



ugr

Universidad
de Granada

**Promoción
2012-16**



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE LAS EMOCIONES PARA ALUMNADO DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla"
(Wenger, Jones y Jones, 1962, pg. 3)

Trabajo Fin de Grado

Programa de

Intervención

Educación Infantil

Lucía Puerta Prieto

ÍNDICE

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	3
2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	4
2.1 ¿Qué son los sentimientos? Existe alguna diferencia entre sentimientos y emociones?.....	4
2.2 ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué es la educación emocional?.....	5
2.3 Desarrollo de las emociones en infantil.....	6
2.4 ¿Por qué es importante reconocer los sentimientos?.....	10
2.5 ¿Qué es la empatía? ¿Por qué es importante trabajarla?...	10
3. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN.....	11
3.1 Análisis de necesidades.....	11
3.2 Objetivos.....	12
3.3 Contenidos.....	13
3.4 Destinatarios.....	14
3.5 Temporalización.....	14
3.6 Desarrollo de las actividades.....	15
3.7 Evaluación.....	27
4. CONCLUSIONES.....	28
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
6. ANEXOS.....	31

Resumen

En este Trabajo Fin de Grado se presenta un programa de intervención sobre las emociones y sentimientos en Educación Infantil, haciendo especial hincapié en el desarrollo de la empatía para la resolución de conflictos. Las emociones son cruciales en el desarrollo integral de las personas y por tanto, deben jugar un papel fundamental dentro del proceso educativo. Existen estudios que muestran que el desarrollo cognitivo y emocional progresan paralelamente (Carlson y Sroufe, 1995) y ambos son igualmente importantes. Ya lo dijo Jose María Toro “De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo, si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia” (2015, p. 1).

La educación emocional es educación para la vida (Ribes, Bisquerra, Agulló, Filella y Soldevilla, 2005). Para llevar a cabo esta educación, nosotros como docentes de Educación Infantil, debemos aportar nuestro grano de arena con los niños¹ que nos encontremos en las aulas y sus respectivas familias.

Para conseguir nuestro objetivo antes debemos dejar claro qué entendemos por sentimientos/emociones, por inteligencia emocional, comprender por qué sentimos, por qué es importante reconocer dichos sentimientos y cómo evolucionan, entre otras cuestiones. Posteriormente, se establecerán los objetivos y contenidos, la población a la que se dirige el programa así como la temporalización y desarrollo de la intervención, para finalizar estableciendo un sistema de evaluación.

Palabras clave: inteligencia emocional, emociones, autoconciencia, autocontrol, empatía

¹Siempre que se hable de niño, maestro, alumno, etc., se estará haciendo referencia a ambos géneros

Justificación teórica

¿Qué son los sentimientos? ¿Existe alguna diferencia entre sentimientos y emociones?

Los psicólogos han intentado explicar las emociones de muy diversas maneras. Por nuestra parte, nos acogeremos a la definición que consideramos más completa y que se acerque más a nuestra visión sobre el significado de emoción.

Hay autores que consideran que emoción y sentimiento son dos conceptos utilizados para referirnos a la misma idea, sin embargo, no todos defienden lo mismo. Algunos consideran que el sentimiento es una parte de la emoción, otros diferencian emoción de sentimiento definiendo la primera como un impulso psicofisiológico que nos permite actuar instantáneamente ante situaciones de emergencia; y el segundo, como emoción racionalizada que responde a un procesamiento superior del cerebro. Punset (2006) entiende el sentimiento como el resultado de una emoción y por tanto, nos da a entender que para tener sentimiento es necesario que haya emoción, siendo así sentimiento y emoción conceptos diferentes

Tomaremos la definición de Bisquerra y entenderemos sentimiento/emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000, p. 61). Consideramos que esta concepción se adapta bien al ámbito educativo pues esos acontecimientos externos que hacen al niño sentirse de una u otra forma son observables y por tanto, los podremos estudiar con más claridad para poder trabajar con los acontecimientos internos que surgen en la misma persona.

La emoción es algo innato que está presente desde nuestro nacimiento, aunque no todas las emociones aparecen desde el principio, solo aquellas consideradas como básicas, sobre lo cual se profundizará más adelante.

Hay quien habla de emociones positivas o negativas dependiendo de cómo se valore el estímulo que origina la emoción o de las consecuencias que nos provoque dicho estímulo, pero, desde nuestro punto de vista, toda emoción es positiva ya que la rabia, el miedo o la tristeza nos aseguran la supervivencia y la adaptación.

¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué es la educación emocional?

La inteligencia emocional es un término con una trayectoria reciente pues fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey de Harvard y John Mayer de la New Hampshire, quienes la definieron como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás, y utilizarlos como guía del pensamiento.

Actualmente sigue habiendo debate sobre qué consideramos inteligencia emocional y sobre la posibilidad de medirla o valorarla. Uno de los modelos más consistentes sobre la Inteligencia Emocional, en el que se basará el programa de intervención, es el propuesto por Goleman (1996), que establece cinco elementos dentro de la misma:

1. *Conciencia de sí mismo*: Capacidad de saber lo que estamos sintiendo momento a momento y de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades y en una sensación bien asentada de confianza en nosotros mismos.
2. *Autorregulación*: Manejar nuestras emociones para facilitar la tarea que estemos llevando a cabo. Ser conscientes y demorar la gratificación en nuestra búsqueda de objetivos, siendo capaces de recuperarnos prontamente del estrés emocional.
3. *Motivación*: Utilizar nuestras preferencias para conseguir nuestros objetivos, tomando iniciativas, siendo más eficaces y capaces de avanzar pese a los contratiempos y las frustraciones que se presenten.
4. *Empatía*: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos, sabiendo ponernos en su lugar y cultivando así la relación, lo que facilita el ajuste a diferentes problemas.
5. *Habilidades sociales*: Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones y redes sociales.

La conciencia emocional, el autocontrol y la motivación son componentes más internos, que dependen del individuo. Por otro lado, la empatía y la habilidad social son componentes más externos vinculados al ámbito social y necesarios para la adaptación.

Desde nuestro punto de vista, de la misma manera que se reconoce el CI, se puede reconocer la inteligencia emocional. La inteligencia emocional consiste en conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La inteligencia emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada y por tanto, es imposible valorarla de forma

cuantitativa. Esto no quiere decir que no pueda trabajarse y mejorarse mediante lo que llamamos educación emocional.

De acuerdo con Bisquerra (2000), la educación emocional se entiende como

...un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p. 243).

La educación de las emociones debe acercarnos a la persona que queremos ser desde un punto de vista ético, y lo que somos desde un punto de vista biológico. Esto explica la importancia de trabajar la educación emocional en las aulas, fomentando la enseñanza de valores a nuestros alumnos desde primera hora.

La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital que se lleva a la práctica a través de programas secuenciados y que pueden iniciarse en la Educación Infantil. La puesta en práctica de estos programas requiere, además de una formación previa del profesorado, un alto grado de interés por su parte.

Desarrollo de las emociones en infantil

Para poder llevar a cabo una buena educación de las emociones, debemos tener conocimiento del desarrollo de las mismas en la etapa infantil, pues es en esta etapa donde se desarrollará el programa de intervención planteado en este trabajo.

Como se ha comentado anteriormente, la emoción es algo innato. El niño siente emociones desde el nacimiento, aunque no sepa reconocerlas o expresarlas adecuadamente. El acto de reconocerlas aparece a una edad temprana e incluso pueden llegar a manifestar empatía respecto de las emociones básicas de los otros (alegría, tristeza, ira y miedo). Este primer contacto relacionado con la empatía es el que deberemos trabajar para que se desarrolle de la mejor manera posible, ayudando así a educar niños responsables y concienciados con el mundo que les rodea.

Las emociones se clasifican en primarias (que son las programadas genéticamente, innatas) y secundarias (producto del aprendizaje, asociadas a las normas y valores sociales). Las emociones primarias presentes desde el nacimiento según Shaffer (2002)

serían: felicidad (emoción que vivimos al obtener una ganancia, beneficio o logro de algo positivo), interés (por las necesidades primarias como comer o dormir), aflicción (molestia o sufrimiento físico) y disgusto (hacia algo que le parece desagradable). Acerca de estos datos no estamos de acuerdo con el "interés" que menciona Shaffer ya que no lo consideramos una emoción.

Otras emociones primarias que aparecen entre los 2 meses y medio y los 7 meses de edad son la tristeza, la alegría, la sorpresa y el miedo (Izard, Fantauzzo, Castle, Haynes, Rayias, y Putnam, 1995). Estas emociones primarias las encontraremos en todos los niños pequeños que se encuentren dentro de una normalidad evolutiva y aproximadamente a las mismas edades, manifestándose e interpretándose de forma similar en todo el mundo.

Las emociones secundarias surgen a partir de las emociones básicas y son de orden superior, incluyéndose la vergüenza, el desconcierto, la culpabilidad, la envidia y el orgullo. Estas son las llamadas emociones autoconscientes y aparecen por primera vez al final del segundo año, cuando el sentido de uno mismo surge. Las emociones secundarias requieren de la enseñanza del adulto para saber cuándo sentirse orgulloso, avergonzado y culpable.

El desarrollo de las diferentes emociones está muy vinculado a la toma de conciencia del niño y a la formación de su identidad. Este es un proceso que comienza a crearse a partir de ciertas condiciones propias de la persona presentes desde el momento de su nacimiento junto con muchos factores externos. En la primera infancia el niño experimenta y expresa diferentes estados emocionales para posteriormente tener conciencia de los mismos y poder realizar una interpretación y una evaluación de sí mismo.

En la tabla 1 se muestra la tabla temporal del desarrollo de las emociones infantiles propuesta por Malatesta e Izard (1984), que hace referencia a cuándo expresan dichas emociones, aunque sea de manera inconsciente:

Tabla 1

Tabla temporal del desarrollo de las emociones

Emoción	Momento de aparición
Interés	Presente desde el nacimiento
Aflicción	Presente desde el nacimiento
Disgusto	Presente desde el nacimiento
Alegría (sonrisa social)	4-6 semanas
Ira	3-4 meses
Sorpresa	3-4 meses
Temor	5-7 meses
Vergüenza, timidez	6-8 meses
Desprecio	Segundo año de vida
Culpa	Segundo año de vida

Aunque es una tabla bastante completa, no todos los psicólogos están de acuerdo. Campos, Barret, Lamb, Goldsmith y Stenberg (1983) creen que todas las emociones se experimentan desde el nacimiento, pero que los observadores no siempre son conscientes de lo que estos niños están expresando o experimentando. Además, está demostrado que los sentimientos expresados dependen en gran medida de lo que se está experimentando y del momento en que se vive la experiencia. Por ejemplo, los niños que han sufrido abusos desarrollan miedo y tristeza antes que otros (Gaensbauer e Hiatt, 1984). La biología define los principios y límites del desarrollo emocional, las influencias ambientales estimulan y modifican esa evolución. Parte de la tarea de ser padre o maestro es la socialización: influir en los sentimientos y la conducta de los niños de modo que se conformen a las expectativas de la sociedad (Malatesta, Grigoryev, Lamb, Albin y Culver, 1986)

Como vemos, al tercer año de vida los niños cuentan con una larga lista de emociones y por tanto es un buen momento para empezar a trabajarlas con ellos ya que las secundarias dependen de factores externos y son aprendidas y dependiendo de cómo las aprendan, así las afrontarán. Si un niño ve en su casa que su padre cuando se enfada le pega a su madre un puñetazo, verá que la reacción normal ante un cabreo, será pegarle a alguien. Si por el contrario, ve que las cosas se solucionan hablando, intentará llevar a cabo una resolución de conflictos más conciliadora y pacífica. En estas edades los niños pasan

gran parte de su tiempo en las aulas y es por esto que vemos primordial que los sentimientos se trabajen, ayudándoles a reconocerlos y expresarlos.

Por otra parte, de acuerdo con el modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Goleman (1996), descrito anteriormente, los cinco componentes de dicha inteligencia (conciencia de sí mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales) también siguen un desarrollo evolutivo. Los niños necesitan conocer sus emociones o sentimientos para poder concebir estrategias de regulación y control. Una vez que éstas son finalmente controladas los niños tendrán una personalidad más o menos establecida y por tanto tendrán una serie de intereses que les motiven a actuar de una u otra forma. Una vez tengan esa conciencia de sí mismos, podrán tener conciencia de los demás, de sus sentimientos, y por tanto, podrán entender lo que les pasa y ponerse en su lugar empezando a desarrollar la empatía. Por último, el desarrollo de la empatía favorecerá el establecimiento de relaciones sociales.

Según Shaffer (2002), la socialización de las emociones y la autorregulación emocional comienzan muy pronto. A final del primer año, los niños desarrollan estrategias sencillas para regular la excitación aversiva y poco después intentan de forma activa suprimir su tristeza o enfado. Sin embargo, según este autor, la capacidad de regular y controlar las emociones se desarrolla muy despacio y es posible que hasta bien entrado el periodo de la escuela primaria no sean capaces de dominar el cumplimiento de las reglas de expresión emocional definidas culturalmente. La capacidad de reconocer e interpretar las emociones ajenas mejora a lo largo del primer año y entre los 8 y 10 meses, los bebés son capaces de encontrar referencias sociales y mejorarlas durante toda la infancia. Una vez conseguidas estas dos fases, será más fácil trabajar las posteriores. A los 18 o 24 meses de edad los niños muestran un auténtico reconocimiento de sí mismos. En el caso de la motivación, a los dos años los niños han comenzado a anticipar la aprobación o desaprobación ajenas ante lo que hacen y a partir de los tres años son capaces de evaluar sus logros con criterios de rendimiento experimentando orgullo o vergüenza.

Sobre la empatía, Goleman, (1996) afirma que las raíces de la empatía surgen incluso antes de llegar a ser conscientes de su propia existencia ya que los bebés reaccionan ante cualquier perturbación de las personas cercanas como si fuera propia y rompen a llorar cuando oyen el llanto de otro niño. Esta confusión entre el “yo” propio del niño y el de los demás, tiene su fin a los dos años y medio, en este momento el niño ya

podrá diferenciar entre el dolor propio y el de los demás, y en consecuencia, se hallan más capacitados para consolarles. Será a raíz de este desarrollo de la empatía cuando los niños puedan establecer relaciones sociales con más facilidad.

¿Por qué es importante reconocer los sentimientos?

Reconocer los sentimientos es una tarea difícil e importante y un paso previo para poder controlarlos. Todos los sentimientos son positivos ya que hasta los más desagradables nos aseguran la supervivencia. El saber manejarlos y controlarlos hará de ellos una herramienta para conocernos mejor a nosotros mismos y manejar de alguna manera el ambiente que nos rodea. Si en algún momento nos sentimos tristes, es crucial que entendamos que estamos tristes y el porqué. Si sabes el motivo de tu tristeza, podrás buscar motivos para la felicidad.

La etapa de Educación Infantil es una etapa de aprendizajes múltiples en la que los niños pueden adquirir el doble o el triple de conocimientos que anteriormente tenían, en un periodo muy corto. Es en este periodo donde se realizan los aprendizajes más importantes y aquellos que nos acompañarán toda la vida. Por eso consideramos realmente importante que se trabajen las emociones y el control de los sentimientos desde esta etapa. Cuando una persona es capaz de reconocer y expresar sus sentimientos, está conociéndose mejor a sí mismo y por tanto, podrá comprender mejor cuál es su lugar con respecto al exterior. Es por todo esto que consideramos realmente importante trabajar la inteligencia emocional en las aulas de infantil.

Una vez que los niños son capaces de reconocer los sentimientos tanto propios como de los demás, serán capaces de mejorar su capacidad de empatía y a partir de aquí, podríamos trabajar con ellos una resolución de conflictos diferente en la que los niños sean más conscientes de sus actos y de sus respectivas consecuencias.

¿Qué es la empatía? ¿Por qué es importante trabajarla?

La definición de empatía según la Real Academia Española (2014) es simple y concisa: “Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos”. Para Gallo (1989) la empatía significa tanto una respuesta predominantemente cognitiva de comprensión acerca de cómo se siente el otro, como una comunión afectiva. Haynes y Avery (1979) caracterizaron la empatía como “la habilidad de reconocer y comprender las

percepciones y sentimientos de otra persona y para expresar cuidadosamente esa comprensión en una respuesta de aceptación” (p.527).

Con todo esto, podemos decir que por un lado, la empatía puede definirse cognitivamente en relación con la toma de perspectiva o la comprensión de los otros, y por otra parte, definirla también como una reacción emocional o simpatía en respuesta a los sentimientos o experiencias de otros.

La empatía, además de poder considerarse como un sentimiento/emoción, debe ser considerada también como característica de la persona. Hay personas más y menos empáticas y dependiendo de este nivel de empatía, actuarán de una forma u otra. Es decir, si alguien tiene un nivel alto de empatía en su interior, será incapaz de hacer daño a otro pues sabrá lo que ello supone no como consecuencia, sino como sentimiento y por tanto no le hará daño no por la otra persona, sino por sí mismo.

Es importante ser generosos y saber alegrarse de los éxitos de los demás y a la vez entristecer con los fracasos de tus personas más cercanas. Está demostrado que aquellas personas empáticas son mejores personas con respecto a los otros, ayudando y colaborando más, sintiendo así grandes niveles de satisfacción.

Diseño de la intervención

ANÁLISIS DE NECESIDADES

A continuación, antes de plantear el desarrollo del programa de intervención y después de haber realizado una observación sistemática y planteado preguntas con respecto al tema al alumnado, realizamos un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) con el objetivo de establecer la necesidad de desarrollar este programa de intervención. En el análisis se recogen los factores internos (fortalezas y debilidades) y los factores externos (oportunidades y amenazas) que se identifican previamente y que justifican la implementación del programa de intervención.

Debilidades

- Falta de formación del profesorado
- Necesidad de profesorado especialmente interesado
- Necesidad de colaboración con las familias
- Falta de comunicación con las familias
- Resistencia al cambio metodológico y al trabajo “extra”
- No se le da la importancia que realmente tiene
- Desconocimiento de las emociones por parte del alumnado
- Ausencia de control de las emociones por parte del alumnado

Amenazas

- Falta de tiempo en horario escolar
- Escasez de recursos específicos
- No se puede realizar una evaluación 100% observable
- No se obtiene apoyo personal por no verse una competencia clave
- Alto ratio en las aulas

Fortalezas

- Motivación del profesorado novato con ganas de innovación
- Disposición y participación del profesorado
- Proceso participativo
- Promueve el desarrollo personal del alumnado
- Receptividad del alumnado
- Razonamiento de sus actos por sí mismo.
- Razonamiento de sus actos por sí mismo

Oportunidades

- Posibilidad de difusión
- Sirve para fomentar la colaboración de las familias y una mejora en la comunicación con las mismas
- Mejora de la calidad educativa
- Mejoras en el rendimiento escolar, mejor bienestar personal y social del alumnado

- Capacidad de controlar sus emociones
- Capacidad de ponerse en el lugar del otro

OBJETIVOS

Se han planteado unos objetivos tanto personales, en relación con la elaboración de este programa de intervención; como específicos a conseguir por el alumnado con la ayuda de dicho programa.

❖ **Personales:**

- Crear un programa de intervención de Inteligencia emocional para el alumnado de Educación Infantil
- Desarrollar la Inteligencia Emocional en el alumnado de Educación Infantil

❖ **Específicos del programa de intervención:**

- Reconocer las diferentes emociones
- Expresar sentimientos facial y verbalmente
- Favorecer la identificación de las emociones en los demás
- Mejorar el control de las propias emociones
- Aumentar las habilidades sociales
- Fomentar la empatía en el alumnado de Educación Infantil

CONTENIDOS

Los contenidos se presentan de forma organizada según los cinco grandes bloques temáticos que se abordarán en este programa de intervención.

Bloque 1: Autoconciencia

- Identificación y expresión de las emociones básicas (alegría, rabia, calma, miedo y tristeza)
- Identificación de las propias emociones y de las de los demás
- Autoconciencia emocional
- Identificación de la intensidad de las emociones

Bloque 2: Autocontrol

- Relajación y respiración
- Introducción al control de emociones básicas como la tristeza o el enfado

- Realización de masajes para inducir la relajación
- Confianza en los compañeros

Bloque 3. Motivación

- Mejora de la autoestima y la motivación
- Valoración de los compañeros mediante elogios y frases bonitas
- El esfuerzo
- Fomento de la auto motivación

Bloque 4. Manejo de las relaciones

- Conocimiento de los compañeros
- Establecimiento de relaciones sociales
- Trabajo de las emociones con los compañeros
- Cooperación y trabajo en equipo

Bloque 5. Empatía

- Reconocimiento de las consecuencias que provocan nuestros actos
- Ponerse en el lugar de los demás y entender qué les pasa
- Intercambio de roles mediante juego simbólico
- Habilidades sociales
- Conocimiento de los compañeros

DESTINATARIOS

Los destinatarios a los que van dirigidas las actividades, son niños y niñas de segundo ciclo de Educación Infantil en segundo curso (4 años), ya que consideramos que es una etapa muy buena para trabajar cada una de las etapas establecidas por Goleman. Esto es así porque los niños y niñas a esta edad aún no tienen adquirido un total autocontrol, tienen su ego muy presente y les cuesta ponerse en el lugar del otro y por eso consideramos que establecer una toma de contacto con el tema a esta edad, es una opción bastante acertada. Además en este curso ya se conocen los unos a los otros pues normalmente estos niños deben haber estado juntos el curso anterior y esto nos facilitará tanto a nosotros como docentes como a ellos, el reconocimiento de sus emociones y las de los demás.

TEMPORALIZACIÓN

Este programa de intervención se llevará a cabo durante todo el curso escolar (empezando en octubre y acabando en mayo) pues consideramos que es un tema bastante importante y que necesita tiempo de trabajo ya que trataremos con aspectos que no son observables en su totalidad y deberemos ser muy repetitivos con las actividades para que éstas queden interiorizadas por los alumnos.

El programa consta de 21 actividades secuenciadas durante estos 8 meses (33 semanas aproximadamente descontando vacaciones) del calendario escolar, en las que se trabaja los componentes de la Inteligencia Emocional de la teoría de Goleman (autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y manejo de las relaciones). El cronograma de la totalidad del programa puede verse en el Anexo 1. Dichas actividades están organizadas en función de los componentes del modelo de Goleman; se trabajará 6 semanas en cada uno de ellos, a excepción del de autoconciencia que durará 7 semanas, y el de empatía, que durará 8, ya que es uno de los objetivos primordiales del programa de intervención.

Dentro de estas 33 semanas, el tutor de grupo tendrá total libertad para elegir el momento del día para realizar estas actividades ya que es la persona que mejor conoce a sus alumnos y a esta edad los niños son un poco imprevisibles en cuanto a estado de tranquilidad, motivación y concentración para realizar los ejercicios previstos.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Las actividades se presentan organizadas por bloques, de acuerdo al modelo de Goleman (1996) y en ellas se especifican objetivos, desarrollo, materiales y duración.

Bloque 1: Autoconciencia

Actividad1: El monstruo de colores (Llenas, 2012)

Objetivos:

- Identificar y expresar las emociones alegría, rabia, calma, miedo y tristeza

Resumen del cuento: El monstruo de los colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora le toca deshacer el embrollo. Una historia sencilla y divertida

que introducirá a pequeños y mayores en el fascinante lenguaje de las emociones. Este cuento habla de emociones como alegría, rabia, calma, miedo y tristeza.

Desarrollo: Leeremos el cuento ‘‘El monstruo de los colores’’ (Llenas, 2012) en clase que habla del concepto de las emociones de una manera sencilla: asociándolas con colores para poder explicarlas a los niños. Después de haber leído el cuento, dedicaremos una semana a cada una de las emociones que se presentan en el mismo, exponiendo en la semana de la alegría situaciones que nos hacen estar felices, sus respectivas expresiones verbales (qué feliz estoy, ¡me encanta!...) y faciales (sonreír) y hablando de personas que nos hacen sentir esa emoción. En la siguiente semana haremos lo mismo con la rabia y así consecutivamente con todas las emociones.

Duración: Esta actividad se realizará durante las 7 primeras semanas dedicando 10 minutos en cada sesión (2 o 3 sesiones por semana) convenientemente en la hora de la asamblea cuando llegan de casa que es cuando más tranquilos se encuentran. En la primera semana se leerá el libro y se harán preguntas del tipo; ¿qué le pasa al monstruo para estar amarillo? ¿cómo conseguimos ponerlo verde? ¿qué pasa cuando está triste? En la segunda semana se trabajará la alegría, en la tercera la rabia, en la cuarta la calma, en la quinta el miedo y en la sexta la tristeza.

Materiales: Para esta actividad serán necesarios el libro de ‘‘El monstruo de los colores’’ y bits de inteligencia con las diferentes expresiones faciales que muestren alegría, tristeza, rabia, calma y miedo.

Actividad 2: Identificamos las emociones

Objetivos:

- Identificar las propias emociones
- Escuchar y tener en cuéntalas emociones de los demás
- Trabajar la autoconciencia

Desarrollo: Con esta actividad los niños identifican sus propias emociones. Para ello, se sentarán en la asamblea y uno por uno, se les hará las siguientes preguntas: ¿Qué sientes? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Qué ha sucedido para que te sientas así? ¿Qué necesitas?

Como ya sabemos, los niños a esta edad suelen dar siempre la misma respuesta y por eso contaremos también con bits de inteligencia en el que se muestren expresiones faciales de

las diferentes emociones. Estas tarjetas se repartirán a los alumnos y deberán adivinar qué expresión muestran las imágenes. Después, serán ellos los que deban hacer dichas expresiones faciales y el encargado del día será el que las adivine.

Duración: 10/15 minutos durante la última semana del bloque de autoconciencia, es decir, en la semana número siete.

Materiales: Bits de inteligencia con expresiones faciales de alegría, rabia, calma, miedo y tristeza.

Actividad 3: ¿Cómo nos sentimos?

Objetivos:

- Identificar emociones
- Identificar la intensidad de la emoción
- Trabajar la autoconciencia

Desarrollo: Una vez llevada a cabo la actividad anterior e identificadas sus propias emociones y escuchado las de los demás, en una tabla elaborada por el docente donde aparecen emoticonos de cada una de las emociones básicas, tendrán que poner un gomets uno a uno en el espacio donde se encuentre el emoticono que define cómo se siente. Esta actividad se realizará en la asamblea que llevamos en el aula después del recreo donde hablamos de todos los conflictos ocurridos en el aula.

Duración: 10 min, esta actividad se llevará a cabo durante la séptima semana del programa y hasta la semana número 13.

Materiales: Cartulinas, bits, pegamento, gomets

Bloque 2: Autocontrol

Actividad 4: Inspiramos....espiramos

Objetivos:

- Trabajar el autocontrol
- Aprender a relajarnos
- Manejar una buena respiración

Desarrollo: Al llegar del recreo y después de que se laven las manos, nos pondremos en pie y realizaremos 10 respiraciones profundas manteniendo la respiración durante un par de segundos, inhalando levantando los brazos y exhalando bajándolos mientras que el docente cuenta hasta 10.

Duración: 3 minutos durante las 6 semanas de autocontrol todos los días después del recreo

Materiales: No es necesario ningún material específico

Actividad 5: Uno, dos, tres... ¡ya!

Objetivos:

- Trabajar el autocontrol
- Identificar situaciones que nos pueden entristecer
- Expresar emociones vividas a través de esta actividad
- Identificar situaciones que nos hacen enfadar

Desarrollo: Una vez que ya conocemos las emociones y que las hemos trabajado empezaremos a trabajar estrategias de afrontamiento para el control de las mismas. En asamblea, explicaremos a los niños que cuando nos enfadamos o estamos tristes podemos seguir unos pasos para tratar de abordar de forma más adecuada ese estado emocional. Los pasos a seguir, serían estos: 1) Me paro. Cuando siento una emoción debo pararme y tratar de analizar qué me pasa; 2) Pienso. Debo identificar qué emoción estoy sintiendo y qué puedo hacer para afrontarla; y 3) Actuó, de forma adecuada, pidiendo ayuda si lo necesito.

Esta estrategia la favoreceremos entre el alumnado durante el tiempo restante que dure el proyecto. Por ejemplo, en situaciones comunes que se dan en clase como cuando se pelean por un juguete, o en el patio, o un alumno se siente triste porque un compañero no le deja jugar, etc.

Duración: 10 minutos de asamblea y durante todo el proyecto

Materiales: No se necesita ningún material específico

Actividad 6: Nos relajamos

Objetivos:

- Aprender a relajarnos
- Controlar nuestro estado de agitación

Desarrollo: Esta actividad consiste en escuchar ‘el tubo de la lluvia’ (un tubo de cartón que hemos decorado entre todos anteriormente y que en su interior tiene bolas que simulan el ruido de la lluvia) los 5 minutos antes de salir de clase a final del día. Los niños deberán sentarse en sus pupitres con la cabeza agachada y cerrar los ojos guardando silencio mientras el docente pasa por su lado haciendo sonar dicho instrumento

Duración: 5 minutos finales llevados a cabo jueves y viernes (que es cuando más nerviosos están) durante las 6 semanas que dura el bloque de autocontrol.

Materiales: Tubo de lluvia: tubo de cartón con bolas dentro que simulan el ruido de la lluvia al caer

Actividad 7: Jugando a ser masajistas

Objetivos:

- Aprender a realizar masajes relajantes
- Confiar en nuestro compañero
- Relajarnos mientras nos realizan el masaje
- Controlar el estado de agitación

Desarrollo: El docente explicará a los alumnos en qué consiste hacer masajes y cómo se realizan los mismos para proporcionar el máximo estado de bienestar. Después, los niños por parejas y escuchando música relajante tendrán que hacerle un masaje a su compañero imitando los movimientos de la docente.

Duración: 10 minutos durante las semanas 10-13, dos o tres veces por semana.

Materiales: música relajante.

Bloque 3: Motivación

Actividad 8: Piropos al encargado del día

Objetivos:

- Subir la autoestima a nuestros compañeros
- Aprender a decir cosas bonitas a los demás
- Motivar al encargado del día

Desarrollo: Como cada día, el encargado del aula pasa lista de sus compañeros pero esta vez lo realizaremos de forma diferente ya que el encargado elegirá el piropo que quiere que los demás le digan y estos al escuchar su nombre tendrán que decir que están en clase, además del piropo. Por ejemplo: Lucía es la encargada del día y quiere que le llamen Capitana América, por tanto, al pasar lista Lucía dirá `` ¿Está César en clase?'' a lo que César contestará ‘‘Sí Capitana América’’.

Duración: 2 minutos durante todos los días a primera hora de la mañana desde la semana 14 hasta el final del curso

Materiales: Únicamente se necesita el listado habitual de clase que se utiliza para pasar lista o ver quién falta

Actividad 9: Valoramos a nuestros compañeros

Objetivos:

- Valorar las capacidades positivas de los compañeros
- Aprender a dar y recibir cosas positivas
- Trabajar la motivación y la autoestima

Desarrollo: Estando en la asamblea, cada uno de los niños van a decir una cualidad positiva del compañero que tienen a su lado. Esta actividad les suele costar mucho y sobre todo lo que suele pasar es que lo que dice el primero lo repetirán todos. Si nos pasa eso, una variante sería hacerlo individualmente diciéndoselo al docente y este anotándolo en un papel. Después, el docente diría en voz alta todas las cosas que ha escrito. Con esta actividad se conseguirá la motivación de los niños/as y una mejora de la autoestima.

Duración: 10 minutos aproximadamente haciéndolo durante las 6 semanas del proceso de motivación durante 2 días semanales.

Materiales: Si se hace de forma oral no necesita materiales y si se hace de forma escrita necesitaríamos papel y bolígrafo

Actividad 10: Popi el alpinista (Sacristán tomado de Rodríguez Suárez, 2010)

Objetivos:

- Trabajar la motivación y el sacrificio
- Fomentar la atención

Desarrollo: Leeremos en clase el cuento de ‘Popi el alpinista’ que trata de Popi que ha intentado escalar una montaña muchas veces pero siempre falla (véase en anexo 5). Un día su amigo Chisco le regala unas gafas especiales y le dice que cuando todo empiece a fallar se las ponga que todo mejorará, y tenía razón. Popi lo volvió a intentar y cuando empezó a fallar se puso las gafas y consiguió su objetivo.

Una vez que se ha leído el cuento, la docente le hará preguntas como; ¿qué le pasaba a Popi? ¿Cuántas veces había intentado subir hasta arriba? ¿Consiguió subir?...

Por último harán un dibujo sobre el cuento y el docente les reforzará por el trabajo realizado.

Duración: 15 minutos llevándose a cabo una vez por semana durante las 6 semanas que dura el bloque.

Materiales: cuento, folios, lápices, gomas, ceras de colores y reforzadores.

Actividad 11: Dibujamos a nuestro compañero/a

Objetivos:

- Trabajar la motivación
- Fomentar la auto motivación
- Mejorar la autoestima

Desarrollo: A raíz de la actividad anterior, una vez que han escrito/dicho cosas positivas de su compañero, ahora deberán hacer un dibujo de ellos mismos con ese compañero, de manera que aparte de ver las cosas positivas con él, también se den cuenta de lo importante que puede ser ese compañero para él. El docente les dirá que si lo hacen bien, les dará un sello de súper vengador (o cualquier refuerzo que el docente tenga guardado para

ocasiones especiales). Por último cada niño explicará su dibujo y se lo entregará al niño que ha dibujado, el cual se lo llevará a casa.

Duración: 15 minutos y se realizará la semana número 19

Materiales: Lápices de colores, folios, gomas, rotuladores...

Bloque 4: Manejo de relaciones

Actividad 12: Somos arañas

Objetivos:

- Trabajar las relaciones sociales
- Conocer mejor al resto de compañeros
- Aumentar la autoestima

Desarrollo: Todos seremos un gran grupo de arañas y tendremos que realizar una tela de araña muy grande con lana de diferente color. Comenzará el docente pasándole el ovillo de lana a un niño diciendo “le paso el ovillo a Nerea, que me gusta mucho como colorea”. Tienen que decir el nombre de la persona a la que le pasan el ovillo y algo que les guste de esa persona. No se puede repetir, de manera que todos los niños pasan y reciben el ovillo de lana

Duración: 10-15 minutos durante dos o tres sesiones de la semana número 20

Materiales: Ovillo de lana de diferentes colores

Actividad 13: Parejas de emociones

Objetivos:

- Trabajar las relaciones sociales
- Buscar nuestra pareja según diferentes expresiones faciales
- Reconocer y diferenciar emociones
- Trabajar las emociones

Desarrollo: El docente repartirá un bit de inteligencia a cada alumno en el que se refleje una expresión facial que exprese diferentes emociones. Una vez vistas, los niños tendrán

que pasear por el aula con esa expresión facial y buscar al compañero que tenga la misma expresión y una vez encontrado hacerle alguna pregunta por ejemplo `` ¿cuál es tu juguete favorito?

Duración: 15 minutos durante dos sesiones de las semanas 21 y 22

Materiales: Bits sobre las diferentes emociones

Actividad: A qué sabe la luna (Grejniec y Barreiro, 1999)

Objetivos:

- Trabajar las relaciones sociales
- Fomentar la atención
- Desarrollar la motricidad fina

Desarrollo: El docente contará el cuento de ‘‘A qué sabe la luna’’ (Grejniec y Barreiro, 1999), que trata de muchos animales que consiguieron coger un pedacito de luna cooperando y ver a qué sabe. Después de leerlo el docente les hará preguntas para asegurarse de que lo han entendido: ¿Qué animales había? ¿qué les pasaba a los animales? ¿qué animal consiguió coger el trozo de luna?

Después, en sus pupitres deberán hacer un dibujo sobre el cuento. En siguientes sesiones sobre el mismo pediremos a los alumnos que digan un ejemplo de cooperación en el colegio

Duración: 15 minutos una vez a la semana durante las semanas 23-25

Materiales: Cuento ‘‘A qué sabe la luna’’, folios, lápices, gomas y ceras

Actividad 14: Dibujo entrelazado

Objetivos:

- Trabajar las relaciones sociales
- Fomentar el trabajo en grupo

Desarrollo: Los niños harán un dibujo entrelazado que descubrirán cuando el último participante termine de dibujar. Para ello, el primero usará una parte del folio estipulada

(1/4 de folio por ejemplo), después la doblará dejando entrever la última parte de su dibujo, y el siguiente, sin saber lo que hay anteriormente, deberá continuar su dibujo a raíz del último trazado de su compañero y así consecutivamente. Al final descubrirán el resultado y verán que no tiene coherencia y que siempre que el trabajo se hace cooperando tendrá mejores resultados.

Duración: 15 minutos 2 o 3 sesiones (es un juego que les suele gustar y les divierte) de las semanas 24 y 25

Materiales: Papel y lápiz

Actividad 14: Búsqueda del tesoro

Objetivos:

- Trabajar las relaciones sociales
- Fomentar el trabajo en grupo

Desarrollo: realizaremos una pequeña búsqueda del tesoro con diferentes pruebas a realizar en pequeños grupos. Para ello, haremos grupos de 5 alumnos más o menos y repartiremos sobres donde tendrán fotos de lugares que deberán seguir hasta alcanzar su objetivo (el gran tesoro) en estos lugares deberá haber un adulto que les dé el sobre con el siguiente sitio y la prueba a realizar entre todos (montar un puzle, descifrar una adivinanza...)

Duración: 1 hora durante un día de la semana número 25

Materiales: Fotos de diferentes lugares del colegio, puzles, pistas, y distintos materiales según las pruebas a elegir, y un cofre con el tesoro (a elegir también por el docente)

Bloque 5: Empatía

Actividad 15 (rutina): ¿Por qué haces eso?

Objetivos:

- Concienciar a los alumnos de las consecuencias de sus actos
- Fomentar la empatía

Desarrollo: Para comenzar con la actividad realizaremos una asamblea en clase en la que hablemos de diferentes problemas que se han llevado a cabo a lo largo del día e intentaremos concienciar a los alumnos en gran grupo. Después, cuando algún alumno dañe a algún compañero (ya sea pegándole, insultándole...) hablaremos con él, escucharemos sus motivos y posteriormente le preguntaremos: ¿Te gustaría que te hicieran lo mismo? ¿Por qué? ¿Entiendes por qué está mal? ¿Sabes lo que habría pasado? Concienciando al niño de sus actos e intentando evitar que su acción se vuelva a repetir

Duración: Se realizará siempre que surja un conflicto y se llevará a cabo durante todo el curso ya que la empatía es un aspecto que tardan en interiorizar.

Materiales: No es necesario ningún material específico

Actividad 16: Exploradores de los demás

Objetivos:

- Fomentar la empatía
- Mejorar las relaciones sociales

Desarrollo: Escogeremos un alumno y le contaremos una situación imaginaria por la que se supone que está pasando. Éste deberá imaginarse que esta situación es real y expresar cómo se sentiría y qué pensaría sin decírselo a sus compañeros que, mediante preguntas deberán averiguar cómo se siente y qué piensa. Por ejemplo podemos poner al alumno en la situación de haber perdido su juguete favorito, haberle roto un collar a su madre, haber estado solo en el recreo, entre otras.

Duración: 5 minutos durante 2 sesiones a la semana, las 8 semanas en las que trabajamos la empatía

Materiales: No es necesario ningún material específico

Actividad 17: Hoy tú eres el maestro

Objetivos:

- Desarrollar la empatía
- Entender el punto de vista del docente
- Enseñar a los alumnos a ponerse en el lugar de otras personas

Desarrollo: En la hora del juego libre, el docente se irá con un alumno a hacer un cambio de rol en el que el alumno será el profesor y el docente se comportará como un alumno con una rabieta. El docente no dejará hablar al alumno, se pondrán a hacer como que llora, decir que está cansado, que quiere irse con su mamá... Después le preguntará al alumno escogido cómo se ha sentido y le hará entender la realidad desde otro punto de vista

Duración: 10 minutos cada sesión con cada alumno. Se realizará la actividad tantos días como alumnos haya en clase

Materiales: No es necesario ningún material específico, sólo el aula de clase.

Actividad 18: Hoy soy...

Objetivos:

- Enseñar a los alumnos a ponerse en el lugar de otras personas
- Desarrollar la empatía
- Entender otros puntos de vista
- Fomentar juego simbólico
- Favorecer el desarrollo de las habilidades sociales

Desarrollo: Los niños se pondrán en el lugar de otras personas tales como mamá, papá, peluquero, dentista... Tendrán que vestirse, hablar, moverse y pensar como esa persona. De esta forma le enseñamos a entender otros puntos de vista y sin darse cuenta estarán poniéndose en el lugar de otros. Para esto, colocaremos tarjetas con los diferentes personajes boca abajo sobre una mesa y tendremos preparada una caja con material para disfrazarnos. Dejaremos cerca las tarjetas de situación para la segunda parte de la actividad en la que tendrán que transformarse en el personaje correspondiente y actuar como tal y mediante parejas, deberán hacer un pequeño teatro en el que su compañero no sabe qué personaje es y tendrá que adivinarlo por su actitud.

Duración: 20 minutos, una vez a la semana durante las 8 semanas destinadas al trabajo de la empatía

Materiales: Tarjetas con diferentes personajes, caja con material para disfrazarnos y tarjetas con diferentes situaciones (en la cola del súper, en el médico, en el colegio...)

Actividad 19: Amigo invisible

Objetivos:

- Fomentar la empatía
- Ser capaz de reconocer el punto de vista de los demás
- Conocer mejor a su compañero
- Favorecer las relaciones sociales

Desarrollo: Para llevar a cabo esta actividad los niños deberán hacer un dibujo a un compañero de forma anónima en el que se exponga lo que más le gusta a su compañero. Para ello, los niños deberán ponerse en el lugar del otro y hacer un dibujo de lo que le gusta a su compañero dejando de lado sus propios intereses. Esta actividad también se podrá hacer al contrario, realizando cada alumno un dibujo sobre su regalo ideal y adivinando entre todos el autor de la ‘obra’

Duración: 15 minutos todos los días de la semana 33.

Materiales: Folios, ceras de colores y rotuladores.

EVALUACIÓN

Se llevarán a cabo diferentes sistemas de evaluación. En primer lugar, se plantea la realización de una **evaluación general del programa de intervención** mediante una autoevaluación por parte del docente que queda reflejado en el anexo 2. El docente debe reflexionar sobre aspectos tales como la organización, motivación, planificación y uso de recursos, entre otras.

Por otra parte, en relación con la **evaluación del alumnado**, se utilizará observación sistemática pues al trabajar con niños y niñas de Educación Infantil, de 4 años de edad, consideramos que es una forma adecuada. Se utilizarán de registros de evaluación individuales, para hacer una evaluación inicial y final del alumnado. Así podremos comprobar su aprendizaje en relación con los objetivos y contenidos planteados en cada bloque (véase anexo 3).

CONCLUSIONES

A través de este programa se acercan algunas de las emociones básicas al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil. Se pretende que desde edades tempranas empiecen a trabajar la autoconciencia y autocontrol de las mismas, iniciando trabajos de motivación y fomentando las relaciones personales y la empatía. Las emociones son un aspecto básico que es necesario trabajar desde que somos pequeños debido a la importancia que las mismas desempeñan en el correcto y completo desarrollo de las personas

Imagina un mundo en el que todas las personas se pusieran en el lugar del otro. Un lugar en el que las personas antes de actuar, pensarán en las consecuencias de sus actos. Imagina un lugar donde la gente supiera y entendiera por qué no hay que hacer las cosas que están prohibidas y el motivo no fuera tan solo un “porque no se puede” o “porque te multan”.

La sociedad ha llegado a tal punto que si hacen las cosas correctamente es porque del contrario, reciben un castigo o reforzamiento negativo (ya sea en forma de multas, limitaciones...) cuando deberían hacerlo por su bien y por el de los demás. En clase sin ir más lejos, los niños saben que no deben pegar a un compañero pero, ¿saben por qué no se debe pegar a un compañero? Un alto porcentaje de los alumnos contestará “porque no”, “porque lo dice la seño” o “porque me regaña la seño”; y pocos serán los que te digan que es “porque podemos hacerle daño y no quiero hacerle daño a otra persona”. Si empezamos explicándoles las consecuencias de sus actos, estaremos entrando en el aprendizaje de la empatía y llegará un momento, en que nuestro pequeño grano de arena podría convertirse en una gran contribución a la sociedad, porque nosotros como maestros, tenemos en nuestras manos al futuro cada día, y por tanto, en nuestras manos está el cambiarlo.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Campos, J. J., Barret, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., y Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. En M. Haitth, y J. Campos (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 2. Infancy and Developmental psychobiology* (4ª ed., pp. 183-915). Nueva York: Wiley.
- Carlson, E. A., y Sroufe, L. A. (1995). Contribution of attachment theory to developmental psychopathology, *1*, 581-617.
- Real Academia Española (2014). Empatía. *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=EmzYXHW>
- Gaensbauer. T., e Hiatt. S. (1984). Facial communication of emotion in early infancy. En N. A. Fox y R. J. Davidson (Eds.), *The psychobiology of affective development* (pp. 207-230). Hillsdale NJ: Erlbaum
- Gallo, D. (1989). Educating for empathy, reason and imagination. *The Journal of Creative Behavior*, *23*(2), 98-115.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós S.A.
- Grejniec, M., y Barreiro, C. (1999). *¿A qué sabe la luna?*. Barcelona: Kalandraka.
- Haynes, L.A., y Avery, A. W. (1979). Training adolescents in self-disclosure and empathy skills. *Journal of Community Psychology* *26*(6), 526-530
- Izard, C.E., Fantauzzo, C.A., Castle, J.M., Haynes. O. M., Rayias, M. F., y Putnam, P.H. (1995). The ontogeny and significance of infants' facial expressions in the first 9 months of life. *Developmental Psychology*, *23*, 105-113
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Editorial Flamboyant.
- Malatesta C. Z., Grigoryev, P., Lamb, C., Albin, M., y Culver, C. (1986). Emotion socialization and expressive development in preterm and full term infants. *Child Development*, *57*, 316-330.

- Malatesta C. Z., e Izard C. E. (1984). The facial expression of emotion: young, middle-aged, and olderadultexpressions, En C. Z Malatesta, y C. E. Izard (Eds.), *Emotion in adultdevelopment* (pp. 253-273). London: SagePublications
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro: radiografía de la máquina de pensar*. Madrid: Aguilar.
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G., y Soldevilla, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educacion infantil (3-6 años). *Cultura y Educación*, 2005, 17 (1), 5-17.
- Rodríguez Suárez, M. (2010, enero 18). *Popi elalpinista-motivación*. [Archivo de video]Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RBmAH0NX2ZE>
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Toro, J. M. (2015, noviembre 11). De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo si no sabe dónde poner su tristeza o su rabia. *La nueva crónica.com* (edición digital). Recuperado de <http://www.lanuevacronica.com/de-que-sirve-que-un-nino-sepa-colocar-neptuno-en-el-universo-si-no-sabe-donde-poner-su-tristeza-o-su-rabia>
- Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Magallanes
- Wenger, M. A., Jones F. N., y Jones M. H. (1962). *PhysiologicalPsychology*. Carlsbad: HoltRinehartWinston

ANEXOS

SemanaNúmero→ Actividad	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Piropos al compañero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1,2,3...YA!	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Somosarañas	X													
Parejas de emociones		X	X											
¿A qué sabe la luna?				X	X	X								
Dibujo enlazado					X	X								
Búsqueda del tesoro						X								
Hoy soy...							X	X	X	X	X	X	X	X
Exploradores de los demás							X	X	X	X	X	X	X	X
Hoy tú eres el maestro							X	X	X	X	X	X	X	X
Amigo invisible														X
¿Por qué haces eso?	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

- ❖ Las actividades sombreadas de color verde son las correspondientes al bloque de autoconciencia
- ❖ Las actividades sombreadas de color azul son las correspondientes al bloque de autocontrol
- ❖ Las actividades sombreadas de color azul son las correspondientes al bloque de motivación
- ❖ Las actividades sombreadas de color morado son las correspondientes al bloque de manejo de relaciones
- ❖ Las actividades sombreadas de color rosa son las correspondientes al bloque de empatía

Anexo 2

Tabla 3

Evaluación del programa por el docente

ÍTEM	SI	NO	OBSERVACIONES
El tiempo ha sido el adecuado			
El espacio ha permitido realizar las actividades			
Los recursos han sido los adecuados			
Se han alcanzado los objetivos previstos			
Se han trabajado todos los contenidos			
La metodología utilizada para el desarrollo de los bloques ha propiciado la participación y el interés del alumnado			
Se han encontrado dificultades para la realización de algunas actividades			
Se han sabido solucionar las dificultades que han ido presentándose			
Se han planteado propuestas de mejora			
El clima ha sido el adecuado			

Anexo 3

Tabla 4

Evaluación individual del alumnado del bloque 1 (autoconciencia)

Autoconciencia	Pre-Intervención	Post-Intervención
¿Reconoce sus propias emociones?		
¿Es consciente de cuál es el factor que provoca su estado de ánimo?		
¿Sabe sintonizar sus sentimientos y emociones?		
¿Toma conciencia de su propio cuerpo?		

Tabla 5

Evaluación individual del alumnado del bloque 2 (autocontrol)

Autocontrol	Pre-Intervención	Post-Intervención
Controla sus emociones positivas		
Es capaz de tranquilizarse por sí solo		
Respeto las normas de clase		
Controla las emociones negativas		

Tabla 6

Evaluación individual del alumnado bloque 3 (motivación)

Motivación	Pre-Intervención	Post-Intervención
Piensa de manera positiva para conseguir la motivación		
Actitud positiva ante las actividades		
Tiene capacidad de automotivarse		
Posee habilidades que le destacan de los demás		

Tabla 7

Evaluación individual del alumnado bloque 4 (relaciones sociales)

Relaciones sociales	Pre-Intervención	Post-Intervención
Tiene en cuenta los sentimientos de los demás		
Sabe qué es lo que sienten los demás		
Intenta que los demás estén bien en todo momento		
Se relaciona con sus compañeros y coopera		

Tabla 8

Evaluación individual del alumnado bloque 5 (empatía)

Empatía	Pre-Intervención	Post-Intervención
Es capaz de ponerse en el lugar del otro		
Entiende las consecuencias de sus actos		
Es capaz de adoptar el rol de otra persona		
Resuelve los conflictos mediante empatía		

Anexo 4

Dejo recogido un listado de cuentos que proporcionan a los maestros una serie de recursos que pueden utilizar de manera alternativa en las actividades anteriores y que nos ayudan a trabajar las emociones en el aula.

- Cara col col
- La luna perdió su arete
- La misteriosa gota de agua
- El pulpo enojado
- Querido Salvatierra
- La disputa de los colores
- La burra Toral
- Cuando estoy enfadado
- La reina de los colores
- La cocina de la bruja
- El patito feo

También me gustaría nombrar estas dos películas con las que se pueden trabajar valores y emociones en el aula de Educación Infantil: Frozen e InsideOut

Anexo 5

Popi el alpinista

Popi el alpinista era famoso por sus intentos de escalar la gran montaña nevada. Lo había intentado al menos 30 veces, pero siempre había fracasado. Comenzaba la ascensión a buen ritmo, con la vista puesta en la nieve de la cima, pensando en la maravillosa vista y aquel sentimiento de libertad. Pero a medida que las fuerzas le fallaban, bajaba los ojos, y miraba más a menudo sus desgastadas botas, y finalmente, cuando las nubes le rodeaban, y comprendía que ese día no podría disfrutar de la vista, se sentaba a descansar, aliviado, para comenzar el descenso de vuelta al pueblo, pensando en las bromas que tendría que volver a soportar.

Una de aquellas veces subió acompañado por el viejo Chisco, el óptico del pueblo, que fue testigo del fracaso. Fue el propio Chisco quien más animó a Popi para volver a intentarlo, y le regaló unas gafas oscuras especiales; "si comienza a nublarse, ponte estas gafas, y si comienza a dolerte los pies, ponte también; son especiales, te ayudarán".

Popi aceptó el regalo sin darle importancia, pero cuando volvió a sentir el dolor en los pies, lo recordó y se puso las gafas. El dolor era muy molesto, pero a través de los cristales podía seguir viendo la cumbre nevada, así que siguió avanzando. Como casi siempre, la mala suerte volvió a aparecer en forma de nubes, pero esta vez eran tan ligeras que podía seguir viendo la cumbre a través de las nubes. Así siguió Popi escalando, dejó atrás las nubes, olvidó sus dolores y llegó al fin a la cima.

Merecía la pena. Su sensación de triunfo fue incomparable, casi tanto como aquella maravillosa vista, custodiada por el silencio y con la montaña rodeada de un denso mar de nubes. Popi no recordaba que fueran tan espesas; entonces miró las gafas cuidadosamente, y lo comprendió todo: Chisco había grabado una difusa imagen en los cristales con la forma de la cumbre nevada, que sólo podía percibirse al dirigir los ojos hacia arriba. Chisco había comprendido que en cuanto Popi perdía de vista su objetivo, se dejaba llevar y perdía la ilusión por seguir subiendo.

Comprendió entonces que el único obstáculo para llegar a la cima había sido su desánimo, el dejar que la imagen de la montaña desapareciera entre los problemas, y agradeció a Chisco que mediante un engaño le hubiera hecho ver que sus objetivos no eran imposibles, y que nunca se habían movido de su sitio.