

**LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL:  
AUTOCONOCIMIENTO,  
AUTOESTIMA Y  
EMPATÍA**

Programa de intervención

Trabajo Fin de Grado  
Miriam López Márquez  
Educación Infantil  
Curso: 2015/2016



**Universidad de Granada**

## **Resumen**

El objetivo principal de este programa de intervención es trabajar la inteligencia emocional para que sean capaces de identificar sus propias emociones, mejorar su autoestima y desarrollar habilidades sociales a través de la empatía. Va dirigido al aula de infantil de 3 a 6 años, y se pretende trabajar concretamente el autoconocimiento, la autoestima y la empatía. Es un programa dividido en tres módulos en los que hay una serie de actividades para trabajar los aspectos citados anteriormente. Las actividades son, generalmente de carácter lúdico en la que los alumnos son los protagonistas, y con las que aprenderán a expresar sus emociones y mejorar las relaciones sociales con sus iguales.

## **Palabras clave**

Inteligencia emocional, educación emocional, autoconocimiento, autoestima, empatía.

## **INDICE**

<b>1. Justificación.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Análisis de necesidades y priorización de las mismas.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Objetivos.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Población beneficiaria del programa.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Diseño de evaluación.....</b>	<b>8</b>
<b>6. Temporalización.....</b>	<b>9</b>
<b>7. Diseño de la intervención.....</b>	<b>11</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>18</b>
<b>9. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>19</b>
<b>10. Anexos.....</b>	<b>21</b>

## 1. JUSTIFICACIÓN

Las emociones nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida y tienen una función significativa en la construcción de la personalidad y en las interacciones sociales, además, estas intervienen en los procesos evolutivos (López, 2005). Esto es tan importante que este programa de intervención se va a basar en una propuesta de actividades para trabajar y educar la inteligencia emocional. Para comenzar es necesario tener en cuenta dos definiciones importantes: inteligencia emocional y educación emocional.

“La inteligencia emocional es el tipo de inteligencia que nos permite desarrollar nuestra vida de la manera más feliz posible” (Lacalle, 2009, p.14). Según Ruíz, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera, & Fernandez (2013) la inteligencia emocional es una nueva inteligencia conformada por la habilidad para utilizar de forma adecuada nuestras emociones. Existe la necesidad de colaboración entre los procesos emocionales y cognitivos para adaptarnos adecuadamente al entorno, ya que se considera que la inteligencia emocional nos ayuda a tener éxito en la vida personal y profesional.

Para Salovey & Mayer (1990) las emociones requieren un alto grado de inteligencia, por ello emplean el término de inteligencia emocional, usado por primera vez en el artículo denominado “Emotional Intelligence”. Estos autores también se centran en el aspecto educable de la inteligencia emocional y en cómo comprender mejor las emociones.

La educación emocional es un proceso educativo que intenta incrementar el desarrollo emocional para combinarlo con el desarrollo cognitivo, con el objetivo general de aumentar el bienestar personal y social (López, 2005). La inteligencia emocional está estrechamente relacionada con cuatro áreas fundamentales en las que pueden aparecer problemas conductuales entre los niños/as: relaciones interpersonales, bienestar psicológico, rendimiento académico y conductas disruptivas (Fernández-Berrocal & Aranda, 2008).

Mayer, Salovey & Caruso (2004) conciben el modelo de inteligencia emocional dividido en cuatro ramas relacionadas: la percepción, la integración, la comprensión, y

la regulación emocional. Para la mayoría de las personas, las emociones transmiten conocimiento sobre las relaciones que tiene éstas con el mundo. La percepción emocional es cuando somos conscientes de nuestras emociones y somos capaces de etiquetar los sentimientos. La integración emocional es la capacidad para crear los sentimientos que nos ayudan a desarrollar el pensamiento. Por otro lado, la comprensión emocional trata de integrar nuestros sentimientos en el pensamiento, para saber manejar los cambios emocionales. Por último, la regulación emocional, es cuando logramos trabajar con nuestras emociones de una manera eficaz y positiva (Fernández-Berrocal & Extremera, 2002).

Todos estos aspectos de la inteligencia emocional son educables y cada vez más se está demostrando la necesidad y la importancia de educar las emociones. Según López (2003), la inteligencia emocional se divide en varios bloques temáticos que se pueden trabajar como son: el autoconocimiento, la autoestima, las habilidades socio-emocionales, empatía, habilidades de la vida, etc. Se pueden realizar multitud de actividades para educar todos estos bloques con los niños/as, pero este programa de intervención se va a centrar en trabajar específicamente el autoconocimiento, la autoestima y la empatía, los cuales se definen a continuación.

Para poder desarrollar adecuadamente la inteligencia emocional es esencial educar el autoconocimiento, que es la capacidad para tomar conciencia del estado emocional propio y de expresarlo con lenguaje verbal y no verbal. A través del autoconocimiento somos capaces de reconocer nuestras emociones y sentimientos y nos ayuda a reconocer las de los demás (López, 2003). Algunos contenidos que se pueden trabajar en este apartado son: el vocabulario emocional, identificación de los sentimientos, expresión emocional, toma de conciencia del estado emocional.

Una vez que logramos manejar el autoconocimiento es importante trabajar la autoestima, considerada como una valoración que hacemos de nosotros mismos; una evaluación del autoconcepto que señala el grado de satisfacción que tenemos con dicho autoconcepto. La autoestima es una percepción subjetiva que tenemos de nosotros mismos como personas (Lacalle, 2009), y es importante trabajarla desde la infancia ya que esta es la clave del bienestar emocional, además, en los/as niños/as se ve influenciada por los padres y por otros adultos y esto puede provocar que no sean

capaces de apreciar todas las cualidades que poseen como personas. Algunos contenidos que se pueden trabajar para lograr una autoestima sana son: la noción de identidad, la confianza en las propias posibilidades y la valoración positiva de las propias capacidades (López, 2003). Una vez que somos conscientes de nuestras emociones y somos capaces de valorarlas positivamente, es más fácil relacionarnos socialmente con los demás.

Una de las habilidades imprescindibles para relacionarnos con los iguales es la empatía. Según Molina (2012), la empatía consiste en conectar emocionalmente con los demás para ser capaces de sentir lo que sienten ellos. A través de esta habilidad podemos comprender los motivos de los estados de ánimo de las personas, favoreciendo la cooperación y la comunicación. Las personas empáticas se preocupan más por los demás y tienen más facilidad para respetar sus razonamientos. Algunos contenidos que se pueden trabajar en este bloque son: las relaciones interpersonales (comunicación, cooperación...), las relaciones positivas y las estrategias para resolver conflictos (López, 2003).

La inteligencia emocional está limitada en los/as niños/as tanto dentro como fuera del contexto escolar, por ello es importante trabajar estos contenidos desde las edades tempranas ya que si se aprende a controlar las emociones desde la niñez, se pueden reducir los problemas académicos y psicosociales en etapas posteriores como la adolescencia (Romero, Master, Paunesku, Dweck, & Gross, 2014).

El diseño y aplicación de los programas emocionales debe complementarse con algunas estrategias educativas como la integración curricular si se desea tener éxito en la adquisición de las competencias nombradas. (Repetto, 2009).

Analizando todo lo descrito anteriormente se llega a la conclusión de que es relevante la importancia que tiene la elaboración y aplicación de intervenciones psicopedagógicas en el ámbito educativo formal e informal, para fomentar el desarrollo de las competencias socio-emocionales. Con este programa se propone una intervención a través de recursos y actividades para trabajar los aspectos descritos anteriormente. A continuación se describe dicha intervención de manera detallada.

## 2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS

Antes de llevar a cabo este programa de intervención, es necesario analizar el colectivo al que va dirigido para así tener en cuenta las fortalezas y debilidades, así como las oportunidades y amenazas a las que nos debemos enfrentar para ajustar el programa en todo lo posible a la realidad. Algunas de las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas existentes son:

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"><li>- Interés por parte de los participantes (alumnado).</li><li>- Interés por la educación emocional.</li><li>- Motivación del profesorado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de conocimiento del tema.</li><li>- Falta de compromiso.</li><li>- Falta de tiempo.</li></ul>
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"><li>- La administración educativa apuesta por el programa.</li><li>- Apoyo por parte de los padres y profesores.</li><li>- Apoyo y motivación por parte del equipo de orientación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de apoyo.</li><li>- Falta de recursos TIC y de otros recursos.</li><li>- Posible respuesta negativa por parte de los participantes.</li></ul>

## 3. OBJETIVOS

El objetivo principal de este programa de intervención es trabajar con los niños la inteligencia emocional para que sean capaces de identificar sus propias emociones, para mejorar su autoestima y para desarrollar habilidades sociales a través de la empatía.

#### Los objetivos generales que se pretenden conseguir son:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones, así como su significado y sus características.
- Aprender a identificar las emociones propias y las de los demás.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Adoptar una actitud positiva ante la propia persona.
- Disminuir pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Aumentar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales satisfactorias.

#### 4. POBLACIÓN BENEDICIARIA DEL PROGRAMA

Este programa se centra en el desarrollo del autoconocimiento, la autoestima y la empatía en los alumnos de 3 a 6 años, y se caracteriza por ser apropiado para los participantes y flexible en la temporalización.

Este programa está dirigido concretamente a los alumnos y alumnas de 3 a 6 años del colegio CPR Parapanda de Obéilar, Granada.

Este centro se caracteriza por tener un número extremadamente reducido de alumnos y por organizar a todos los alumnos de infantil en una misma aula. En el aula de infantil encontramos un total de siete niños de tres edades diferentes agrupados en una misma clase, concretamente:

- Una niña de 3 años.
- Dos niños de 4 años.
- Cuatro niños de 5 años.

Además este grupo se caracteriza por tener un alumno de 4 años que presenta necesidades específicas, concretamente ha sido diagnosticado como autismo. Este alumno ha sido la principal causa de plantear este programa debido a que el alumno tiene que desarrollar su capacidad emocional y sus relaciones con los iguales. Todas las actividades que se van a proponer están adaptadas a las necesidades de este alumno.



## **5. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN**

La evaluación es un aspecto especialmente importante en las intervenciones educativas ya que nos permite comprobar si se alcanzan los objetivos propuestos, así como otros factores como por ejemplo el nivel de participación o la motivación que presentan los participantes.

En este programa se llevarán a cabo tres tipos de evaluación:

- Evaluación inicial: Para comprobar los conocimientos previos de los alumnos. Se llevara a cabo una asamblea o lluvia de ideas antes de las actividades, en las que haremos a los alumnos una serie de preguntas para comprobar los conocimientos previos que tienen sobre el tema que se va a tratar.
- Evaluación continua: Con el objetivo de confirmar el avance en cada una de las sesiones., se realiza una observación de los criterios de evaluación indicados en cada actividad.
- Evaluación final: Para comprobar si nuestro programa ha conseguido los resultados esperados. Al finalizar todas las sesiones se comprobará a través de la observación, así como con preguntas y debates, si los alumnos han integrado correctamente los conocimientos y si han alcanzado los objetivos propuestos.

La evaluación se hará de manera oral y a través de la observación y se anotaran los resultados en unas tablas de ítems. Los materiales necesarios son:

- Tabla de ítems con las pautas de observación para la evaluación inicial y final (Anexo I). Se completaran en la evaluación inicial y la final y se compararán para comprobar si se han alcanzado los objetivos propuestos durante el desarrollo de las actividades.

## **6. TEMPORALIZACIÓN**

Este programa de intervención está compuesto por 3 módulos de tres sesiones en las que se realizaran dos actividades por sesión, siendo un total de 18 actividades con una duración de una hora aproximadamente por sesión.

El programa se llevará a cabo durante dos meses aproximadamente en el tercer trimestre del curso académico 2015/16, concretamente en los meses de abril, mayo y la primera semana de junio. Cada módulo tendrá una duración de tres semanas aproximadamente, pudiendo flexibilizar la temporalización de dicho programa.

Los módulos del programa son:

- Módulo I: Autoconocimiento
- Módulo II: Autoestima
- Módulo III: Empatía

MÓDULO	SESIONES-ACTIVIDADES	DÍA-MES
<b>Módulo I: Autoconocimiento</b>	Sesión I: - <i>Lluvia de ideas:</i> <i>¿Qué son las emociones?</i> - <i>El emocionario</i>	6 Abril
	Sesión II: - <i>El monstruo de colores</i> - <i>Emociones de colores</i>	13 Abril
	Sesión III: - <i>¿Cómo te sientes cuando...?</i> - <i>Me gusta, no me gusta</i>	20 Abril
<b>Módulo II: Autoestima</b>	Sesión I: - <i>Yo soy...</i> - <i>El círculo</i>	27 Abril
	Sesión II: - <i>La caja mágica</i> - <i>La persona más maravillosa</i>	4 Mayo
	Sesión III: - <i>Yo puedo...</i> - <i>Nadie es perfecto</i>	11 Mayo
<b>Módulo III: Empatía</b>	Sesión I: - <i>¿Qué le pasa?</i> - <i>Me pongo en tu lugar</i>	18 Mayo
	Sesión II: - <i>¿Cómo te sientes hoy?</i> - <i>Te conozco mejor</i>	25 Mayo
	Sesión III: - <i>¿Cómo te sentirías si...?</i> - <i>Intercambios de amigos</i>	1 Junio

## 7. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

<b>MÓDULO I: AUTOCONOCIMIENTO</b>			
	<b>SESIÓN I</b>	<b>SESIÓN II</b>	<b>SESIÓN III</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<p>Conocerse a uno mismo es tomar conciencia de quienes somos, como nos sentimos y como expresamos nuestras emociones. Es el eje principal de la inteligencia emocional ya que los niños que se conocen a sí mismos tienen la capacidad de observarse por dentro y por fuera, de conocer lo que sienten y lo que hacen.</p>		
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender los conceptos de las diferentes emociones.</li> <li>- Saber reconocer las emociones en ellos mismos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a expresar adecuadamente cada emoción.</li> <li>- Expresar sentimientos con la palabra y el cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los gustos y preferencias.</li> <li>- Aprender a reconocer algunas de las causas que provocan las diferentes emociones.</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul> <p>Aprox.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul> <p>Aprox.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul> <p>Aprox.</p>
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>Emocionario</i></li> <li>- Folios</li> <li>- Lápices de colores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vídeo <i>El monstruo de colores</i></li> <li>- Espejo grande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios</li> <li>- Lápices de colores</li> </ul>

<p><b>ACTIVIDADES</b></p>	<p><b>1. Lluvia de ideas:</b> <i>¿Qué son las emociones?:</i> Los niños manifestaran sus conocimientos previos sobre las emociones en una asamblea grupal.</p> <p><b>2. El emocionario:</b> Mostraremos el libro del emocionario a los alumnos y leeremos algunas emociones básicas como: alegría, tristeza, ira y miedo. Preguntaremos cuando tienen ellos estas emociones. Para finalizar harán un dibujo en el que aparezcan ellos mismos en una situación en la que sientan las diferentes emociones aprendidas.</p>	<p><b>1. El monstruo de colores:</b> Los niños verán el video cuento de <i>El monstruo de colores</i>. Haremos preguntas como: ¿Qué siente el monstruo? ¿De qué color es la alegría? etc.</p> <p><b>2. Emociones de colores:</b> Partiendo del cuento anterior haremos un juego en el que los niños deben representar una emoción frente al espejo. Diremos un color y ellos deben saber a qué emoción corresponde y expresarla corporalmente frente al espejo para que puedan ver las expresiones en ellos mismos y en sus compañeros.</p>	<p><b>1. ¿Cómo te sientes cuando...?:</b> Los niños se sientan en círculo y se le hará una pregunta a cada uno: <i>¿Cómo te sientes cuando... juegas con tus amigos/estas enfermo/te peleas con un amigo...?</i></p> <p><b>2. Me gusta, no me gusta:</b> Los niños dibujan en un papel algo que les guste hacer y algo que no, y contarán como se sienten en ambas situaciones, que emociones sienten.</p>
---------------------------	--	---	--

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona los conceptos con la emoción correspondiente.</li> <li>- Reconoce sus propias emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresa adecuadamente las diferentes emociones.</li> <li>- Expresa oral y corporalmente el significado de cada emoción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce qué cosas le gustan y cuáles no.</li> <li>- Relaciona las emociones positivas con las cosas que le gustan y las negativas con las cosas que no le gustan.</li> </ul>
--------------------------------	--	---	--

## MÓDULO II: AUTOESTIMA

	SESIÓN I	SESIÓN II	SESIÓN III
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	La autoestima es el grado de aceptación y el concepto que cada uno tiene de sí mismo. El niño que se quiere a sí mismo siente un estado interno de seguridad, confianza, libertad y tranquilidad con sí mismo y con el entorno.		
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer cualidades positivas propias y valorarlas.</li> <li>- Reconocer y valorar cualidades positivas de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a valorarse a uno mismo y a las personas del entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestar a los demás cualidades positivas propias respetando las de los demás.</li> <li>- Aprender que equivocarse no es malo ya que nos ayuda a mejorar.</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 minutos la primera parte.</li> <li>- 20 minutos la segunda parte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 20 minutos la segunda parte.</li> </ul>

<b>MATERIALES</b>	No se necesitan materiales.	- Caja con tapa con un espejo dentro. - Folios y lápices de colores.	No se necesitan materiales.
<b>ACTIVIDADES</b>	<p><b>1. Yo soy...:</b> Cada uno de los niños tiene que decir alguna característica positiva sobre él mismo: cualidad (simpático, amable...), rasgo físico (pelo bonito), o capacidad (dibuja, baila bien...).</p> <p><b>2. El círculo:</b> Basándonos en la actividad anterior, los niños harán un círculo sentados en el suelo y uno de ellos se pondrá en el centro del círculo. Los compañeros que están alrededor deben decir cualidades positivas del alumno del centro.</p>	<p><b>1. La caja mágica:</b> Se les dará a los niños una caja cerrada con un espejo en su interior y se les dirá que dentro de la caja está la persona más maravillosa del mundo. Los niños mirarán dentro de la caja de uno en uno en silencio sin decir lo que ven dentro de ella. Cuando todos hayan mirado dentro de la caja se les preguntará: <i>¿Quién es la persona más maravillosa del mundo?</i> Todos contestarán <i>YO</i>, y llegaremos a la conclusión de que todas las personas somos maravillosas</p>	<p><b>1. Yo puedo...:</b> Los niños se colocan en círculo y de uno en uno tienen que decir algo que pueden hacer. Por ejemplo: <i>¡yo puedo saltar!</i>, y el niño realiza la acción.</p> <p><b>2. Nadie es perfecto:</b> Los niños se reunirán en gran grupo y uno de ellos hará una pregunta a otro, y este último debe dar una respuesta equivocada adrede, por ejemplo: <i>¿Cuántos dedos tienes en una mano? – ¡Catorce!</i> Los demás niños dirán que lo piense mejor y el niño que ha respondido</p>

		<p>porque todos tenemos algo bueno.</p> <p><b>2. La persona más maravillosa:</b></p> <p>Los niños harán un dibujo de la persona que han visto en la caja y además incluirán a otras personas que ellos piensan que son maravillosas o que tienen alguna cualidad positiva, (pares, abuelos, compañeros, etc). Al finalizar explicarán su dibujo y hablaran de las cualidades positivas de las personas dibujadas</p>	<p>corregirá su respuesta.</p> <p>Comprenderán que no es malo equivocarse y que podemos rectificar.</p> <p>Los niños que preguntan y responden se van rotando para que todos participen.</p>
<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce sus cualidades positivas y las valora.</li> <li>-Valora positivamente las cualidades de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se valora a sí mismo y se siente importante en su entorno.</li> <li>- Valora a las personas de su entorno cercano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifiesta y enseña a los demás cualidades positivas propias.</li> <li>- Respeta a los demás cuando se equivocan y comprende que no es malo.</li> </ul>

**MÓDULO III: EMPATÍA**

	SESIÓN I	SESIÓN II	SESIÓN III
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	La empatía es la capacidad para entender las emociones de los demás para ayudarles y apoyarles. Es un rasgo fundamental para establecer relaciones sociales exitosas. Demostrar empatía no se trata de sufrir lo que está sufriendo el otro sino de entenderlo y de hacerle ver que nosotros lo apoyamos.		
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer y respetar las emociones en otras personas.</li> <li>- Entender y respetar otros puntos de vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar actitudes prosociales.</li> <li>- Favorecer el desarrollo de las habilidades sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar las emociones que sienten con las situaciones que viven.</li> <li>- Ponerse en el lugar de otras personas y comprenderlas.</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 minutos la primera parte.</li> <li>- 30 minutos la segunda parte.</li> </ul>
<b>MATERIALES</b>	- Imágenes de caras con diferentes emociones.	No se necesitan materiales.	No se necesitan materiales.
<b>ACTIVIDADES</b>	<p><b><i>1. ¿Qué le pasa?</i></b></p> <p>Enseñaremos a los niños imágenes de caras con diferentes emociones. Los niños</p>	<p><b><i>1. ¿Cómo te sientes hoy?</i></b></p> <p>Los niños se sentarán en grupo, y de uno en uno le</p>	<p><b><i>1. ¿Cómo te sentirías si...?</i></b></p> <p>Propondremos a los niños una situación ficticia y nos</p>



	<p>tienen que decir que emoción está sintiendo esa persona y se tienen que inventar una historia que explique por qué se siente así. Pueden relacionar la historia con algún momento personal en los que ellos se hayan sentido como esa persona.</p> <p><b>2. Me pongo en tu lugar.</b></p> <p>Los niños tienen que elegir a una persona cercana (mama, papa, abuelo, amigo...), y deben representar como se suele sentir esa persona, por ejemplo: <i>papá algunas veces se enfada.</i> Además tienen que explicar por qué creen ellos que esa persona se siente así, y pensar en algo que ellos puedan hacer para que la emoción de</p>	<p>preguntarán a uno de sus compañeros cómo se siente. El niño al que le han preguntado explicará por qué se siente así y el otro alumno le contará alguna situación que haya vivido en la que se haya sentido igual que él. Por ejemplo: <i>Hoy me siento triste porque no he visto a mi madre... - Pues yo un día me sentí triste porque mi papá no vino a recogerme...</i></p> <p><b>2. Te conozco mejor</b></p> <p>Los niños se colocarán por parejas y tendrán que decirse el uno al otro, cosas sobre ellos mismos para conocerse mejor. Por ejemplo: <i>Cosas que te ponen contento... cosas</i></p>	<p>explicarán cómo se sentirían ellos en dicha situación: <i>¿Cómo te sentiría tú... si tu mejor amigo no quisiera jugar contigo?</i></p> <p><b>2. Intercambios de amigos</b></p> <p>Los niños se pondrán por parejas y se tienen que cambiar entre ellos las camisetas, de esta manera dejarán de ser ellos para convertirse en su compañero/a. Los niños jugarán un rato como si fuesen la persona con la que se han intercambiado y tendrán que representarla como esta suele ser normalmente. De esta manera podrán ponerse en su lugar.</p>
--	--	---	--

	esa persona cambie, en el caso de que sea negativa.	<i>que te hacen enfadar... cosas que te dan miedo...</i> Las parejas irán cambiando para que todos los niños puedan hablar con todos los compañeros.	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconoce las emociones en otras personas.</li> <li>- Entiende y respeta los puntos de vista de otras personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se relaciona adecuadamente con los compañeros</li> <li>- Mantiene una actitud positiva durante las actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona sus emociones con sus vivencias o experiencias.</li> <li>- Se pone en el lugar de sus compañeros respetándolos y comprendiéndolos.</li> </ul>

## 8. CONCLUSIONES

Con este programa de intervención se pretende desarrollar las habilidades emocionales, ya que las personas que manejan con destreza esas habilidades, tienden a ser eficaces en su vida y por lo tanto a sentirse satisfechas, por el hecho de controlar sus conductas mentales en beneficio propio, al contrario de aquellos que no logran dominar su mundo emocional, pudiendo perjudicar así el desarrollo de su vida, ya sea el ámbito laboral, familiar o social.

Los resultados que se esperan de la intervención son principalmente que los participantes desarrollen su competencia emocional, que aprendan a reconocer las emociones y que adquieran sus significados y sus características. Se pretende que los alumnos aprendan a identificar sus propias emociones, así como a reconocerlas en los demás.

Otro objetivo a alcanzar es la mejora de la autoestima en el alumnado, conseguir que adopten una actitud positiva ante su propia persona. Que los niños tengan una autoestima alta da lugar a disminuir los pensamientos autodestructivos y a evitar futuros problemas psicosociales. Por otra parte, se pretende que los alumnos desarrollen la empatía, y esto les lleve a tener relaciones sociales muy satisfactorias con los demás.

Al finalizar el programa de intervención, los alumnos habrán mejorado su inteligencia emocional y habrán adquirido diversidad de conocimientos relacionados con el tema.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aula de Elena (2015, 17 de febrero). *El monstruo de colores - videocuento*. Descargado de <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>

Fernandez-Berrocal, P. & Aranda, D. R. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. Revista electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6(15), 421-436.

Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela*. Revista Iberoamericana de educación, 29(1), 1-6.

Lacalle, V. (2009). *Inteligencia emocional. Guía pedagógica para casos prácticos*. Madrid: Gesfomedia.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: CISSPRAXIS, S.A.

López, E. (2005). *La educación emocional en educación infantil*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167.

Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. Psychological inquiry, 15 (3), 197-215.

Molina, M. (2012). *Educar desde el corazón. Cómo trabajar la Educación Emocional con niños*. Madrid: Editorial CCS.

Repetto, E. (2009). *Formación en competencias socioemocionales. Libro del formador*. Madrid: La Muralla S.A.

Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2014). Academic and emotional functioning in middle school: The role of implicit theories. *Emotion*, 14(2), 227

Ruíz, D., Cabello, R., Salguero, J., Palomera, R., Extremera, N. & Fernandez, P. (2013). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence*. *Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211.

Varcárcel, R. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.

## 10. ANEXOS

### ANEXO I

Pautas de observación para la evaluación inicial y final.

<b>PAUTAS DE OBSERVACIÓN</b>	Alum. 1	Alum. 2	Alum. 3	Alum. 4	Alum. 5
Relaciona los conceptos con la emoción correspondiente.					
Reconoce sus propias emociones y las de los demás.					
Expresa adecuadamente las diferentes emociones.					
Expresa oral y corporalmente el significado de cada emoción.					
Conoce qué cosas le gustan y cuáles no.					
Relaciona las emociones positivas con las cosas que le gustan y las negativas con las cosas que no le gustan.					
Reconoce sus cualidades positivas y las valora.					
Valora positivamente las cualidades de los demás.					
Se valora a sí mismo y se siente importante en su entorno.					
Valora a las personas de su entorno cercano.					
Manifiesta y enseña a los demás cualidades positivas propias.					
Respeto a los demás cuando se equivocan y comprende que					

equivocarse no es malo.					
Reconoce las emociones en otras personas.					
Entiende y respeta los puntos de vista de otras personas.					
Se relaciona adecuadamente con los compañeros					
Mantiene una actitud positiva durante las actividades.					
Relaciona sus emociones con sus vivencias o experiencias.					
Se pone en el lugar de sus compañeros respetándolos y comprendiéndolos.					

C = Conseguido

ED = En desarrollo