

# ME EMOCIONO, ME ENFADO... Y ¡SONRÍO!

*Programa para trabajar las emociones en el  
segundo ciclo de la Educación Infantil*



**ALMA LOPERA BUSTOS**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**Facultad de CC. De la**

**Educación**

**Grado en Educación Infantil**

**NOTA INFORMATIVA:**

---

A lo largo del proyecto se ha utilizado el género masculino para hacer referencia al alumnado en su generalidad, tal y como se recoge en la RAE, de ninguna manera se pretende ninguna postura sexista, sino facilitar la lectura del documento.

## ÍNDICE:

|  |    |
|--|----|
| <b>RESUMEN</b> .....   | 3  |
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....   | 4  |
| <b>2. ANÁLISIS DE NECESIDADES Y PRIORIZACIÓN DE LAS MISMAS</b> ..... | 5  |
| <b>3. OBJETIVOS</b> .....  | 7  |
| <b>4. CONTENIDOS</b> .....   | 7  |
| <b>5. DESTINATARIOS</b> .....  | 8  |
| <b>6. EVALUACIÓN</b> .....   | 8  |
| <b>7. TEMPORALIZACIÓN</b> .....                                      | 12 |
| <b>8. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN</b> .....                            | 13 |
| <b>9. CONCLUSIONES</b> .....   | 17 |
| <b>10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....                          | 18 |
| <b>11. ANEXO</b> .....   | 20 |

## **RESUMEN**

Con este proyecto se pretende explicar y justificar el diseño y aplicación de un programa de intervención con el propósito de identificar, reconocer, estimular y controlar las emociones básicas y secundarias. Va dirigido a niños de 5 a 6 años de edad, pertenecientes al tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil pero se puede adaptar a cualquier edad y situación.

Se propone una metodología activa, participativa, lúdica y global que permita al niño una mejor asimilación a la vez que se divierte.

Este programa está basado en la propuesta de Bisquerra, tomando de base los tres bloques que el propone para el trabajo de la educación emocional.

***Palabras clave:*** Emociones, emociones básicas, emociones secundarias, resolución de conflictos, educación infantil, autoestima.

## 1. INTRODUCCIÓN

En la etapa de desarrollo de 0 a 6 años, los aspectos emocionales, juegan un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso del niño en las distintas dimensiones de su desarrollo, en relación con su experiencia.

Diferentes autores consideran que las emociones son desencadenadas por dos tipos de factores: innatos y/o adquiridos. Es por eso que cada persona vive las emociones de forma individual, en función de sus experiencias, del aprendizaje y de las diferentes situaciones. Es importante que las personas de apego al niño establezcan vínculos afectivos a través de los abrazos, caricias, sonrisas... porque las emociones forman parte fundamental de nuestro día a día y por ende de nuestra personalidad (Bisquerra y López, 2003).

A medida que la persona madura, empieza a diferenciar las distintas emociones, por lo que éstas se viven de una manera más intensa y duradera llegando en algunos casos a convertirse en sentimientos (Bisquerra, 2000). Y es el control de estos sentimientos unas de las claves del desarrollo de la capacidad cognitiva del niño, pudiendo incluso expresar sentimientos diferentes de los que realmente está sintiendo (Saarni, 2000).

*La capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos* es lo que Goleman define como inteligencia emocional. Dicho autor afirma también que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

Salovey y Mayer (1990) entienden la inteligencia emocional como la capacidad de controlar emociones y sentimientos, diferenciándolos, para su uso en el manejo de sus acciones y pensamientos. Su modelo se estructura en cuatro bloques: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional

Bisquerra nos la define como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación. Es necesaria por tanto una educación emocional.

Bisquerra (2000) identifica la educación emocional con una educación para la vida, ya que la entiende como un proceso de educación permanente que tiene como principal objetivo el desarrollo de las competencias de la persona, con el fin de mejorar su salud personal y social, al mismo tiempo que le da estrategias para la vida.

Desde esta perspectiva, la educación emocional hace referencia al desarrollo de las habilidades para identificar, distinguir, controlar y expresar las emociones, al mismo tiempo que contribuimos al desarrollo de la autoestima, al respeto hacia los demás y a la resolución pacífica de conflictos.

En 2002, Bach y Darder destacan la relación que existe entre el pensamiento, la emoción y la manera en que actuamos, es por eso que la educación emocional debe construirse desde la conexión entre lo que queremos ser y lo que somos, todo ello desde la valoración y respeto de nosotros mismos.

Se puede afirmar que la educación emocional es un elemento clave dentro del desarrollo integral del niño, pero como se ha podido ver, su enseñanza no es una tarea sencilla, ya que requiere de una participación activa de todas aquellas personas (padres, madres, educadores, familiares, monitores...) que de una manera u otra están inmersos en la educación y desarrollo del niño. Por tanto, la educación emocional no solo está destinada al alumnado sino también a todos esos agentes mencionados anteriormente que contribuyen en su crecimiento personal y social.

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

El programa que se plantea a continuación lo destinamos a niños del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, pudiéndose adaptar a cualquier edad. . A nivel general podemos decir que:

Aguilar, Carreras, Navarro y Martín. (2009) de acuerdo a la teoría psicoevolutiva de Piaget, afirman que los niños en este momento se encuentran en la fase previa a las operaciones concretas, todavía no pueden realizar operaciones mentales, pero éstas se van haciendo cada vez más organizadas y establecen sistemas interrelacionados de acción.

Aguilar et al.(2009) identifican como principales características de este período preoperacional el desarrollo de los conceptos estables, la aparición del pensamiento racional e intuitivo, la aparición del egocentrismo, la dificultad para representar al mundo, las creencias mágicas, etc.

Teniendo en cuenta las propuestas de Piaget, nos señalan, para el trabajo con los niños de estas edades, los principales límites a nivel cognitivo:

- Egocentrismo
- El animismo
- El artificialismo
- El realismo
- La irreversibilidad

Este período es clave en el desarrollo del niño, ya que se lleva a cabo el inicio del proceso de socialización a través de la escuela, que en un principio es vista como una prolongación de la vida familiar, así sus compañeros son como sus hermanos y los maestros como sus padres. Por tanto, es en esta etapa donde empieza a configurarse la personalidad del niño, al mismo tiempo que su desarrollo madurativo y cognitivo (Bejerano, 2009).

Para determinar las necesidades específicas del alumnado al que está destinado el programa, he mantenido entrevistas con las tutoras de los segundos ciclos de infantil y el orientador.

Tras las diferentes entrevistas podemos resumir las principales necesidades en las siguientes:

- Falta de empatía entre los niños y niñas.
- Insuficiente trabajo de educación emocional en el hogar.
- Dificultad para regular las emociones negativas para prevenir conflictos o comportamientos de riesgo.
- Necesidad de trabajar de manera específica la resolución de conflictos.
- Falta del trabajo y fomento de la autoestima.
- Falta del desarrollo de habilidades sociales.
- Falta del trabajo de la educación emocional de manera específica en la programación de aula.

### **3. OBJETIVOS**

De acuerdo a las necesidades detectadas en el grupo se puede identificar dos tipos de objetivos en relación al desarrollo de dicho programa.

#### Objetivos Generales

- Favorecer el desarrollo integral del niño.
- Estimular la capacidad de comprender y regular las propias emociones.
- Aprender a expresar con confianza y seguridad sus sentimientos.
- Desarrollar la cohesión del grupo y un clima favorable en el aula.
- Mejorar las relaciones sociales que se producen dentro de clase.
- Fomentar el control emocional.

#### Objetivos específicos

- Adquirir estrategias que permitan superar situaciones de frustración.
- Favorecer el control de la impulsividad en diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Potenciar la autoestima.
- Comprender y reconocer las emociones primarias y secundarias ajenas y propias.
- Mejorar las habilidades en la toma de decisiones.
- Interiorizar las emociones trabajadas.
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Entrenar la resolución de conflictos.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.

### **4. CONTENIDOS**

Los contenidos de la educación emocional que vamos a trabajar en este programa son los siguientes:

- Emociones primarias y secundarias.
- Resolución de conflictos.

- Autoestima.
- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Habilidades de vida.
- Habilidades socio-emocionales.
- Dinámicas emocionales.

## **5. DESTINATARIOS**

El programa está destinado a niños de 5-6 años. Está diseñado y planificado para ser trabajado en el segundo ciclo de Educación Infantil, de forma colectiva, con todo el grupo clase, en su mayor parte, y en pequeños grupos, en algunas de sus actividades. La clase está formada por 11 niños/as, 7 niñas y 4 niños.

El centro donde se llevará a cabo el programa es Ave María San Cristóbal en el Albaicín, en Granada.

## **6. EVALUACIÓN**

Evaluar es un proceso por el que se recoge información, se compara, se establece un juicio de valor y se toman decisiones en consecuencia. La evaluación tiene como finalidad mejorar la intervención pedagógica controlando todos los elementos presentes en la programación para adaptarla a los alumnos y ver así si esas intervenciones pedagógicas han dado resultado o no (García Ramos, 2014).

*“La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. El principio deber ser: evaluar para mejorar. En este sentido, la evaluación permite adaptar mejor la ayuda pedagógica a las características individuales de los niños.”* (Bisquerra, 2003, p.18)

Se llevará a cabo una evaluación inicial para conocer los conocimientos previos del alumnado sobre el tema a trabajar. Con la información facilitada, se realizarán adaptaciones si fuera necesario. De igual modo y partiendo de sus conocimientos e intereses se facilitará el cumplimiento de la metodología expuesta anteriormente.

A lo largo de la implementación del programa, se realizará un seguimiento del progreso del alumnado, así como del propio proceso y su adecuación no sólo a los objetivos establecidos, sino también a las necesidades previamente detectadas y a los intereses y motivaciones de los niños. En este sentido, podemos afirmar que la evaluación tomará el carácter de continua.

Para poder realizar esta evaluación, siguiendo el modelo de Bisquerra que se ha tomado como referencia, se pasará al alumnado, al final del programa, unas tablas de escala de observación tanto a nivel individual (Cuadro 1) como grupal (Cuadro 2), donde se podrá comprobar el grado de ajuste de las actividades propuestas a los objetivos seleccionados previamente.

**Cuadro 1.** *Escala de observación individual*

| Alumno:   | Edad: | Curso: | Nivel: | Observación: |
|---|-------|--------|--------|--------------|
| <b>Fecha:</b>   |       |        |        |              |
| <b>Poner una X en las casillas en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumno.</b> |       |        |        |              |
| 0 puntos: No ha logrado el objetivo.  |       |        |        |              |
| 1 Punto: <b>Ha logrado</b> parcialmente los objetivos.  |       |        |        |              |
| 2 Puntos: <b>Ha logrado</b> totalmente el objetivo.   |       |        |        |              |
| BLOQUE TEMÁTICO:  |       |        |        |              |
| Actividad.....  |       |        | 0      | 1 2          |
| <b>Objetivo 1:</b>  |       |        |        |              |
| <b>Objetivo 2:</b>  |       |        |        |              |
| Actividad.....  |       |        | 0      | 1 2          |
| <b>Objetivo 1:</b>  |       |        |        |              |
| <b>Objetivo 2:</b>  |       |        |        |              |
| <b>Objetivo 3:</b>  |       |        |        |              |
| Actividad.....  |       |        | 0      | 1 2          |
| <b>Objetivo 1:</b>  |       |        |        |              |
| <b>Objetivo 2:</b>  |       |        |        |              |
| <b>Etc.</b>   |       |        |        |              |

**Cuadro 2:** *Escala de observación grupal*

| Curso:  | Nivel: | Observador: | Fecha: |   |   |
|---|--------|-------------|--------|---|---|
| <b>Poner una X en las casillas en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumno.</b> |        |             |        |   |   |
| 0 puntos: No ha logrado el objetivo.  |        |             |        |   |   |
| 1 Punto: <b>Ha logrado</b> parcialmente los objetivos.  |        |             |        |   |   |
| 2 Puntos: <b>Ha logrado</b> totalmente el objetivo.   |        |             |        |   |   |
| BLOQUE TEMÁTICO:  |        |             |        |   |   |
| Actividad.....  |        |             |        |   |   |
| <b>Objetivo 1:</b>  |        |             | 0      | 1 | 2 |
| <b>1 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>2 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>3 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>4 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>5 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>6 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>7 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>8 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |
| <b>9 (Apellido, nombre)</b>   |        |             |        |   |   |

En este sentido y dando el carácter continuo de la evaluación, se utilizarán también registros anecdóticos (Tabla 1) donde se reflejará todas aquellas situaciones que se consideren relevantes, como por ejemplo: conflictos, reflexiones acerca de los comportamientos del alumnado, etc.

**Tabla 1:** *Registro anecdótico:*

| <b>Observador:</b>                 | <b>Fecha:</b> | <b>Hora:</b> | <b>Curso:</b> | <b>Nivel:</b> |
|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <u><i>Registro anecdótico:</i></u> |               |              |               |               |
| <b>Alumno/os implicado/s:</b>      |               |              |               |               |
| <b>Conductas:</b>                  |               |              |               |               |
| <b>Causas:</b>                     |               |              |               |               |
| <b>Consecuencias:</b>              |               |              |               |               |
| <b>Aspectos a considerar:</b>      |               |              |               |               |

Y un diario (Tabla 2) donde se registrarán situaciones, vivencias y diversos aspectos que vayan ocurriendo en la clase y estén relacionados con el programa.

**Tabla 2: Diario**

| Fecha:                        | Curso: | Nivel: | Observador: |
|-------------------------------|--------|--------|-------------|
| <u><b>Diario</b></u>          |        |        |             |
| <b>Aspectos a considerar:</b> |        |        |             |

Pero la evaluación no solo tiene como objeto el progreso del alumno, es por eso que al mismo tiempo que se llevará a cabo la evaluación de los alumnos, se valorará el propio programa, a través de la eficacia de las actividades, participación activa y motivante del alumnado, el grado de consecución de los objetivos, etc.

## **7. TEMPORALIZACIÓN**

De manera general se puede diferenciar cuatro momentos claves en la planificación, desarrollo y evaluación de este programa:

- Diagnóstico de las necesidades: En el mes de Octubre es cuando se llevará a cabo las diferentes entrevistas con las tutoras de ciclo y el orientador para establecer las necesidades detectadas y realizar una priorización de las mismas, como base al desarrollo y selección de los objetivos a alcanzar durante el desarrollo del programa.
- Diseño: Durante los meses de Noviembre, Diciembre y Enero se planificará el programa, determinando la metodología, los contenidos, la selección de actividades... así como una evaluación inicial, que nos permitirá establecer el punto de partida.

- Implementación: Este programa se llevara a cabo a lo largo del segundo trimestre (Febrero, Marzo y Abril) de manera transversal al resto de las unidades didácticas. Se compone de tres bloques (Cuadro 3) que se desarrollarán durante tres sesiones, cada uno de ellos de 60 minutos de duración, divididos en dos días (martes y jueves) durante la hora de pizarra digital a la vuelta del recreo.

**Cuadro 3:** *Temporalización del programa*

| <b>Febrero</b>         |              | <b>Marzo</b>           |              | <b>Abril</b>           |              |
|------------------------|--------------|------------------------|--------------|------------------------|--------------|
| <b><u>Bloque 1</u></b> |              | <b><u>Bloque 2</u></b> |              | <b><u>Bloque 3</u></b> |              |
| <b>S1</b>              | Martes       | <b>S1</b>              | Martes       | <b>S1</b>              | Martes (30´) |
|                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |
| <b>S2</b>              | Martes       | <b>S2</b>              | Martes       | <b>S2</b>              | Martes (30´) |
|                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |
| <b>S3</b>              | Martes       | <b>S3</b>              | Martes       | <b>S3</b>              | Martes (30´) |
|                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |                        | Jueves (30´) |

- Evaluación: Aunque como defendimos en el punto anterior la evaluación se desarrollará con carácter continuo y paralelo a la implementación del programa, se puede destacar un momento clave (mes de Mayo) donde se realizará una evaluación final, en relación al proceso de aprendizaje de los alumnos y al proceso de enseñanza, permitiéndonos tomar decisiones en cuanto a la implementación y desarrollo del programa, y llevar a cabo las propuestas de mejora para las futuras aplicaciones del mismo.

## **8. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN**

El programa se estructura en tres bloques destinados a niños de entre 5-6 años pero se puede adaptar a cualquier edad dependiendo de las necesidades del alumnado.

El primer bloque, sobre la conciencia emocional, se llama: El baúl de las emociones. Consta de tres sesiones durante el mes de Febrero. Pretende conocer e identificar las diferentes emociones (alegría, tristeza, orgullo, culpa, miedo...), así como las manifestaciones tanto faciales como corporales de cada una de ellas. Se utilizará como punto de partida y recordatorio de las emociones y de base para trabajar el siguiente bloque.

El segundo bloque trata de la regulación emocional (autoregulación). Tiene como título: Con las emociones también se juega. Consta de tres sesiones durante el mes de Marzo. Con este bloque se pretende que el alumnado identifique las diferentes situaciones en donde las emociones juegan un papel fundamental, aprendan a controlarlas y adquieran técnicas básicas para resolver los conflictos derivados de las mismas.

Por último, el tercer bloque va enfocado a la autoestima. Se llama: Soy un tesoro único. En este bloque nos vamos a centrar en conocer aspectos básicos de nosotros mismos, aceptarnos como somos y respetar y valorar la diferencia como un elemento que nos enriquece tanto a nivel personal como grupo clase. Se trabajará en tres sesiones durante el mes de Abril.

## **BLOQUE I: EL BAÚL DE LAS EMOCIONES**

**Justificación.** Se pretende que los niños aprendan y reconozcan las emociones primarias y secundarias.

### **Objetivos:**

- Reconocer emociones en uno mismo y en los demás y relacionarlas con las experiencias que provocan.
- Fomentar el trabajo cooperativo.
- Familiarizarse con el vocabulario emocional.
- Identificar las manifestaciones corporales de las distintas emociones.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sesión 1.</b> | <b>Actividad 1: ¿Te cuento un cuento?</b><br><b>Actividad 2: ¡Ese soy yo!</b><br><b>Actividad para casa.</b>         |
| <b>Sesión 2</b>  | <b>Actividad 1: Quiero ser mayor</b><br><b>Actividad 2: Las letras también bailan</b><br><b>Actividad para casa.</b> |
| <b>Sesión 3</b>  | <b>Actividad 1: La baraja mágica</b><br><b>Actividad 2: Cuando estoy...me siento</b><br><b>Actividad para casa.</b>  |

**Materiales:** tarjetas para identificar emociones, cartulinas, abecedario, radio, rotuladores, ceras, lápices, cuentos, bolsa, ordenador, proyector, disfraces, fotografías, pizarra,

**Criterios de evaluación sobre...**

- ... La identificación de las emociones básicas y secundarias.
- ... El reconocimiento en el propio cuerpo de las distintas emociones.
- ... La identificación del rostro de los demás de cómo se sienten.
- ... La participación activa en las diferentes actividades planteadas.

## **BLOQUE II: CON LAS EMOCIONES TAMBIÉN SE JUEGA.**

**Justificación:** Se pretende trabajar de una manera interactiva las diferentes situaciones donde los niños se puedan ver envueltos de manera cotidiana.

**Objetivos:**

- Proporcionar técnicas para la resolución de conflictos.
- Fomentar el autocontrol.
- Utilizar técnicas de relajación.

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Sesión 1</b> | <b>Actividad 1: El sueño de Bruno</b><br><b>Actividad 2: ¡Es mío!</b><br><b>Actividad para casa.</b>                     |
| <b>Sesión 2</b> | <b>Actividad 1: ¡Las marionetas se enfadan!</b><br><b>Actividad 2: ¡Vámonos de viaje!</b><br><b>Actividad para casa.</b> |
| <b>Sesión 3</b> | <b>Actividad 1: Luces de colores</b><br><b>Actividad 2: Las preguntas hechiceras</b><br><b>Actividad para casa.</b>      |

**Materiales:** Cuento de la tortuga inquieta, globos de colores: rojo-amarillo-verde, material de psicomotricidad (colchonetas, piquetas, aros...) alfombrillas, radio, micrófono, papel continuo, colores, preguntas, láminas de la tortuga de nuestro cuento, marionetas, gomet rojo, cartulinas...

**Criterios de evaluación sobre...**

- ... La utilización de las técnicas de relajación en momentos determinados.
- ... La valoración y utilización de técnicas de resolución de conflictos.
- ... El respeto a las distintas opiniones y actuaciones.
- ... La solución de las distintas situaciones conflictivas.
- ... La participación activa en las distintas actividades planteadas.

**BLQUE III: SOY UN TESORO ÚNICO.**

**Justificación:** Consideramos la autoestima como la base para un desarrollo feliz por lo que se convierte en un objetivo prioritario dentro del trabajo y desarrollo de la educación emocional.

**Objetivos:**

- Aprender a describirnos a nosotros mismos y a los demás a través de cualidades físicas.
- Adquirir conciencia de las propias capacidades presentes y posibilidades futuras.
- Desarrollar una imagen positiva de sí mismo.
- Respetar las diferencias como un elemento enriquecedor.
- Asumir los retos y fomentar el desarrollo de la autoestima.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Sesión 1</b>  | <b>Actividad 1: Pía, pío-pío</b><br><b>Actividad 2: El tesoro oculto</b><br><b>Actividad para casa.</b>                      |
| <b>Sesión 2:</b> | <b>Actividad 1: El cazador cazado</b><br><b>Actividad 2: ¡Qué cara tienes!</b><br><b>Actividad para casa.</b>                |
| <b>Sesión 3</b>  | <b>Actividad 1: ¡Uno, dos, tres y acción!</b><br><b>Actividad 2: El mural de la felicidad</b><br><b>Actividad para casa.</b> |

**Materiales:** papel continuo, pintura de dedos, cuento de la rosa blanca, caja del tesoro, disfraces, cualquier material disponible de la sala que hiciese falta para el teatro, cartulina, colores...

**Criterios de evaluación sobre...**

- ... El respeto de las cualidades propias y de los demás.
- ... El reconocimiento de nuestras propias capacidades y la intención de mejorarlas.
- ... La participación activa en las diferentes actividades.

**9. CONCLUSIONES**

Las emociones serán determinantes en la manera en la que afrontemos los acontecimientos de nuestra vida.

Si sabemos comprenderlas y controlarlas podemos integrarnos con facilidad en la sociedad, o al contrario, si esto no lo conseguimos, podemos convertirnos en personas inadaptadas y excluidas socialmente.

La infancia es una etapa crucial para el aprendizaje del control de las emociones. Es en este período de la vida en el que mejor se adquieren los aprendizajes, y el manejo de las emociones requiere un aprendizaje crucial porque no en vano todo lo que haremos en un futuro estará impregnado de emociones.

Los niños al no tener experiencias previas vividas les resulta más complicado controlar sus emociones, no disponen de estrategias previas.

Esto en la mayoría de los casos nos lleva a ver niños irascibles, irritables, a los que se les permite todo y que son frágiles ante los fracasos. Responden de manera agresiva y hostil en situaciones en las que no se les consiente todo.

Esto es perjudicial para el niño/a porque limitará su integración en el grupo y puede incluso afectar su salud.

Se debe trabajar con ellos competencias emocionales que preparen al niño para la vida y les enseñe a defenderse en situaciones de peligro social.

Los niños deben aprender a controlar su agresividad, sus reacciones indeseadas. Hay que trabajar con ellos sobre todo las conductas no deseadas que el educador puede ir observando tanto en el aula, como en las actividades al aire libre.

A través de dinámicas de grupo, juegos y cualquier actividad lúdica hacerles reflexionar objetivamente y de manera constructiva sobre las actuaciones no deseadas, deberán saber las consecuencias que estas pueden tener en los demás y sobre todo ofrecer siempre alternativas de conducta positiva. El castigo nunca es recomendable.

Los niños deberán aprender a expresar sus emociones y también así entenderán las de los demás.

Todos sentimos en algún momento tristeza, felicidad, aburrimiento, alegría, satisfacción, enfado, sorpresa... lo importante es poder conocer las situaciones que nos hacen sentirnos de un modo u otro para así conocernos a nosotros mismos.

Esto es lo que debemos enseñar a los niños para que mejoren en su manera de pensar, sentir y actuar, ayudándoles a ser en el futuro personas adultas equilibradas.

## **10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aguilar, M., Carreras, R., Navarro, J.I., Martín, C. (2009). Desarrollo cognitivo en Educación Infantil. En Martín C, Navarro, J.I. (coords). *Psicología del desarrollo para docentes* (pp.97-113). Madrid: Ediciones Pirámide.

Álvarez, M., Bisquerra, R., López, E., Pérez, N., Renom, A., Rodríguez, M., Vegar, P (2003). *Educación Emocional. . Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

Bach, E. & Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Bejerano, F. (2009). Características generales del niño y la niña de 0 a 6 años. *Revista académica semestral: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 1 (5). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm> (21-06-2012)

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. y López, É (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

García Ramos, J.M (2014). *Bases pedagógicas de la evaluación*. Madrid: Síntesis

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós

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

Saarni, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (pp. 68-91). San Francisco, Ca: Jossey-Bass.

Salovey, P. y Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211

## 11. ANEXO

### BLOQUE I. EL BAÚL DE LAS EMOCIONES

#### SESIÓN 1:

##### Actividad 1. ¿Te cuento un cuento?

Se comenzará la actividad partiendo de una pequeña asamblea donde cada niño dirá cómo se siente en ese día, que cosas le han hecho felices y cuáles no... Y así se empezará a introducir lo que son las emociones. Se les preguntará si saben reconocer si alguien está triste, alegre, enfadado, etc.

A continuación se les explicará que vamos a fabricar el cuento de las emociones. Primero saldrá un niño y comenzará a contar la historia, a continuación saldrá otro para continuarla y así sucesivamente hasta acabarlo.

Una vez acabado el cuento se le pedirá a cada niño que realicen un dibujo del cuento contado.

##### Actividad 2. ¡Ese soy yo!

Les mostraré a los niños diferentes tarjetas en las que aparecerán niños expresando diferentes emociones y ellos tendrán que identificar que emoción es cada una.

Al finalizar, se les dirá que elijan la tarjeta con la que se sienten identificados en ese momento.

Ejemplos de tarjetas:



### **Actividad para la casa.**

Se les pedirá a los padres que les enseñen a los niños fotografías en las que aparezcan ellos y su familia e identifiquen diferentes emociones. Al acabar, tendrán que en cartulinas tamaño folio dibujar la foto que más le ha gustado y llevarla a clase al día siguiente para compartirla con los compañeros. (También podrán llevar la fotografía original).

## **SESIÓN 2:**

### **Actividad 1. Quiero ser mayor**

Se utilizará el juego simbólico para aprender las emociones. Cada niño tendrá que representar qué es lo que le gustaría ser de mayor y los demás adivinarlo.

### **Actividad 2. Las letras también bailan.**

Se les contará a los niños que las letras del abecedario se han escapado de él porque quieren ser y sentirse como las personas (alegres, enfadadas, tristes, enamoradas...). Se le asignará a cada niño una letra. Cada vez que digamos una letra, también diremos una emoción correspondiente y los niños tendrán que bailar al ritmo de la música expresando esa emoción. Cuando se diga “STOP” las letras deberán quedarse quietas.

### **Actividad para la casa.**

Se les propondrá a los padres que para realizar esta actividad vayan a la biblioteca. En caso de que no puedan se realizará la actividad en casa.

Se elegirán tres cuentos y se le pedirá al niño que se fije en las emociones de los personajes del cuento, en sus caras, en cómo se sienten, etc.

Una vez visto cada cuento, los padres le realizarán las siguientes preguntas sobre cada cuento:

- ¿Cómo se sienten los personajes?
- ¿Cómo son sus caras?
- ¿Qué cuento te ha gustado más? ¿Por qué?
- ¿Qué cuento te ha gustado menos? ¿Por qué?
- ¿Aparece la alegría, el miedo, el enfado...?

### SESIÓN 3:

#### Actividad 1. La baraja mágica

Se colocará en la pizarra unas cartulinas de distintos colores donde cada color hace referencia a una emoción y pondremos debajo una imagen para que la asocien. A cada niño se le repartirá una cartulina tamaño folio y ellos tendrán que dibujar en ella a su animal favorito expresando la emoción del color que previamente se ha determinado.

Una vez acabado lo meteremos en una bolsa y uno a uno irán sacando dibujos y que vayan representando y los demás por grupos adivinarán en forma de concurso.

#### Actividad 2. Cuando estoy...me siento

Dividiremos a la clase en dos grupos para jugar al *Juego de las emociones*. Se preparará el tablero y fabricaremos un dado de las emociones con cartulina donde cada lado del dado represente una emoción.

Le pediremos al primer equipo que tire el dado y coloque la ficha en la casilla correspondiente a la emoción que muestra el dado. A continuación, tendrán que representar, dibujar o explicar la emoción que les ha tocado. El otro equipo debe adivinar la emoción para conseguir una tarjeta correspondiente a esa emoción. Gane el equipo que antes consiga todas las tarjetas de las emociones.



## Actividad para la casa

Los padres les pondrá del corto de “Cuerdas” y lo verán todos juntos en casa. Al finalizar, le realizarán las siguientes preguntas:

- Identificar cómo se sienten los niños/as en las diferentes situaciones
- ¿Qué sentimientos salen en el vídeo?
- ¿Cómo se siente la amiga de María cuando le quita la comba?
- ¿Cómo se siente el niño cuando María juega con él?
- ¿Por qué no puede salir al recreo?;¿Cómo se siente?

## BLOQUE II. CON LAS EMOCIONES TAMBIÉN SE JUEGA

### SESIÓN 1:

#### Actividad 1. El sueño de Bruno

“Bruno siempre había querido tener un perro. Sin embargo, sus padres no se decidían a comprarle uno, decían que vivían en una casa muy pequeña, cerca de una carretera y que no era un lugar adecuado para tener animales, además Bruno era muy pequeño.

Él no entendía la negativa de sus padres y cada vez que le decían que no se enfadaba mucho, gritaba, golpeaba el suelo con los pies, lloraba y corría de un lado a otro de la casa.

Después de sus pataletas se quedaba muy triste pensando que sus padres eran muy buenos con él y no estaba bien portarse así con ellos. Sin embargo, no sabía como solucionarlo. Siempre que le decían que no a la compra de su querido perro estallaba de mal humor. ¿Qué hago? Pensaba a menudo.

Una tarde, un niño de su colegio cuando paseaba a su perro se acercó a Bruno y le dijo:

- Eres un amigo muy bueno pero no te portas bien con tus padres. Debes pensar las cosas que haces mal cuando te enfadas y que hacen sufrir a tus padres. Ningún perrito querría tener un amigo que gritara y se enfadara tanto. Ellos son nobles y buenos.

- Y ¿cómo lo hago?- preguntó Bruno.
- Cada vez que te vayas a enfadar piensa que ese perrito que quieres se hace más y más pequeño, pudiendo hasta desaparecer. Cierra los ojos, respira profundamente y piensa que si no te enfadas el perrito se hará más grande hasta que se convierta en uno real.

Bruno y su amigo practicaron muchos días, cuando sentía como le subía el enfado por no tener el perro imaginaba que se hacía pequeño en su imaginación, respiraba, sentía lo que lo querían sus padres y se calmaba.

Y pasaron los días y llegó el cumpleaños de Bruno. Un año más sus padres le dijeron que tampoco este año tendría el perro, que habría que esperar un año más. Los padres quedaron mirando a Bruno y éste sonriendo resopló, miró hacia la ventana, y les dijo:

- Ahora sé que dentro de un tiempo tendré mi perrito, cada vez lo veo más grande en mi imaginación.- y le dio un beso a sus padres.

Sus padres sorprendidos y felices, pensaron que Bruno ahora podría tener su perrito. Un perrito grande como el que vivía en su imaginación.”

Al finalizar el cuento comentaremos porque creen que Bruno no podía controlar sus emociones, que sucedía cuando esto pasaba y cuáles eran las consecuencias. A continuación se les explicará la importancia de saber controlarnos y actuar correctamente.

## **Actividad 2. ¡Es mío!**

Nos sentaremos todos en semicírculo y se les mostrará una imagen donde se verá que Bruno, nuestro personaje del cuento, está teniendo un problema y tenemos que ayudarle. “A Bruno le encanta pintar, es su hobby favorito. Un día estaba en el patio pintando y llegó un compañero y le quitó los colores para pintar él también”.

A continuación se les hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ha pasado a Bruno?
- ¿Cómo se debe sentir?
- ¿Hizo bien su compañero al cogerle los colores?

- ¿Cómo te hubieras sentido tú si te hubiera pasado lo mismo?

Para finalizar, se le mostrará tres imágenes con tres situaciones diferentes y ellos deberán elegir cual es la correcta para este conflicto.

Imagen 1: Bruno se ha enfadado y le ha pegado a su compañero para conseguir de nuevo sus colores.

Imagen 2: Bruno habla con su compañero y le pide por favor que se los devuelva.

Imagen 3: Bruno le ha dicho a su compañero que también puede colorear con ellos.

(Antes de mostrar las imágenes se le pedirá a cada uno que digan que solución le hubiesen dado ellos)

### **Actividad para la casa**

Los niños tendrán que preguntarles a sus padres que les cuenten dos situaciones en las que en una reaccionase de manera correcta y otra incorrecta y compararlas y ellos tendrán que preguntarle por qué cree que reaccionó así, que sintió, porque cree que no reaccionó igual, y como debería haber reaccionado en la situación incorrecta.

## **SESIÓN 2:**

### **Actividad 1. ¡Las marionetas se enfadan!**

Utilizando marionetas, los niños tendrán que pensar e interpretar un conflicto y los demás tendrán que proponer formas constructivas de solucionarlo

### **Actividad 2 ¡Vámonos de viaje!**

Se comenzará realizando un circuito de psicomotricidad donde los niños estarán en continuo movimiento y trabajando varios aspectos de su cuerpo. Una vez acabado el circuito cada alumno cogerá una alfombrilla y se tumbará boca arriba de forma recta. Se pondrá música relajante y comenzaremos a decir que respiren hondo, que relajen su cuerpo y poco a poco cierren los ojos. Les diremos que se imaginen un lugar del mundo al que le gustaría ir, que imaginen que viajan hacia allí, lo que ven, lo que harían, etc...

Una vez acabada la relajación les preguntaremos si le ha gustado, cómo se han sentido y cuando podemos hacer esta actividad tan relajante!

### **Actividad para la casa.**

Como continuación de la actividad anterior, los niños en casa tendrán que tumbarse en una colchoneta en el suelo. Uno de los padres tendrá que ir dando indicaciones para que el niño relaje todo el cuerpo y la mente. Por otro lado, el otro padre deberá contribuir a la relajación del niño dándole caricias y cosquillas por todo el cuerpo. Al terminar comentarán cada uno sobre su experiencia, y se le preguntará al niño si ha conseguido relajarse, olvidar aquellas situaciones que no le hacen sentir bien, etc.

## **SESIÓN 3:**

### **Actividad 1. Luces de colores**

Se le entregará a cada niño un globo de color rojo, amarillo y verde. Comenzaremos la actividad hablando sobre aquellas situaciones que les provocan enfados, lloros, rabietas y recrearemos algunas de estas situaciones a modo de pequeño teatro.

Mientras cada niño realiza un simulacro de una situación que le produzca algunas de las emociones descritas anteriormente, el resto deberán valorar su reacción mostrando el globo que corresponda: si se ha parado a pensar sobre lo que ha pasado (verde), si parece que se va a enfadar porque ha dicho o hecho algo que lo indica (amarillo) o si grita, llora o patalea (rojo).

Al finalizar cada situación, se les preguntará como actuarían ellos ante lo sucedido y cuál es la manera correcta.

### **Actividad 2. Las preguntas hechiceras**

Se les planteará a los niños vídeos con diferentes situaciones y al acabar de verlos se les hará preguntas con el objetivo de autorregular y desarrollar el pensamiento reflexivo (¿qué tengo que hacer? ¿Lo he hecho bien? ¿Qué otras soluciones se podrían dar? ¿Cuál sería la mejor?)

### **Actividad para la casa**

Se les pedirá a los padres que dialoguen con sus hijos sobre lo que ya saben hacer muy bien, lo que aún no han conseguido y lo que les gustaría mejorar.

Los padres les explicarán que tienen que elegir un reto y tendrán que esforzarse en alcanzarlo durante las próximas dos semanas. Se pondrá algunos ejemplos de retos alcanzables como por ejemplo: pedir las cosas por favor, no ser siempre el primero en todo, compartir las cosas en el parque, jugar con los demás niños, no pelearse, etc.

Se realizará en una cartulina un cuadrante donde figurará su nombre, que quiere conseguir y los días de la semana. Cada día que cumplan el reto pondrán un gomer rojo donde corresponda.

Es muy importante que los padres animen a sus hijos a conseguir el objetivo que se ha propuesto.

| <b>Mi reto es...</b>     |               |                  |               |                |
|--------------------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
| <b>Me llamo:</b>         |               |                  |               |                |
| <b>Quiero conseguir:</b> |               |                  |               |                |
| <b>Lunes</b>             | <b>Martes</b> | <b>Miércoles</b> | <b>Jueves</b> | <b>Viernes</b> |
|                          |               |                  |               |                |
| <b>Lunes</b>             | <b>Martes</b> | <b>Miércoles</b> | <b>Jueves</b> | <b>Viernes</b> |
|                          |               |                  |               |                |

### BLOQUE III. SOY UN TESORO ÚNICO

#### SESIÓN 1:

##### **Actividad 1. Pía, pío-pío**

“En un pequeño bosque cerca de un pantano anidaban muchas familias de pajarillos silvestres. Pía, una mamá de estos pájaros, hacía el nido para sus polluelos con las mejores ramas que encontraba por el bosque. Sus nidos eran robustos y seguros,

encajaban perfectamente entre el ramaje, ni los vientos otoñales podían volcarlos de las ramas. Todas las mamas envidiaban sus nidos. Pía volaba una y otra vez para que sus polluelos estuvieran cómodos.

Un otoño, el amigo viento sopló, fuerte, muy fuerte. Los nidos del bosque caían sin cesar por todos lados y los pájaros piaban hambrientos y asustados. Pía permanecía cobijando su nido y sus polluelos en lo alto de un álamo, sorprendida de que no hubieran caído.

De repente llegaron unos niños al bosque a recoger los nidos caídos y escucho que decían:

- ¡Mirad! ¡El nido del álamo sigue ahí! ¡Tienen las mejores ramas y hojas secas, y el hueco del árbol es el mejor sitio! ¡Ni el viento ha podido con el! ¡Sus crías siguen cobijadas! ¡Qué buen trabajo!

Pía escuchó contenta. Nunca pensó que tantos vuelos incansables para hacer el nido de sus polluelos había dado tan buen resultado que hasta los humanos la elogiaban. Ella solo pretendía proteger a sus polluelos.

Y esa era la razón, cuando ponemos todo nuestro corazón en lo que hacemos, la obra es admirable, aunque no nos demos cuenta.”

Al finalizar, se les preguntará que han entendido con el cuento, y les haremos ver que cada uno somos especiales tal y como somos, que hay que sacarle la parte positiva y sentirnos bien de las cosas que se hacen correctamente.

## **Actividad 2. El tesoro oculto**

Se llevará una caja y le explicaremos a los niños que dentro hay un tesoro que es único en el mundo, extraordinario y nunca visto. De uno en uno iremos pasando la caja por ellos y se les preguntará que han visto. A continuación se les pedirá que digan que piensan ellos que les hacen únicos, maravillosos y extraordinarios.

## **Actividad para la casa**

En una cartulina tendrán que poner el niño y su familia sus manos con témperas y dentro de la mano escribir algo positivo y especial de cada uno.

## SESIÓN 2:

### **Actividad 1. El cazador cazado**

Se colocarán a los niños distribuidos por la clase y cuando el profesor haga una señal cada niño deberá buscar a otro niño/a con el que abrazarse. Dos niños harán el papel de cazadores y cuando pillen al compañero que no esté abrazado a nadie intercambiarán papeles.

### **Actividad 2. ¿Qué cara tienes!**

En una hoja cada niño hace un dibujo de sí mismo o de un compañero. Que lo dibujen tal y como son y lo coloreen. Luego se expondrán los retratos, cada niño comentará su dibujo y dirán que tienen de especial. Se describirán las características físicas de cada uno. A continuación cada niño dirá algo que le gusta del que tiene a la derecha.

### **Actividad para la casa.**

Con ayuda de sus padres, el niño deberá escribir en un folio características positivas de ellos mismos comenzando con la frase: *Yo soy ...* y poner un ejemplo de una situación donde se haya podido ver esa característica.

## SESIÓN 3:

### **Actividad 5. Uno, dos, tres y acción!**

Tendrán que representar una historia, animándoles a salir por si alguno es más tímido. Los niños deberán salir en pequeños grupos y realizar pequeñas situaciones reales donde se reflejen diferentes emociones. Con esta actividad aparte de la expresión facial se trabajar también la autoestima ya que podrán ver lo que son capaces de hacer solos y vayan creando una imagen de sí mismos.

### **Actividad 6. El mural de la felicidad**

Se realizará un mural donde ellos, con pinturas de dedos, dibujarán todas aquellas cosas que le hacen sentir bien de uno mismo y por parte de sus compañeros,

### **Actividad para la casa.**

Los padres les presentarán una colección de dibujos de situaciones diarias que presenten relaciones positivas. Tendrán que hablar sobre esas emociones y explicarles

porque son positivas y quien las hace así de bien en la familia. Se les dará que la vean y tendrán que colorear aquellas que ellos hagan muy bien.