra lee el cuento en la hora de la asamblea. El cuento de Elmer, trata sobre un elefante de colores que se siente mal, por no tener de color gris la piel como el resto de sus compañeros elefantes. Finalmente aprende a vivir feliz con sus diferencias y el resto lo aceptan tal como es. Se dialoga y debate sobre las diferencias. A continuación realizamos con plastilina al elefante Elmer.

## **ANEXO V: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE IV: INTELIGENCIA INTERPERSONAL.**

### **1. CUENTO: TENER AMIGOS ES DIVERTIDO**

Objetivos:

- Mostrar a los alumnos la importancia de la amistad
- Aceptar las diferencias de los demás

Duración: 15 minutos

Materiales: Títeres y cuento. (Lewis,1999)

Procedimiento: La maestra les cuenta la historia del conejo Ambrosio mediante títeres. Ambrosio se mudó a una ciudad nueva en la que no tenía amigos. Fue a buscar amigos pero a todos les sacaba defectos. Su madre le aconsejó, hacer cosas que les gusten a los demás para hacer amigos. Ambrosio hizo caso a su mamá, e hizo un montón de amigos. A continuación, comentamos lo que sucede en el cuento y la maestra les realiza preguntas del tipo: ¿Os gusta tener amigos? ¿Por qué? ¿En el patio con quien jugamos? ¿Está bien que juegue algún niño solito jugando en el patio? A continuación, se dibujarán con sus amigos haciendo algo que les guste.

### **2. RINCÓN DEL DIÁLOGO**

Objetivos:

- Facilitar el dialogo
- Habilitar espacios que ayuden a interiorizar pasos resolución de conflictos
- Practicar la escucha activa y el pensamiento critico
- Fomentar el uso de la razón

Duración: 15 min

Materiales: dos taburetes, dibujo oreja y dibujo de una boca.

Procedimiento: Se aprovechará para presentar este rincón cuando surja algún tipo de conflicto en clase. Las instrucciones son sencillas: Quien esté en el taburete sujetando la oreja, solo podrá escuchar al compañero. En cambio, quien se encuentre sentado en el

taburete de la boca, solo podrá comentar su versión de lo sucedido. De esta forma, cada uno tendrá la oportunidad de expresarse y ser escuchado. Cuando ambos acaban deben buscar una solución, que posteriormente contarán a toda la clase. En gran grupo se decidirá si es una buena solución o no.

Orientaciones: El rol de la maestra es vital, ya que sobre todo al principio depende de ella el buen funcionamiento del rincón, debido a su papel de mediadora y modelo imitable para sus alumnos.

### 3. EL ÁRBOL DE LOS COMPROMISOS

Objetivos:

- Favorecer la interiorización de normas de convivencia
- Fomentar la responsabilidad de nuestros actos
- Comprender la importancia de las normas de convivencia para ser felices en clase

Duración: 10 min

Materiales: Árbol grande y manzanas de goma eva

Procedimiento: Podemos presentar este recurso después de la resolución de un conflicto o de la enseñanza de un cuento. Por ejemplo, si la conclusión del problema ayudar al compañero que lo necesite, podemos proponerles su compromiso. Al comprometerse a brindar ayuda al compañero que lo necesite, escribimos el compromiso en una manzana y lo pegamos en el árbol

Orientaciones: Esta actividad nos acompañara durante el resto del curso. Cuando se hayan propuesto gradualmente las normas principales, podemos añadir un cuadro de economía de fichas, en el que de forma individual conste que niño cumple las normas. Cada norma equivale a un número de manzanitas pequeñas que podrán cañar cuando cumplan con el compromiso.

## **ANEXO VI: DESGLOSE DETALLADO ACTIVIDADES BLOQUE V: BIENESTAR Y PENSAMIENTO POSITIVO**

### **1. CUENTO: LA BICICLETA DEL LEÓN**

Objetivos:

- Evidenciar los efectos del pensamiento negativo y positivo
- Favorecer pensamiento positivo

Duración: 15 minutos

Materiales: cuento: La bicicleta del león

Procedimiento: Cuenta la historia, como un león pesimista e infeliz no sabía hacer nada. Caminando por la selva se encuentra una bici que ningún león sabe montar, pero le gusta tanto que el mismo se motivó y pensó que podía conseguirlo. Finalmente piensa en positivo y se ve capaz. Consigue lo que se propone y lo más importante: ser feliz. Al terminar el cuento, debatimos sobre cómo consigue el león. Para finalizar dibujar la escena del cuento que más les ha costado.

### **2. EL ENTIERRO DEL “NO PUEDO”**

Objetivos:

- Tomar conciencia de los pensamientos negativos que se usan diariamente en clase
- Deshechar los pensamientos negativos para buscar alternativas positivas

Duración: 15 min

Materiales: Folios

Procedimiento: Sentados en la asamblea la maestra comenta con sus alumnos alguna de las frases que todos han dicho alguna vez, pensamos, no nos gustan, etc. Ejemplo: No me va salir. Cada niño comentará una frase que suele decirse a sí mismo o que dicen los otros. El profesor lo anotará todo en un papel grande. Luego en un lugar del patio, se

hace un hoyo y se entierra el papel. Se les explicará que se han deshecho de todo lo negativo que hemos comentado anteriormente. Se comenta en la asamblea como nos sentimos.

(Moreno, 2005)

### 3. TARRO DE LAS BUENAS NOTICIAS

Objetivos:

- Valorar sentimientos positivos
- Reconocer situaciones y noticias positivas que vivan en su día a día

Duración: 5 minutos

Materiales: un tarro de cristal

Procedimiento: Cada vez que suceda algo positivo, ejemplo: ha venido el ratoncito Pérez, la maestra lo escribirá en un papel y lo introducirá en un tarro. También los alumnos pueden dibujar lo que consideren importante para añadirlo. Cuando esté lleno lo abriremos y recordaremos las buenas noticias para que no se nos olviden.

Orientaciones: Se puede hacer un mural con los mensajes y dibujos que contaba el tarro (Moreno, 2005).