

Trabajo Fin de Grado  
2014-2015

VIVIR PARA  
CRECER



ALEGRÍA 2014  
2015



TRISTEZA

ENFADO

Ana Almagro Rodríguez  
Programa de intervención

# **VIVIR PARA CRECER**

**Ana Almagro Roodríguez**

**Programa de Intervención**

## **Resumen**

El presente trabajo se centra en un programa educativo destinado al segundo ciclo de Educación Infantil basado en las emociones, la autoestima y en diferentes habilidades que favorecen un adecuado desarrollo a lo largo de la vida. Se lleva a cabo en una Escuela Municipal situada en la provincia de Granada. El programa se divide en dos bloques los cuales lo forman temáticas relacionadas con la Educación Emocional. En el primer bloque se parte en un principio del conocimiento de las propias emociones, para llegar a la regulación emocional del niño. En un segundo bloque, se desarrolla el conocimiento social siendo importantes en esta etapa las relaciones entre iguales y el concepto de sí mismo, puesto que los niños están en constante acercamiento a amigos, familiares y compañeros de su misma edad. Es por tanto, un momento en el que se produce el desapego a su contexto más cercano que es la familia y adquieren mayor relación con el resto de contextos. Se va desarrollando el nivel de regulación y autocontrol emocional debido a que los niños adquieren el conocimiento de que no en todos los contextos tienen que comportarse igual.

Como resultado se produce con este programa un mayor control de las emociones y una mayor madurez de los niños. Partiendo de diferentes objetivos, se evalúa todo el proceso a través de diferentes ítems que corroboran la consecución de los mismos.

**Descriptor:** Programa, emociones, autoestima, habilidades de la vida, Educación Infantil.

## **1. Introducción**

Las emociones, tal y como señala López (2005), están presentes de manera innata y nos guían a lo largo de nuestra vida. Por este motivo es importante educarlas, ya que una buena regulación emocional dará mejores resultados tanto a nivel intrapersonal como interpersonal (Camacho, 2000). Ser capaces de desenvolverse en la vida diaria, ser capaces de resolver problemas, ayudará al niño a saber estar en el aula. Los padres tienen un papel fundamental en el desarrollo emocional, siendo estos su contexto social más cercano (Bowlby, 2006). A veces pueden cometer fallos a lo largo del desarrollo educativo de sus hijos, pueden tener ideas equivocadas de la educación, que dificultan su aprendizaje. Algunos piensan que cuanto mayor contenido sepan sus hijos mayor intelecto tendrán en un futuro (López, 2001). Pero esto puede ser un error ya que a veces se les sobrecarga con demasiadas tareas, la mayoría de ellas memorísticas sin ninguna finalidad.

Por ello, en este contexto a veces se inculcan ideas equivocadas sobre la educación emocional. Según Palomero (2005) a través de diferentes estudios sobre la conciencia emocional se ha comprobado que las niñas son más sensibles, emotivas y frágiles, mientras que a los niños les corresponde ser duros y sin sentimientos que exteriorizar. Sin embargo otros estudios (Lomas, 2004), indican que la educación se basa en una coeducación fundamentada en la igualdad de niños y niñas, todos tienen sentimientos y son capaces de exteriorizarlos a sus padres, hermanos, iguales y profesores.

Además, hoy en día, muchos padres no tienen tiempo para la educación de sus hijos y delegan esta responsabilidad a la escuela, sin tenerles en cuenta sus opiniones o sentimientos. También el tiempo libre es un espacio vacío que los padres tienen la necesidad de llenar con actividades extraescolares, dejando poco tiempo para el descanso o el bienestar del niño (Ponce, 1998). Pasan muchas horas interactuando con nuevas tecnologías, ya que tienen a su alcance Tablet, consolas, teléfonos móviles, y sobre todo con la televisión desde edades cada vez más tempranas. Muchos de ellos, y debido a todo lo anterior, tienen estrés desde muy pequeños porque no tienen tiempo para ser niños (Verduzco, Lucio y Duran, 2004). Por tanto es importante la educación de las emociones para tener un ambiente emocional regulado tanto en la escuela, la familia y en el propio niño (Dueñas, 2002).

A veces otra problemática es, según Laporte (2003), es la sobreprotección de padres y familiares sobre los niños, que hacen que no sean capaces de enfrentarse a la realidad del día a día. Se les educa para que no sufran ningún daño y sean la mejor versión de sí mismos. Si esto no sucede achacan que el niño pueda sufrir un trastorno o un problema en su desarrollo evolutivo.

Además, en muchas aulas de Educación Infantil, según Permuy (2014), se siguen unas metodologías convencionales y restrictivas que hacen que los aprendizajes sean memorísticos y sin valor alguno y que un saber tiene que aprenderse porque la edad y el nivel madurativo lo exigen. Como consecuencia, en las aulas hay niños con fracaso escolar, problemas psicológicos, poca motivación y escaso esfuerzo personal para lograr alguna meta u objetivo. No se le da importancia a los aprendizajes vivenciales y no se tiene en cuenta su desarrollo integral y personal, el cual incluye un desarrollo cognitivo, emocional y moral (Sala y Abarca, 2002). El desarrollo integral es uno de los fines de las Enseñanzas mínimas en el Segundo Ciclo de Educación Infantil (RD 1630/2006 de 29 de diciembre, BOE nº4). Así uno de los objetivos es el de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, contemplando todas las dimensiones de la vida en la formación de las personas (Renom, 2003).

Este desarrollo, tal y como señala Bisquerra (2010), se lleva a cabo a través de la acción educativa basada en saberes (ser, estar y hacer). En el informe Delors (1996) se plantean cuatro pilares de la educación a través de dos corrientes para conocer y poder navegar a través del conocimiento: Aprender a conocer (cognitivo), aprender a hacer (ámbito de la aplicación), aprender a vivir (conociendo al otro) y aprender a ser (emociones). Estos dos últimos aprendizajes se basan en la educación socioafectiva y de las emociones, la cual aumenta la capacidad para pensar y el desarrollo emocional, creando ambientes seguros y estimulando a los niños a una mayor motivación y participación en clase (Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005).

Según el último informe PISA (2012) el rendimiento académico en España, está por debajo de la media de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Con respecto a Andalucía, esta está por debajo de la media de la OCDE y de la media Española. Con estos resultados se puede comprobar que el Sistema Español no funciona todo lo bien que debiera. Se quieren destacar los conocimientos

cognitivos sin tener en cuenta el desarrollo emocional con una sobrecarga de conocimientos que no tienen ninguna finalidad, ni el éxito esperado. En el poema de Malaguzzi (2005) *Los cien lenguajes de la infancia*, se señala que los niños tienen cien formas de pensar, hablar, cantar, entender... pero la escuela hace que los pierda, que piensen sin manos, que entiendan sin alegría, no siendo compatibles con el aprendizaje. Según Bacchini (2002), la mejor solución para paliar esta situación es que el niño sea el centro de la educación, saber qué es lo que quiere aprender, qué le apasiona y escucharlo de forma activa y dinámica para generar mayor autoestima y seguridad en él dejando de lado los conocimientos memorísticos y rígidos. En algunos momentos los propios maestros olvidamos que cuando se transmiten conocimientos racionales, de la misma manera deben transmitirse los emocionales (Bisquerra, 2005). No se puede olvidar que la inteligencia emocional de los alumnos afecta al desarrollo evolutivo y al desarrollo emocional de los propios niños en el aula.

Según Bisquerra (2005), los maestros también deben tener competencia emocional puesto que son los transmisores de los conocimientos a los alumnos. Al proponer el tema en las aulas uno de los objetivos debe ser el fomentar la inteligencia emocional entre los docentes. Esto a veces es un problema, ya que hoy en día la educación emocional es un tema en auge (aparece por primera vez en el currículo de la Ley Orgánica General del Sistema Educativo). La tarea del maestro es desarrollar las capacidades emocionales en el aula pero no siempre se tiene en cuenta que el propio maestro las tenga. Si el maestro no es competente en este tema y no lo tiene realmente asimilado no será capaz de transmitirlo a sus alumnos. Por eso, la formación del docente es uno de los fines que han de plantearse a la hora de trabajar la educación emocional.

En la actualidad, la educación emocional es un tema que tiene que ver con una corriente de la psicología que lleva a cabo este tipo de enseñanza-aprendizaje: la psicología positiva. Cataluña y Fiz (2014) consideran que la característica fundamental de la Psicología Positiva se centra en potenciar y desarrollar estrategias eficaces y no tanto en lo negativo del proceso. Según Seligman (2008), hay que tener en cuenta todos los aspectos positivos que el niño posee para así fomentarlo y no dar tanto peso a los aspectos negativos de su aprendizaje. Hacer que el niño sea participe y que el maestro sea el mediador en la enseñanza hace que realmente los conocimientos que adquieren sean relevantes (Villaruel, 2009).

Dentro de la Psicología Positiva, la inteligencia emocional, de manera transversal, se promueve en muchas aulas, pero debería trabajarse de manera directa y estar presente en todas las aulas hoy en día (Poseck, 2006). Al trabajarla en Educación Infantil y desde edades muy tempranas hace que los resultados sean positivos a corto y a largo plazo convirtiendo a los niños en personas autónomas, sensibles y con gran autoestima. Existen numerosos autores que han trabajado este tema y han definido la Inteligencia Emocional a lo largo del tiempo. Goleman (1995) la define como la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros. Bisquerra (2000) señala que es un proceso educativo, continuo y permanente, que entiende el desarrollo emocional y cognitivo como complemento junto a los demás desarrollos fundamentales para el desarrollo integral. Mayer, Salovey y Caruso (2001) o Fernández-Berrocal (2004) afirman que es la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar las emociones en el pensamiento, de comprender y razonar con las mismas y de regularlas en uno mismo y en los demás.

Haciendo un análisis de los actuales Programas de Intervención que hay sobre la Educación Emocional destaca el *Programa educativo de crecimiento emocional y moral (PECEMO)*. Los programas del grupo GROPE (Group de Recerca en Orientació Psicopedagógicas): *Educación emocional programa para educación infantil (3-6 años)* y *Educación emocional programa para educación primaria (6-12 años)*. También destaca el Programa de educación de las emociones *La con-vivencia, Educación emocional programa para educación infantil (3-6 años)*, o el Programa *Sentir y pensar*. En ellos se trabaja el desarrollo emocional de manera general, siendo la mejor manera de aprender a trabajar la inteligencia emocional a través del conocimiento de las propias emociones y no dando por hecho que estos contenidos están interiorizados en los niños.

La metodología de dichos programas es a través de fichas y métodos memorísticos. Algunos programas están enfocados a etapas superiores, por suponer que en las etapas de primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato son en las que existe un mayor déficit en la educación emocional. Cada programa de educación tiene una finalidad por la que se ha creado, por tanto, no todos los programas de inteligencia emocional pueden ser válidos para cualquier contexto. Cada aula y cada grupo de niños tienen unas características que hacen que las necesidades y los objetivos que se plantean sean diferentes.

El programa que se propone en el presente trabajo está basado en la educación emocional y se ha creado tras conocer las necesidades, las características del grupo y las carencias sobre el tema, tanto en alumnos como en la propia escuela. Se pretende, desde la psicología positiva, llevar a cabo una intervención basada en la inteligencia emocional partiendo de la creatividad, la experimentación de nuestros propios sentimientos y de los otros, la autorregulación, la autoestima y la transición de una escuela infantil a una escuela de primaria.

## **2. Análisis de necesidades**

Tras los estudios analizados sobre la educación emocional se observa que muchos de los alumnos tienen fracaso escolar debido a la falta de autoestima y de seguridad en cursos superiores. A través de la inteligencia emocional se potencia que en las aulas los niños sean más autónomos y libres de pensamiento.

Es una necesidad que está presente en nuestros contextos más cercanos. Las propias Escuelas Infantiles Municipales y los miembros que forman las mismas observaron que dicho tema no está presente en las diferentes Escuelas Municipales y dialogaron acerca de la necesidad de tratar el tema en el último curso del segundo ciclo de Educación Infantil centrándose en la autoestima y el paso relevante entre escuelas de Educación Infantil y Educación Primaria. Observando los resultados positivos que se obtienen al trabajar la educación emocional se consigue mejorar el futuro de los alumnos.

A continuación, se presenta un informe DAFO, en el cual se analizan las características internas y externas de dicho trabajo. Este informe se realiza para conocer la realidad actual del objeto de estudio y su contexto más cercano. Se parte de las características externas del contexto, siendo aquellas que no se pueden controlar y repercutiendo de manera directa en el aula. En este caso se dan dos: las oportunidades (naranja) y las amenazas (rojo).

Las oportunidades son características que ofrece el contexto del aula y del colegio y se pueden aprovechar de manera positiva en el trabajo. En detrimento de estas, se encuentran las amenazas, que son aquellas que hacen que el contexto no favorezca al

trabajo en cuestión, por lo que se realizarán estrategias para que no agraven la consecución de los objetivos y no sean un problema.

Las características internas del informe DAFO son aquellas características (recursos, personal, materiales, niveles intrapersonales...) que afectan de manera directa al trabajo que se desarrolla en el aula teniendo en cuenta dos vertientes en la matriz del programa de educación: Fortalezas (verde) y debilidades (amarillo). Las fortalezas son aspectos internos y positivos que afectan al programa de intervención. En contra están las debilidades, que son los aspectos negativos que hay en el programa de manera interna. Se presenta así la matriz del informe DAFO del programa de educación con las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que le afectan de manera externa e interna.



Figura 1. Matriz DAFO sobre el programa de educación.

A través de las fortalezas y las oportunidades se obtienen las potencialidades que brinda el programa de intervención. Una de ellas es la motivación tanto de los docentes, como la que los alumnos tienen por lo que se podrá presentar cualquier sesión o actividad en dicha intervención. Con las debilidades y las amenazas se analiza la parte más frágil del programa. A través de las propias evaluaciones que se realizan, se busca una solución a este déficit. Uno de ellos es el tiempo, ya que al llevarse a cabo a la vez

que el resto de aprendizajes en el aula, puede llegar a quedarse en un segundo lugar no dejando tanto tiempo de intervención para llevarlo a cabo.

### **3. Objetivos**

En el presente programa de intervención se plantean una serie de objetivos, los cuales se llevarán a cabo a través de unos contenidos y actividades, englobados en dos grandes bloques de actividades en el aula. Los objetivos están basados en las emociones y la autoestima en el aula. Al finalizar el programa, se realiza una evaluación de estos objetivos y se comprobará la consecución o no de los mismos.

#### **Objetivos Generales:**

- Implementar el desarrollo de las emociones en la educación formal.
- Aumentar la autoestima y el conocimiento de los otros.
- Desarrollar comunicaciones eficaces entre los alumnos.
- Acercar a los niños a la realidad actual de la escuela y el contexto.

#### **Objetivos Específicos por bloques:**

##### **Objetivos referidos a la conciencia emocional y regulación emocional:**

- Conocer y discriminar las diferentes emociones.
- Conocer y regular las propias emociones y la de los demás.
- Elaborar material sobre sentimientos y emociones.
- Desarrollar el conocimiento de sí mismo y de sus compañeros.
- Aprender a autorregularse cada niño a través de la relajación.
- Tolerar la frustración.
- Manifestar los sentimientos propios.

##### **Objetivos referidos a la autoestima:**

- Conocerse cada uno a sí mismo.
- Valorar de manera positiva las capacidades y limitaciones.

### **Objetivos referidos a habilidades socio-emocionales y habilidades de vida**

- Valorar al resto de compañeros de manera positiva.
- Aplicar resolución de conflictos en el contexto del aula.
- Desarrollar estrategias de relación positiva en los diferentes contextos (familiar, escolar y social).
- Desarrollar madurez entre los alumnos.

### **3. Contenidos**

Los contenidos de este programa de intervención giran en torno a dos grandes bloques con diferentes temáticas. El primero trata las emociones, el concepto de cada una de ellas y la propia regulación emocional. Esto incluye el conocerse así mismo, el propio cuerpo, conocer a los demás y ponerse en su lugar (empatía). Entre las emociones que se aprenden por grupos está la alegría/felicidad, calma/tranquilidad, tristeza y miedo. A lo largo de la intervención los propios niños preguntan acerca de otras emociones que nos rodean: ira, envidia, vergüenza... dudas que se resuelven a través del *emocionario* de Núñez y Valcárcel (2014). Mediante la regulación emocional descubren su propio cuerpo, las relaciones intrapersonales e interpersonales y se regulan. Saber cómo se sienten y pensar acerca de ello los hace ser capaces de regular sus emociones y sus actitudes.

El segundo bloque de contenidos se basa en la autoestima y las habilidades de la vida. A través de la autoestima el niño se reconoce y es capaz de valorarse. Aprenden a desenvolverse en su entorno más cercano y con sus iguales, además de conocer su madurez personal en el paso inminente a Educación Primaria. Se le da una gran importancia en el programa el trabajar estos contenidos a través de las nuevas tecnologías y se apuesta por ellas. Es un recurso que hoy en día está presente en las aulas además de ser un elemento atrayente para el aprendizaje, tanto para buscar información en los proyectos planteados, como para que los alumnos realicen creaciones artísticas.

Cada sesión tiene unos contenidos específicos y también otros más generales que definen el programa de intervención. Hay dos tipos de sesiones, las que engloban una sola actividad en dicha actividad y las que en una misma sesión se divide en diferentes actividades.

#### **4. Población a la que va dirigido**

El presente programa de intervención se dirige al alumnado del Centro Infantil Belén en la provincia de Granada. Esta Escuela Infantil tiene niños y niñas desde los 4 meses hasta los 6 años. La escuela municipal se sitúa en Granada capital, en el camino Bajo de Huétor. Además de esta escuela hay tres más EIM Arlequín, EIM Duende, EIM Luna en los barrios del Albaicín, Carretera de la Sierra y Casería de Montijo. Este barrio se llama Mirasierra, es un barrio de nivel medio-alto. Es un barrio en constante desarrollo puesto que las familias que viven en él son jóvenes. Las cuatro escuelas son de la fundación Granada Educa y comparten la misma filosofía. Todos los docentes y el equipo directivo de las escuelas se reúnen y debaten temas de interés, tales como el que se presenta en dicho programa de intervención.

La escuela municipal Belén, está situada en Granada. Es un centro público que cuenta con unos 110 alumnos, repartidos en dos ciclos de 0 a 3 años y de 3 a 6 años. El centro además, cuenta con diferente personal: un psicólogo que asiste los viernes, la logopeda los jueves, personal de apoyo, el personal de limpieza que ayuda en la comida, tres cocineros, dos personas de mantenimiento y el director. El programa se lleva a cabo con niños de 5 y 6 años, concretamente son 20 niños de los cuales 14 son niños y 6 son niñas.

#### **5. Temporalización**

Para trabajar la Educación Emocional y las habilidades sociales en el aula, se hará a través de bloques. Se partirá del conocimiento de las diferentes emociones y regulación de las mismas, para terminar con el autoconocimiento y habilidades de la vida, que servirá para ayudar a los niños y niñas a hacer más fácil su paso del colegio de Infantil al de Primaria.

La temporalización de dicho programa es en el tercer trimestre del año (los tres últimos meses antes de acabar el curso escolar). Cada bloque dura treinta días comenzando en el mes de Marzo y acabando en el mes de Mayo (Anexo 1). Concretamente, desde el 15 de Marzo hasta el 15 de Mayo. Cada sesión se divide por días, semanas o incluso el mes en el que se lleva a cabo dicho bloque. Hay dos tipos de actividades, las actividades permanentes y las puntuales. Las permanentes estarán

presentes durante toda la intervención para conseguir los objetivos propuestos a largo plazo. Las actividades puntuales serán breves y precisas para conseguir un objetivo con dicha actividad. Habrá sesiones más largas que ocupen la semana entera, pero otras se trabajarán durante 2 o 3 días. El calendario es flexible, adaptándose al calendario escolar y a las fiestas que organice la escuela o las salidas del centro. Por tanto, cada bloque dura un mes pero no todas las temáticas duran lo mismo puesto que no todas tienen la misma importancia dentro del programa ya que en esta etapa se produce una mayor socialización entre el grupo de iguales y las emociones pasan a un segundo plano puesto que los niños se van convirtiendo en personas autónomas e independientes de sus familiares.

Previamente se realizó un análisis de necesidades partiendo de una lluvia de ideas. Se comprobó que los niños de cinco años suelen tener nociones de las emociones así que el programa se centra más en la regulación, en exteriorizar las emociones y una segunda parte de autoestima, habilidades para la vida y la preparación para el paso del colegio de primaria.

## **6. Diseño de las actividades**

La metodología que sigue este programa educativo es globalizada aunque cada actividad tiene su propio método. Se trabaja a través de una metodología dinámica y constructivista en la que el niño es el protagonista del aprendizaje, siendo dichos aprendizajes significativos y globalizadores. El maestro es el guía del niño dándole las pautas para conseguir las finalidades propuestas.

En el aula, hay un caso de necesidad específica de apoyo educativo con autismo profundo. El niño sólo es capaz de articular algunas palabras por repetición, no mantiene la atención constante, pero mediante el uso de medios audiovisuales a través de la pizarra y los ordenadores se ha conseguido que el niño pueda seguir el programa adaptándolo a sus necesidades. Además del profesor en el aula esta una persona de apoyo, que ayuda a alumno para que tenga una educación inclusiva. Además del personal de apoyo, el profesorado, alumnos en prácticas se cuenta con la ayuda en algunas ocasiones con otro personal del centro: cocineros, apoyo del ciclo, limpiadoras y director. Aunque no de una manera directa, tiene una parte importante en la ayuda

para la autonomía de los niños y el bienestar de los mismos en la escuela. A continuación se presentan, los dos bloques del programa de intervención, compuesto por diferentes sesiones o actividades relacionadas con la temática de dicho bloque.

	<b>Las emociones y el control de ellas.</b>	
--	---	--

<b>Actividad 1: <i>Conocemos las emociones</i></b>	
Contenido	Las emociones: tristeza, enfado, alegría y miedo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y discriminar las diferentes emociones.</li> <li>• Manifestar los sentimientos propios.</li> </ul>
Materiales	Ordenador e imágenes
Duración	Una sesión de una hora aproximada
Desarrollo	<p>Para comenzar el proyecto, se hace una lluvia de ideas acerca de las emociones. Se descubre lo que saben de éstas y se ponen ejemplos de la vida cotidiana relacionados con las mismas. Se dividen los grupos de clase en grupos de emociones: el miedo, la alegría, la calma, la tristeza y el enfado (Anexo 6). Durante una semana y aprovechando el momento en que el equipo va a por la comida, se le acerca a los niños la emoción de su grupo para que la conozcan, sean capaces de diferenciarla y puedan poner ejemplos sobre esa emoción “Me pongo triste cuando... me pegan”, “Estoy alegre cuando juegan conmigo” (Anexo 3.1).</p> <p>A la semana siguiente, los niños hacen un PowerPoint (Anexo 5) buscando el concepto y ejemplos con fotos de su emoción para enseñársela a sus compañeros. Haciendo una lluvia de ideas proponen la manera de explicarla. Algunos hacen rol play poniéndose en situaciones reales que les pueden pasar en su día a día, otros optan por música que transmitan estos sentimientos, un equipo hizo una sesión de yoga para sentir la calma y otros hicieron teatro (Anexo 6).</p> <p>Se utiliza el <i>emocionario</i>, el cual es un diccionario de emociones que a través de ilustraciones y de texto se explica el significado de cada emoción.</p>

### **Actividad 2: *El árbol de las emociones y la estrella de la semana***

Contenido	Las emociones: alegría, tristeza, miedo y calma
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer, regular las propias emociones y la de los demás.</li><li>• Conocer y discriminar las diferentes emociones.</li></ul>
Materiales	Cartón, fixo, colores: ceras y rotuladores, folios y tijeras
Duración	Una sesión de una hora aproximada
Desarrollo	<p>Los niños crean su propio árbol de las emociones (Anexo 6) en el que todos los días después del patio colgarán cómo se han sentido. Habrá cuatro fichas que representan una emoción de las cinco que se trabajan en clase: Miedo, alegría, tristeza, calma y enfado. Tienen que comentar cómo se sienten y por qué han elegido ese sentimiento: “Me siento triste, porque nadie ha jugado conmigo en el patio...” “Me siento alegre porque hoy he jugado al fútbol” (Anexo 3.4).</p> <p>El árbol de los sentimientos está dividido por los días de la semana y al final de la misma se usa la “estrella de la semana”. Cada niño le dará una emoción positiva a uno de sus compañeros y el más votado será el niño alegre de la semana. Además ayudará al recuento de las diferentes emociones del árbol de las emociones, se elige la emoción de la semana y se deja señalada hasta la siguiente.</p>

### **Actividad 3: *El monstruo de la campana***

Contenido	Emociones
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer y regular las propias emociones y la de los demás.</li><li>• Conocer y discriminar las emociones.</li></ul>
Materiales	El cuento del monstruo de colores, papel continuo, acuarelas, rotuladores, folios y pegamento
Duración	Una sesión de una hora aproximada
Desarrollo	En clase se lee el cuento del Monstruo de colores (Anexo 6) de Llenas (2012). Este es un libro que habla sobre las emociones y la regulación emocional. Se crea un rincón de clase para las emociones que se trabajan haciendo el propio monstruo de colores de la clase. Como es el propio monstruo, los niños le ponen muchas piernas, colores revueltos, orejas

ojos e incluso ojos. Le ponen un cartel que indica que es “El monstruo de la clase”. Los alumnos buscan emociones en revistas, periódicos y también en el *emocionario* para añadir al rincón. También los niños tienen la posibilidad de hacer dibujos para poner como se siente el monstruo en cada momento. Al final del día, harán un dibujo de lo que han hecho poniendo la emoción que más les ha llamado la atención y escribiendo la palabra del día.

La palabra del día es uno de los proyectos que se lleva a cabo en el aula (Anexo 6). Es una libreta en la que se recogen palabras que han sido importantes a lo largo del curso escolar, temas que se han debatido en el aula y han tomado tal relevancia que se quedan escritos en dicha libreta.

#### **Actividad 4: Recital de poesía “comelibros”**

Contenidos	Poesía, día del libro, emociones
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar materiales sobre sentimientos y emociones.</li> <li>• Conocer y discriminar las diferentes emociones.</li> </ul>
Materiales	Cartulinas, folios, pegamento y tijeras
Duración	Dos días antes del día del libro
Desarrollo	<p>En la escuela se organiza el recital de poesía, todas las clases y profesores organizan talleres y poemas para toda la escuela y los padres. En la clase de 5-6 años se preparan unos separadores de libros para las esquinas que los niños los llaman “comelibros”. Son monstruos elaborados por ellos mismos que sirven de separadores.</p> <p>Los niños hacen que cada separador tenga un sentimiento o emoción, unos ojos, una boca, una expresión... Todos diferentes e identifican como se siente cada monstruo. Posteriormente, será un regalo para los padres y niños de la escuela en el recital de poesía que se celebra en la escuela (Anexo 6).</p>

#### **Actividad final 5: Fin del curso**

Contenido	Las emociones, árbol de los sentimientos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar el conocimiento de sí mismo y de sus compañeros.</li> <li>• Conocer y discriminar las diferentes emociones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar material sobre sentimientos y emociones.</li> </ul>
Materiales	Árbol de los sentimientos para el profesor y fichas de sentimientos para el alumnado
Duración	Fiesta fin de curso
Desarrollo	<p>Esta actividad final de bloque coincide con la fiesta de fin de curso, los niños y niñas de 5-6 años son los encargados de amenizarla ya que son los protagonistas de dicha fiesta ya que se van de la escuela y pasan a la escuela de mayores. Es una oportunidad para recordar momentos, proyectos, incluido el de las emociones. Por eso se hará un árbol de las emociones y el profesor hará de árbol y los niños se irán acercando al árbol para colgar su emoción.</p> <p>También los niños elaboran, con la ayuda de una madre que es maestra de música una canción. Esta habla sobre la campana (la clase) y sobre el paso de los niños por la escuela, lo que hacen, lo que estudian, como se sienten por irse de la escuela e incluso un agradecimiento por tantos momentos.</p>

	<b>Autoestima y habilidades de la vida</b>	
--	--	--

<b>Actividad 6: <i>Me gusta de ti</i></b>	
Contenido	Amistad, compañeros, concepto del otro
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar a los compañeros de manera positiva.</li> </ul>
Materiales	Folios y lápices
Duración	Una hora, los viernes. Actividad permanente
Desarrollo	<p>Cada viernes, se hará el retrato de uno de los niños o niñas de la clase, será elegido por una votación a mano alzada. El niño tendrá que colocarse en mitad de la clase y el resto lo pintan como lo ven (Anexo 7). El fin es que el niño vea a sus compañeros y piense cosas buenas de ellos.</p> <p>Cuando terminen de pintar se les preguntará qué es lo que más le gusta de ellos intentando que reflexionen acerca de que piensen cómo son, cómo se portan con ellos y qué hacen juntos. Al final se hará una asamblea, en la que se lee y comenta lo que cada niño opina de sus compañeros.</p>

### **Actividad 7: ¿Hablamos de mí?**

Contenido	Autoconcepto, autoestima, familia
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar estrategias de relación positiva en los diferentes contextos (familiar, escolar y social).</li><li>• Conocer cada uno a sí mismo.</li><li>• Elaborar material sobre sentimientos y emociones.</li></ul>
Materiales	Fotos de la familia (cada familia decide qué tipo de material usa para realizar su árbol genealógico).
Duración	El tiempo que le dedique cada familia en su casa. Hablamos de mí, es una actividad para trabajar en casa con los padres. Se expone la última semana del programa de intervención
Desarrollo	<p>Para conocer un poco mejor a los niños y sus familias se hará una tarea en la que padres y niños colaboren juntos en su realización, es una especie de “árbol genealógico” (Anexo 6). No se les da ninguna premisa, por lo que padres e hijos pueden inventar y crear a partir de unos ítems. Los aspectos a recoger son: el nombre del niño/a y por qué se lo pusieron, los abuelos (también los que han fallecido), los padres, los hermanos (lugar entre ellos, años y qué estudia), su paso por la escuela: grupos en los que ha estado y sus maestras, qué cosas me ponen triste, qué cosas me ponen alegre y qué me da miedo.</p> <p>Con esta actividad se pretende acercar el aula al ambiente más cercano del niño, así como a las cosas que le gustan y a las que no, conociendo la manera que afronta el niño las emociones y conociendo su paso por la escuela.</p>

### **Actividad 8: Mi otra mitad**

Contenido	Simetrías, cuerpo, cara, autoconcepto y autoestima
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer cada uno a sí mismo.</li><li>• Valorar de manera positiva las capacidades y limitaciones.</li><li>• Elaborar una imagen de sí mismo y del resto de compañeros.</li></ul>
Materiales	Pizarra electrónica, fotografías de los alumnos
Duración	Trabajo por equipos, hora y cuarto, cada día un equipo diferente
Desarrollo	Aprovechando que en el aula se están aprendiendo las simetrías en los

diferentes proyectos las acercan a su cuerpo y al conocimiento del mismo. Es un trabajo de autorretrato y saber completar su otra mitad (Anexo 6). En la pizarra digital, por equipos se proyecta la imagen de un componente del mismo. Recortan la mitad de la cara y los niños dibujan la otra mitad. Ven como son y se les preguntan las cualidades que ellos mismos tienen. En esta ocasión los niños se atribuyen habilidades o rasgos de carácter que no reconocen a los demás y usan para sí los rasgos que más han usado para definir a sus compañeros.

### **Actividad 9: ¿Cómo lo veo?**

Contenido	Igual y diferente
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerar la frustración.</li> <li>• Aplicar la resolución de conflictos en el aula.</li> <li>• Valorar de manera positiva las capacidades y limitaciones.</li> </ul>
Materiales	Folios tamaño cuartilla y colores.
Duración	Trabajo por equipos, de 11 a 12: 15 cada día un equipo
Desarrollo	Esta actividad se hará en pequeños grupos, a cada grupo se le asignarán cuatro elementos: pelota, niño, luna y coche. Los niños sentados por separado tendrán que hacer un dibujo que contenga dichos elementos. Después se comparan las diferencias entre los dibujos y se comprueba cómo (aunque sean los mismos elementos) hay dibujos diferentes. Al finalizar con todos los grupos se hará una pequeña exposición en la que padres, profesores y alumnos comprueben dichas diferencias (Anexo 8).

### **Actividad 10: Tangram desordenado**

Contenido	Tangram, orden, cooperación
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerar la frustración.</li> <li>• Aplicar resolución de conflictos en el contexto del aula.</li> </ul>
Materiales	4 tableros de tangram y 1 dibujo de una figura
Duración	En gran grupo, media hora
Desarrollo	En gran grupo se reparten 4 tangram por equipos para que formen una

figura preseleccionada, con una dificultad añadida, que una de sus piezas está cambiada con la de otro equipo. Al no poder hacer la figura, los niños preguntan y se rinden al no poder hacerla. Al final, se les da la instrucción de que para poder acabar tienen que cooperar y ayudarse cambiando las piezas con sus compañeros. Se les explica que no es una competición y terminan acabando a la vez.

### **Actividad 11: *Me voy del cole***

Contenido	El cambio al pasar de Infantil a Primaria
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar estrategias de relación positiva en los diferentes contextos (familiar, escolar y social).</li> <li>• Madurar de manera emocional.</li> </ul>
Materiales	Un folio con preguntas para el director y profesores del colegio
Duración	La duración de la visita es de dos horas
Desarrollo	<p>En asamblea, se comienza a tratar el tema del cambio de colegio, se habla de los diferentes colegios en los que los niños se han matriculado, si ya los conocen, y al final ponen cada nombre de su colegio en la libreta como palabra del día. Se va preparando la despedida de los niños, para prepararles a este gran paso que tienen que hacer se habla sobre sus temores o expectativas y se ponen en común. También se les habla de la realidad, de que pasar a Primaria no es ni maravilloso ni negativo.</p> <p>Se realiza una actividad al colegio de primaria (Anexo 6) para conocerlo y hacer un trabajo de investigación sobre él. Visitamos el colegio Andrés Segovia porque 10 de los 20 niños irán el año que viene a esta escuela. Los niños tienen muchas preguntas sobre la forma de trabajar, los recreos, a qué se juega, si comen allí... Se recoge todo en un folio y preguntan dudas según se visitan los diferentes espacios de la escuela. Los niños conocen a sus futuros compañeros y tienen una primera toma de contacto, conocen a su futuro profesor y a los demás profesores que imparten asignaturas en el colegio. Se les quitan los miedos de descubrir su nueva etapa en el colegio de mayores.</p>

### **Actividad 12: *Me relajo***

Contenido	Yoga, relajación, el cuerpo
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a autorregularse a través de la relajación.</li><li>• Tolerar la frustración.</li></ul>
Materiales	Música y el propio cuerpo
Duración	Martes y jueves, media hora
Desarrollo	<p>Se llevan a cabo sesiones de relajación después de momentos de gran intensidad como la gimnasia. La primera de ellas será yoga. Los niños serán los monitores de sus compañeros con música que invite a la calma (Anexo 6). En la segunda sesión, se usan plumas y por parejas se hará relajación con movimientos lentos y por el cuerpo de los compañeros. Al cabo de un rato, se intercambian los roles. En una tercera sesión se utilizarán pautas para que los niños lleguen a relajarse: “Estira un brazo, imagina que estas en un sitio que te gusta mucho, estas tranquilo...”. Estas sesiones de relajación serán permanentes tras la gimnasia ya que, los beneficios de esta para volver a la calma son muy positivos.</p> <p>Al terminar las sesiones, se registran en el anecdotario las impresiones (Anexo 3.2.) y sentimientos que les han despertado estar tranquilos, así como lo que se han imaginado o creado en sus mentes.</p>

### **Actividad final 13: *Nos vamos de colonias***

Contenidos	Convivir, miedos, alegría, sorpresa, madurez
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar madurez entre los alumnos.</li><li>• Desarrollar estrategias de relación positiva en los diferentes contextos (familiar, escolar y social).</li></ul>
Materiales	Folios, cartulinas, fixo, pegamento, y el material de las colonias
Duración	Dos días a mitad de Mayo
Desarrollo	Es la actividad final de bloques ya que se engloban las habilidades de la vida con las emociones. Se realiza a través de una excursión que se hace fuera del aula, dos días en Piñar. Además de convivir con maestros y niños durante dos días fuera de sus casas también se

conocen de manera extraescolar. Los niños muestran cierta madurez al ser independientes de sus familias y dormir solos. También desarrollan su autonomía de tener que valerse por sí mismos y “se sienten mayores”.

Los niños muestran muchos sentimientos e inseguridades: Sorpresa al conocer la existencia de un “primitivo” que nos revuelve todas las habitaciones en busca de su ropa y también al descubrirlo y ver que en realidad era bueno. Sienten miedos al intentar encontrar a dicho primitivo en mitad de la noche, alegría de subirse al tren, descubrir y explorar todo el pueblo y jugar con sus amigos (Anexo 6).

## 7. Evaluación

El fin de la evaluación es analizar a través de los objetivos que se proponen que el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha adquirido. Se llevan a cabo tres tipos de evaluación:

La **evaluación inicial**, para saber hasta qué punto los niños conocen los temas a tratar en el Programa. La primera evaluación se hace a los niños para conocer las ideas previas que tienen sobre el proyecto. Esta evaluación comienza con una lluvia de ideas, en la que se presenta el tema de las emociones y los niños comentan, explican y hablan sobre las emociones y lo que quieren aprender sobre este tema. Se comienza así el proyecto en el que muchas de las cosas que los niños comentan son plasmadas. Además se utilizan los propios contenidos y actividades programadas en el aula para trabajar de manera transversal las emociones con los niños.

La evaluación **continua o formativa** se lleva a cabo durante el programa para ajustar las actividades y contenidos al contexto del aula. Esta evaluación tiene lugar durante y posteriormente a cada sesión a través de la propia observación de los niños en el aula y en el contexto escolar. Se hace un registro de lo observado en clase y se registra todo lo que dicen o hacen los niños en las sesiones. Mediante la evaluación del programa se puede comprobar qué actividades y qué sesiones hay que cambiar, adaptar o quitar y cuáles son las que sí han conseguido la finalidad que se proponía en un principio. En esta evaluación se utiliza el *anecdotario* siendo una herramienta cuyo fin

es registrar de manera continua los momentos en los que los niños expresan lo que sienten a lo largo de las sesiones (Anexo 3). La participación de las familias es muy importante en las escuelas municipales, el contacto es directo en el aula a través de entrevistas, informes, de manera grupal y en el aula hay pequeños tabloneros en los que el profesor diariamente explica los hechos más relevantes de cada grupo.

La **evaluación final**. Cada sesión será evaluada para saber si se han conseguido los objetivos y en cada bloque se harán actividades de cierre en el que se engloban y trabajan todos los objetivos propuestos en cada uno de los bloques (Anexo 2).

Como conclusión, el programa de intervención se ha trabajado de manera activa y vivencial, a través de las propias experiencias en el aula. Como señala su título “Vivir para Crecer”, los niños a través de la experimentación son capaces de comprender y analizar el entorno, para así obtener un desarrollo integral. Los resultados realmente son beneficiosos para la comprensión de los conocimientos que se proponen en un principio. Se ha obtenido mucha información de los niños y de su mundo interior conociendo sus gustos, emociones y sentimientos. Se busca el concepto de una nueva educación para la formación de personas con mentes abiertas y flexibles, respetando al niño y a la diversidad que en el aula existe, a través de la socialización de los niños y miembros de la comunidad educativa.

Durante la intervención se ha trabajado con una metodología flexible, en la que se han ido realizando cambios para adaptar el programa y conseguir así los fines propuestos. Esta intervención se ha llevado a cabo de manera transversal con otros proyectos y contenidos en el aula, adaptando así la temporalización de dicho trabajo al cronograma del aula y surgiendo nuevas posibilidades para el programa de intervención.

Los padres y profesores así como los propios beneficiarios del programa, han tomado conciencia de la importancia de una buena comprensión de la inteligencia emocional, sabiendo que dichos contenidos son importantes para el futuro de los niños, estableciendo las bases para que sean felices y tengan un adecuado desarrollo y ajuste posterior. Los materiales que se han utilizado para este programa han sido reciclados, demostrando que con poco material se pueden hacer grandes cosas en el aula. Así con folios, cartones, rotuladores, periódicos, la pizarra electrónica, pegamento y con la propia imaginación se crean todos los materiales. Los maestros deben de despertar el interés para crear e inventar cosas nuevas siempre atendiendo al desarrollo de los niños.

## 8. Bibliografía

- AA.VV. (2002). *Inteligencia emocional. Sentir y pensar*. Madrid: SM.
- Alonso, N. e Iriarte, C. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Málaga: Aljibe.
- Bacchini, F. (2002). Niños, educación y calidad de vida. *Revista de educación (Ejemplar dedicado a: Educación y futuro)*, 1, 207-222.
- Bisquerra, R. (2005). *La educación emocional en la formación del profesorado*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2010). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bowlby, J. (2006). *Vínculos afectivos. Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Caruana, A. y Tercero, P. (2011). *Cultivando emociones; Educación Emocional de 3 a 8 años*. Azorín: Elda.
- Camacho, S. (2000). El análisis transaccional y la mejora de las relaciones interpersonales; *comunicar*, 14, 133-136.
- Cataluña, D. Fiz, J. (2014). *Psicología positiva: pautas para incrementar tu felicidad*. Ediciones Dauro: Madrid.
- Delors, J. (1996). *Informe a la Unesco de la Comisión internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Madrid: Santillana, Unesco.
- Dueñas, M.L. (2002). Importancia de la Inteligencia Emocional. *Educación XXI: Revista de la Facultad Educación*, 5, 77-96.
- Fernández- Berrocal, P. Extremera, N. (2004). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad; *Facultad de psicología, Málaga*, 85- 108.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional (Septuagésima edición)*. Barcelona: Kairós.
- Ibarrola, B. (2003). *Sentir y pensar: programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años*. SM ediciones.
- Laporte, D. (2003). *Escuela para padres 0 a 6 años: Como desarrollar la autoestima en los niños*. Buenos Aires: Quarzo.
- Ley del BOE N°4. *Enseñanzas mínimas en el Segundo Ciclo de Educación Infantil, n°4 (RD 1630 de 29 de diciembre de 2006)*.
- Lomas, C. (2004). *Los chicos también lloran identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación*. Barcelona: Paidós.

- López, É. (2005). La Educación Emocional en la Educación Infantil, *Revista interuniversitaria de formación del profesorado* 54, 153-168.
- López, S. (2001). La familia como contexto de aprendizaje de padres e hijos: límites estructurados y condiciones individuales. *Bordón, Revista de pedagogía*, 53 (1), 73-88.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.
- Malaguzzi, L. (2005). *Los cien lenguajes de la infancia*. Barcelona: Asociación de Maestros Rosa Sensat.
- Mayer, Salovey y Caruso (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Mestre, V. M<sup>a</sup>, Tur, A. M<sup>a</sup> (2012). *Programa de educación de las emociones: La convivencia*. Tirant lo Blanch: Valencia.
- Núñez, C., Valcárcel, R. (2014). *Emocionario de lo que sientes*. Palabras Aladas: Madrid.
- Palomero, P. (2005). Educación emocional una revolución pendiente. *RIFOP*, 19 (3), 9-13.
- Permuy, I. (2014). Informe Pisa: Los alumnos españoles, a la cola de la OCDE en “resolución de problemas”, *ABC del 1 de abril de 2014*.
- Ponce, A. (1998). Reflexiones y conclusiones sobre el tiempo libre y los valores. *Bordón: Revista pedagógica, biblioteca de investigación*, 1 (49), 87-94
- Poseck, B. (2006). Psicología positiva una nueva forma de entender la psicología, *Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos*, 27 (1), 1-2.
- Renom, A. (Coord.) (2003). *Educación emocional programa para educación infantil (3-6 años)*. Madrid: Praxis.
- Renom, A. (Coord.) (2003). *Educación emocional programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid: Praxis.
- Sala, J. y Abarca, M. (2002). La educación emocional en el currículum. *Universitat Autònoma de Barcelona, Departament de pedagogia sistemàtica i social*, 13, 209-232.
- Seligman, M. (2005). *La autentica felicidad*. Ediciones B.
- Verduzco M.A, Lucio E, Duran C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, 27, 18-25.

Villaruel, M. (2009). La práctica educativa del maestro mediador. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50 (3).

### **Webgrafía**

Malaisi, L. (2013). Promoviendo el cambio educacional "desde adentro" recuperado de <http://tedxtalks.ted.com/video/Promoviendo-el-cambio-educacion>

MECD (2015). Informes y publicaciones PISA recuperado de <http://www.mecd.gob.es/inee/estudios/pisa.html>

## Anexo 1. Temporalización

### MARZO

9 Creamos el árbol de los sentimientos	10 Hablamos de los sentimientos y ponemos el árbol.	11 Árbol de los sentimientos Grupo 1. Los miedos	12 Grupo 2. La calma El monstruo de la campana	13 Grupo 3. La alegría Me gusta de ti Estrella de la campana
16 Grupo 4. Enfado	17 Grupo 5. Tristeza	18 Explicación y actividad los miedos	19 Explicación y actividad la calma	20 Excursión Estrella de la semana
23 explicación y actividad El enfado	24 Explicación y actividad la tristeza	25 Explicación y actividad la alegría.	26	27 Explicación de la alegría Me gusta de ti Estrella de la semana
30 asamblea cole de primaria	31 Visitamos el colegio Primaria	<b>ABRIL</b>		
		1	2 Me relajo	3 Me gusta de ti Estrella de la semana
6 Mi otra mitad	7 Me relajo Mi otra mitad	8 Tangram desordenado Mi otra mitad	9 Me relajo Mi otra mitad	10 Me gusta de ti Mi otra mitad Estrella de la semana
13 preparamos las colonias	14 Preparamos las colonias	15 Preparamos las colonias	16 COLONIAS	17 COLONIAS
20 Me gusta de ti	21 Me relajo	22 Me gusta de ti	23 Me relajo	24 Me gusta de ti
27 ¿Cómo lo veo?	28 ¿Cómo lo veo?	29 ¿Cómo lo veo?	30 ¿Cómo lo veo?	<b>MAYO</b> 1 Me gusta de ti ¿Cómo lo veo?
4 Hablamos de mí	5 Hablamos de mi	6 Hablamos de mí	7 Hablamos de mí	8 Me gusta de ti

## Anexo 2. Evaluación final

Los Ítems de la evaluación final son los siguientes: a) Se conoce a sí mismo, b) Discrimina entre las diferentes emociones, c) Es capaz de controlar la frustración, d) Manifiesta los sentimientos, e) Se valora de manera positiva sus capacidades y limitaciones, f) Valora al resto de sus compañeros de manera positiva, g) Es capaz de elaborar materiales sobre emociones y sentimientos, h) Aplica resolución conflictos en el contexto del aula, i) Desarrolla estrategias de relación positiva en sus diferentes contextos y j) Desarrolla madurez.

<b>BLOQUE TEMÁTICO: Emociones y conciencia emocional</b>			
<b>Actividad 1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Manifiesta los sentimientos propios			
Conoce las diferentes emociones			
Discrimina las diferentes emociones			
<b>Actividad 2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Conoce sus propias emociones			
Regula sus emociones			
<b>Actividad 3.....</b>			
<b>BLOQUE TEMÁTICO: Autoestima y habilidades de la vida</b>			
<b>Actividad 10</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Tolera la frustración			
Aplica resolución de conflictos en el contexto del aula			
<b>Actividad 6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Valora a los compañeros de manera positiva			

### **Anexo 3. Anecdotalio**

El anecdotalio es un registro de las opiniones, creencias y explicaciones de los niños durante las diferentes sesiones y actividades del programa de intervención. Se presenta a continuación un ejemplo de diferentes actividades.

#### **Anexo 3.1. Actividad. Conocemos las emociones**

En esta actividad se registra en asamblea, tras la lectura del monstruo de colores, se les pregunta a los niños qué cosas nos ponen alegres, tristes, tranquilos o enfadados. Los niños se expresan y a continuación se hace el registro en el anecdotalio:

*Cuando estas contento...* Te entran ganas de reír, de jugar de estar contentos, es contagioso y se le pega al otro.

*Cuando estas triste...* Se te parte el corazón, que tu madre no te compre un juguete, echo de menos a alguien, estoy a punto de llorar, cuando un amigo se va, cuando me regañan, me siento apenada, pocas ganas de hacer nada.

*Cuando sientes rabia...* No quieres que te molesten, me pongo de los nervios y rojo como un tomate. Me aparto de la gente, cuando estoy enfadado hago yoga para tranquilizarme y hago posturas, cierro la puerta, no le hablo a la persona

*Cuando tienes miedo...* Llamo a papa o a mamá se quedan un poquito y se van, pienso en otra cosa, me escondo debajo de la cama, pienso en cosas bonitas, me escondo y me hago una bolita.

*Cuando estoy en calma...* Le digo a mi mama de salir a la calle, me tumbo en la cama y me hecho una siesta, planto flores, lo disfruto.

### **Anexo 3.2. Actividad. Me relajo**

Esta sesión de relajación se hace imaginando un sitio en el que se está muy a gusto con música relajante y siguiendo unas pautas por el profesor. Cuando termina dicha sesión,

Se hace una asamblea y se anota, ¿Cómo me he sentido?:

“Me he imaginado que estaba en la playa y me he visto paseando” J.

“He pensado que estaba paseando por el campo escuchaba un colibrí” G.

“Estaba paseando por la playa y estaba muy agusto”J2.

“Lo mismo que J. y escuchaba las olas, estaba tomando el sol” A.

“Con mis amigos en el campo buscando palos para hacer fuego, escuchaba pajaritos” C.

“Estaba en mi casa era Navidad y estaba durmiendo y había un montón de regalos y Escuché a papa Noel” B.

“Iba montado en bicicleta por el campo y vi una paloma”A2.

“Paseo en bicicleta por la ciudad” M.

### **Anexo 3.3. Actividad. Trabajando las emociones por equipos**

En las primeras sesiones en las que se conoce las emociones y se trabaja con el cuento el monstruo de colores. Se decide trabajar cinco de ellas: enfado, calma, alegría, tristeza y miedos. Cada grupo será el encargado de explicar a sus compañeros la emoción escogida y realizarán además una actividad para que los contenidos de dicha explicación sea interiorizada. Las ideas se anotan en el anecdotario:

Equipo *soles* hacen un PowerPoint con ayuda, buscando significado de la emoción: Miedo. Buscan cosas imaginarias y reales que dan miedo: “Zombis, fantasmas, inyecciones” Proponen hacer un día del miedo, con música terrorífica y dibujan y hacen fantasmas y murciélagos. Equipo *meteoritos*: Hacen un PowerPoint con imágenes sobre la calma/tranquilidad: yoga, playa, gente relajada...

Uno de los niños propone hacer una clase de yoga puesto que, es una actividad extraescolar que hace fuera de la escuela y propone ser el monitor con ayuda de su equipo.

Otra actividad propuesta por ellos es robar un tesoro, para ello uno de los niños tiene que ser el que custodie dicho tesoro y otro de ellos que será escogido de manera tranquila y calmada tendrá que “robarlo”, a través del silencio y los ruidos.

### **Anexo 3.4 Actividad. El árbol de las emociones**

El árbol de las emociones es una de las herramientas que se utilizan a lo largo de todo el bloque, a través de esta los niños analizan como se han sentido durante el día. Se escogen 5 niños al azar cada día y se anota:

#### **¿Cómo te has sentido después del recreo?**

##### **LUNES**

Tranquila, “Porque he jugado con B. a un juego tranquilo”

Alegre, “Porque has jugado con nosotros al fútbol”.

Alegre, “Porque mi madre me ha traído al cole”.

Enfadado, “Porque AT. Muchas veces me dice tonterías”

Tranquila, “Porque he descansado en el fin de”.

##### **MARTES**

No lo hacemos porque tenemos una salida a la biblioteca

##### **MIÉRCOLES**

Tres niños y niñas alegres, “Porque hemos jugado juntos”.

Triste, “Porque ha llovido”

Triste, “Porque nadie ha querido jugar conmigo en el patio”.

##### **JUEVES**

Tranquila, “Porque he hecho yoga”

Feliz, “Porque le gusta el cole”.

Enfadado (No sabe por qué).

Tranquila “Porque ha jugado a la rayuela con B.”.

## **VIERNES**

Miedo, “Porque hoy han hecho el miedo el equipo soles”

Miedo, “Porque la música daba miedo”.

Alegre, “Porque me gusta jugar con mis amigos”

Triste, “Porque nadie ha querido jugar conmigo”.

Calmado, “Porque hoy he jugado a un juego tranquilo”.

**Anexo 4. Comparación de las habilidades de modelos en comparación con el programa de Educación Emocional “Vivir para crecer”**

HABILIDADES	SALOVEY y MAYER,1997	BAR-ON, 1997	SAARNI, 2000	Vivir para crecer
H. para identificar y comprender las propias emociones				
H. para identificar y comprender las emociones de los otros				
H. para expresar las emociones				
Autorregulación emocional				
Receptividad emocional				
Gestión de las relaciones emocionales				
Asertividad				
Autoconcepto y autoestima				
Autoeficacia percibida				
Autodeterminación				
Resolución de problemas				
Control de impulsos				
H. para influir en las emociones con los otros				
H. para la vida				
Madurez emocional				

■ *Ítems de habilidades de los programas y modelos de Educación emocional*

## Anexo 5. PowerPoint de cada equipo del aula para trabajar las emociones



**TRANQUILIDAD**  
Equipo Meteoritos

¿QUÉ ES LA TRANQUILIDAD?

- La tranquilidad es el **estado** de calma, serenidad o paz, que experimenta una determinada **persona** o individuo



SITUACIONES TRANQUILAS...





<https://www.youtube.com/watch?v=MILc70EYDI>

**ENFADO**

EQUIPO ESTRELLAS



**ENFADO**

Todo cuanto nos molesta, desagrada y fastidia, nos causa enfado



ME ENFADO CUANDO...







**MIEDO**  
Equipo Soles

**QUE ES EL MIEDO**

- Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario



**IMAGINARIOS**





**REALES**





**TRISTEZA**  
Equipo Luna

**Tristeza**

- Cuando no conseguimos algo, y nos resulta doloroso.

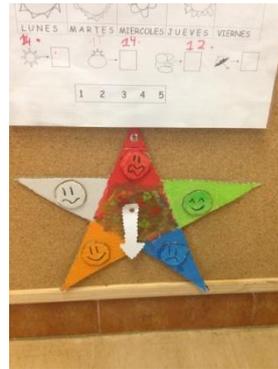


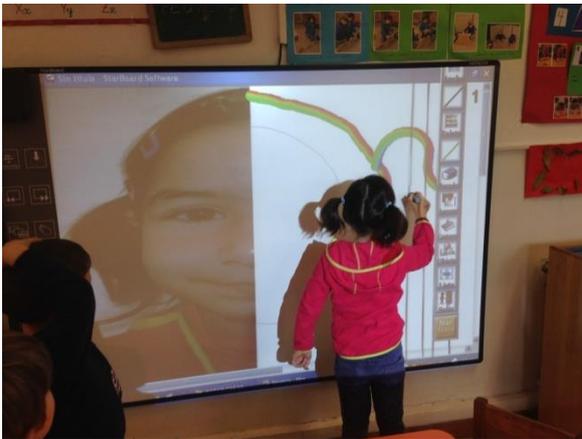
Nos ponemos tristes cuando...

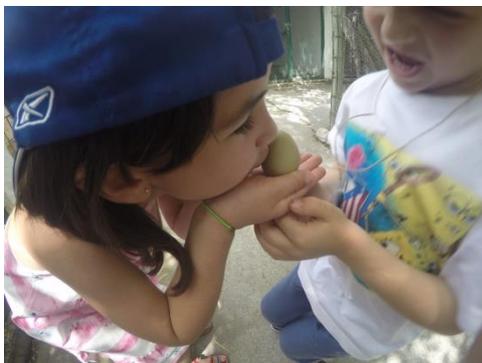


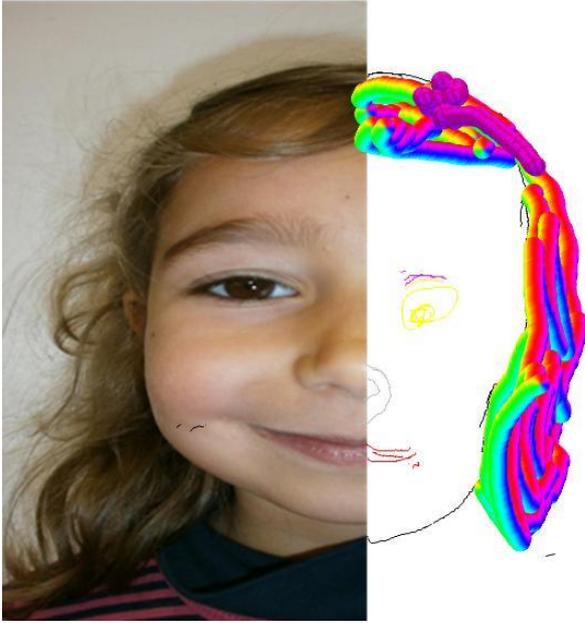



## Anexo 6. Imágenes sobre el programa de educación sobre la Educación Emocional

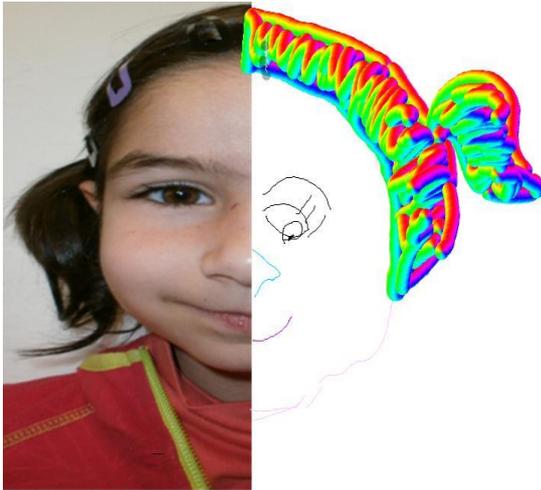


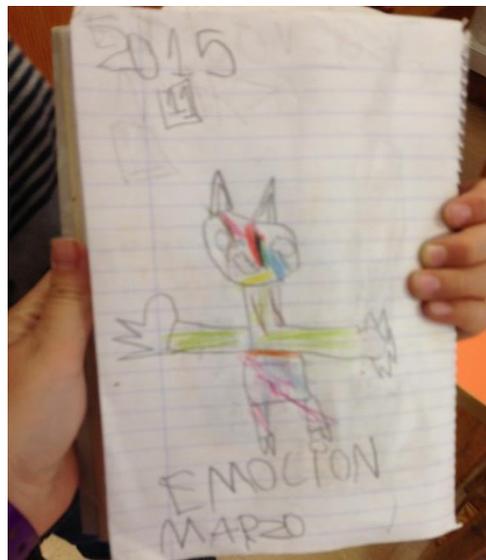




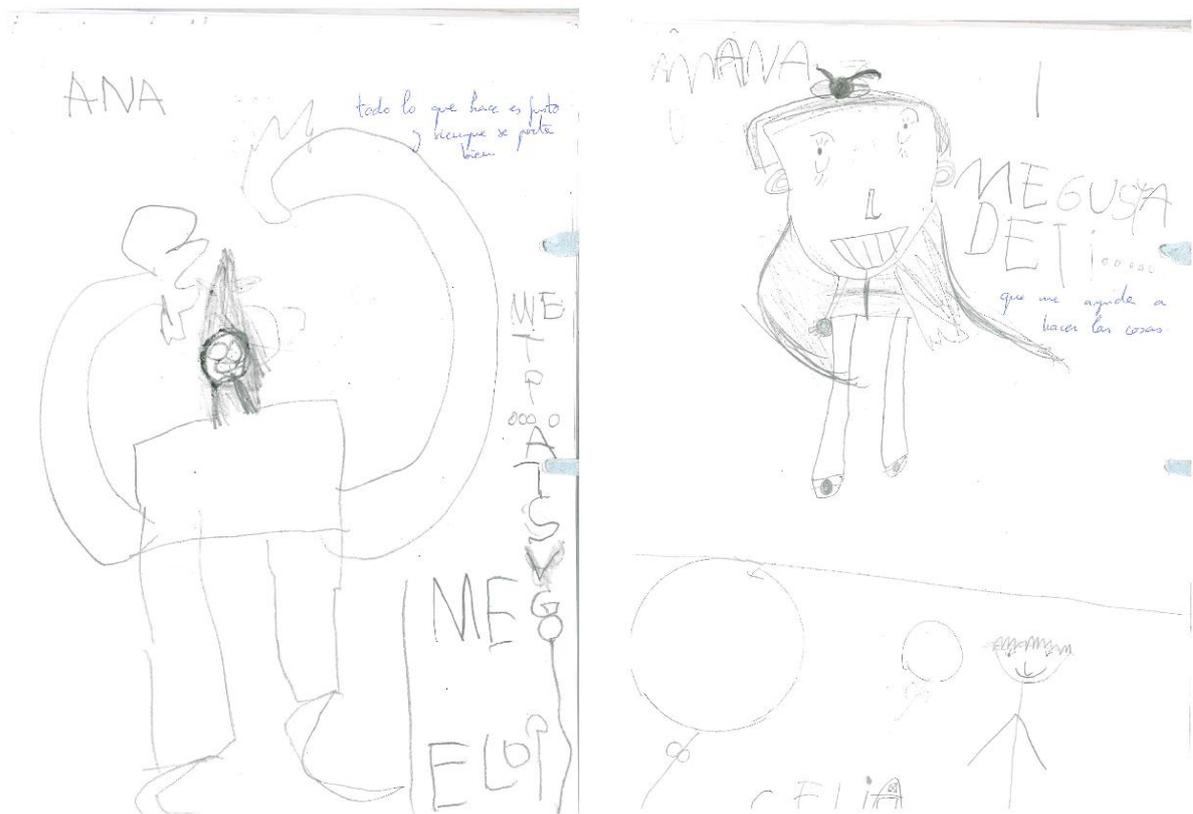


111





## Anexo 7. Actividad. Me gusta de ti



Para esta actividad no se utilizarán colores evitando prejuicios. Muchos niños se centran en el aspecto físico, en el aspecto material, otros en el carácter y otros en sus capacidades.

Anexo 8. Actividad. ¿Cómo lo veo?

