

Aprender sintiendo, sentir aprendiendo. Programa de Educación Emocional para niños de 5-6 años.

Mónica Monzonis & Ana Górriz*
Universitat Jaume I de Castellón (España)

*Contacto: gorriz@uji.es

Resumen: El presente trabajo aborda la importancia y la necesidad de aplicación de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil. Así pues, dentro de la educación integral que debe promoverse en dicha etapa, se debe hacer hincapié en el desarrollo y la expresión de las emociones. Con este fin se ha elaborado una fundamentación teórica basada en el concepto de inteligencia emocional haciendo un breve recorrido por la evolución del concepto en base a las teorías y aportaciones de algunos de los autores más significativos, así como del desarrollo emocional de los niños de 0 a 6 años. El trabajo finalizará con una propuesta de intervención para fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en un aula de niños y niñas de 5 a 6 años. En esta intervención se realizarán actividades divididas en tres bloques: conciencia y regulación emocional, autoestima y habilidades sociales. Para concluir se expondrá una breve evaluación de la puesta en práctica de dicha intervención con sus pertinentes valoraciones y conclusiones.

Palabras Clave: inteligencia emocional, educación emocional, educación infantil, propuesta de intervención.

Title: Learning feeling, feel learning. Emotional Education Program for children 5-6 years

Abstract: This paper addresses the importance and need to apply emotional education at the preschool stage. Accordingly, as part of the overall instruction to be promoted at this age, emphasis must be placed on the development and expression of emotions. To this end we have developed a theoretical framework based on emotional intelligence, consisting in a brief overview of the evolution of the concept based on the theories and contributions of significant authors and the emotional development of children aged from 0-6. The study ends with a proposal aimed at fostering the development of emotional intelligence in a classroom of children aged between 5 and 6 years old. This intervention includes three types of activities designed to encourage the development of awareness and emotional regulation, self-esteem and social skills. To conclude, a brief assessment of the implementation of this intervention will be discussed together with relevant appraisals and conclusions.

Keywords: emotional intelligence, emotional education, early childhood education, intervention proposal

“La educación en el siglo XXI debe asumir una doble función, la de educar la cabeza tanto como el corazón”

Pablo Fernández-Berrocal.

Los aspectos emocionales y, a su vez, la educación emocional juegan un papel esencial en el periodo de desarrollo de los niños y niñas desde los 0 a los 6 años. Es en este momento cuando se está constituyendo la base de la

educación y lo que determinará el posterior progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo. López Cassà (2003) señala que los programas de educación emocional deberían implantarse en las primeras etapas de la vida ya que en estas edades es cuando se dan las primeras bases de aprendizaje y relación.

Existen diversos agentes responsables de ayudar y guiar a los niños en dicho proceso así como múltiples ámbitos en los que se puede llevar a cabo. Este proyecto se centra en uno de ellos: el ámbito educativo. Concretamente, plantea una propuesta de aplicación de estrategias emocionales en un aula de Educación Infantil. En primer lugar, se realiza una fundamentación teórica en la que se comenta el origen y evolución histórica del concepto de Inteligencia Emocional. Seguidamente, se explican algunas de las características del desarrollo emocional de los niños de 0 a 6 años. Una vez desarrollado el marco teórico, se diseña, aplica y evalúa la implementación de un programa de educación emocional dirigido a niños y niñas de un aula de 5 años de Educación Infantil.

Es un programa en el que las sesiones han sido divididas en base a 3 bloques: conciencia y regulación emocional, autoestima y habilidades sociales. Como se trata de un programa de iniciación a la Educación Emocional, se ha prestado especial atención al primer bloque: “Conciencia y regulación emocional” y dentro del mismo, al trabajo de las 4 emociones básicas: alegría, tristeza, enfado y miedo. El proyecto

finaliza con una serie de conclusiones extraídas a partir de la revisión bibliográfica consultada y los resultados de la realización del programa.

¿Por qué trabajar la educación emocional dentro del ámbito educativo?

El Informe Delors (UNESCO, 1998) afirma que es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. La falta de inteligencia emocional influye de forma directa en las relaciones interpersonales, en el rendimiento, en la motivación y el aprendizaje en general. Así pues, ayudar a los niños y niñas a desarrollar buenas aptitudes sociales y emocionales de manera temprana da lugar a enormes diferencias en su salud y bienestar a largo plazo. Por su parte, Goleman (1996) afirma que el CE (cociente de inteligencia emocional) se trata de un factor tan importante como el CI (cociente intelectual) para el desarrollo sano de los niños y su futuro éxito en la vida.

Así pues, se debe tomar conciencia de que la Educación Emocional tiene un papel muy importante en nuestro sistema educativo, fomentando, por ejemplo, que los niños aprendan a empatizar con los demás, o que aumente su autoestima, entre otros aspectos. Todo esto contribuirá a la creación de personas más racionales, comprometidas con la sociedad,

con sus iguales y, en definitiva, en una mejora del clima en el aula.

Al hablar de educar las emociones se parte de la idea de que se trata de un proceso educativo permanente, ya que se debe trabajar a lo largo de todo el currículum académico, no sólo en los primeros años, sino a lo largo de toda la vida. Dicho proceso debería empezar desde el momento del nacimiento y estar presente a lo largo de la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria y formación permanente. Además, es muy importante que en dicha educación participe todo el profesorado, las familias y la comunidad en general.

Inteligencia y educación emocional

El uso más lejano de un concepto similar al de la inteligencia emocional se remonta a Charles Darwin, quien indicó en sus trabajos la importancia de la expresión emocional para la adaptación y supervivencia. Pero, el término de inteligencia emocional se acuña en 1990, a partir de una publicación de Salovey y Mayer (Salovey & Mayer, 1990) en la que la definían como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción”. Sin embargo, esta aportación pasó inadvertida hasta el año 1995, año en el que Goleman publicó el best-seller “La Inteligencia Emocional” donde la definió como la capacidad para reconocer

nuestros propios sentimientos y los ajenos, de automotivarnos, y de manejar de manera positiva nuestras emociones, sobre todo aquellas que tienen que ver con nuestras relaciones humanas. Este autor considera un modelo de inteligencia en el que el CI no es lo más importante. “La inteligencia tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descolantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos timoneles de su vida y llegar a zozobrar en los escollos de las pasiones desenfrenadas y los impulsos gobernantes. [...] la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades - o de oportunidades - a las que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida” (Goleman, 1996, p. 60).

Tanto Mayer y Salovey (1997) como Goleman (1996) proponen un modelo de inteligencia emocional, basándose en el desarrollo de una serie de competencias. Los primeros autores hablan de percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión y regulación de las emociones, mientras que Goleman considera que estas competencias son autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y destrezas sociales.

Junto a estas aportaciones se debe tomar en consideración la Teoría de “Las inteligencias múltiples” de Howard Gardner, quien plantea en su libro “Frames of Mind” (1983) que las personas tenemos 7 tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo. De entre todos ellos, destacan dos tipos de inteligencias muy

relacionadas con la competencia emocional: la Inteligencia personal, que abarca tanto el conocimiento de uno mismo (inteligencia intrapersonal) como el de los otros (inteligencia interpersonal).

Teniendo en cuenta los principales modelos de inteligencia emocional que se acaban de comentar, surgen varios interrogantes acerca de qué es exactamente inteligencia emocional, qué modelo es el más apropiado, etc. Si bien es cierto que en todos ellos se sugiere que hay unas competencias emocionales que se deberían aprender desde las primeras etapas de la vida, así como que, la educación no debería basarse únicamente en lo meramente cognitivo y académico, sino que debe complementarse con la educación emocional para poder conseguir un desarrollo integral.

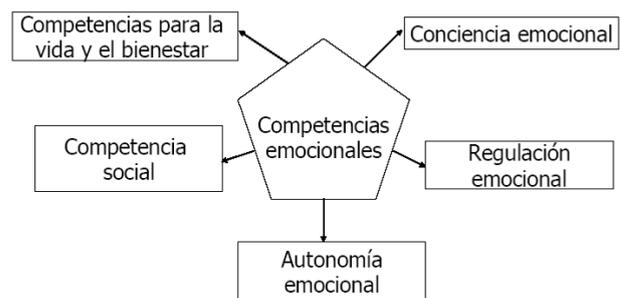
Pero ¿qué es educación emocional? Partiendo de la definición aportada por Rafael Bisquerra (2000) se trata de “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.

De este modo, el objetivo de la educación emocional no es otro que el desarrollo de las competencias emocionales consideradas éstas como “el saber necesario para afrontar determinadas situaciones y ser capaz de enfrentarse a las mismas” (Echeverría, 2005). Es decir, son aquellas habilidades fundamentales en

el desarrollo básico del ser humano y de la preparación frente a la vida, por tanto deben estar incluidas dentro de la práctica educativa. Los niños y niñas necesitan tener unas estrategias de afrontamiento para poder, de este modo, enfrentarse a situaciones adversas con mayor probabilidad de éxito. Y esto, al parecer, únicamente se puede conseguir a través de la educación emocional. Por su parte, Álvarez (2011) argumenta que se necesitan recursos para controlar las emociones en situaciones de tensión; competencias emocionales para afrontar los retos profesionales con mayores probabilidades de éxito, autocontrol y bienestar; para conseguir un desarrollo pleno de la personalidad; un mayor conocimiento de uno mismo; para prevenir y superar estados de ánimo negativos. Y todo esto sólo es posible con una educación emocional.

Tal y como ocurre respecto a la inteligencia emocional, también existen diversos modelos de competencias emocionales. Sin embargo, la propuesta planteada por Bisquerra (2003) (ver figura 1) se ha experimentado con éxito en la educación.

Figura 1



Concretamente, López Cassá (2003) plantea una propuesta basada en el modelo de Bisquerra dividida en 5 bloques temáticos que considera se deben impartir de forma globalizada y que son los siguientes:

- *Conciencia emocional:* Se trata de tomar conciencia del propio estado emocional, es decir, reconocer, identificar y expresar las propias emociones a través del lenguaje verbal y no verbal. Además también se pretende reconocer los sentimientos y emociones de los demás.
- *Regulación emocional:* se pretende que una vez experimentada y sentida la emoción positiva o negativa, no se renuncie a ella sino que se actúe y gestione de la manera más adecuada aplicando una serie de estrategias y mecanismos de regulación. Es pues la habilidad que hace referencia a saber regular los impulsos y las emociones desagradables y tolerar la frustración.
- *Autoestima:* la imagen que uno tiene de sí mismo tanto a nivel físico como personal, es lo denominado autoconcepto. Ahora bien, la aceptación y valoración de éste, contribuye a la construcción de la autoestima. En estas edades los niños y niñas empiezan a conocerse a ellos mismos y su aceptación o no, va creando su propia autoestima. Se pretenderá conseguir la propia aceptación y estima ya que, “ante todo, no debemos dejar de querernos” (López Cassá; 2003, p. 130).
- *Habilidades socio-emocionales:* se trata de la adquisición de un conjunto de conductas

y competencias fomenten la relación positiva con los demás facilitando así las relaciones interpersonales junto a la capacidad de comunicación y resolución de conflictos y la empatía. El hecho de aprender y potenciar estas habilidades es esencial para conseguir unas relaciones óptimas con los demás.

- *-Habilidades de vida:* experimentación del bienestar en las relaciones sociales y situaciones cotidianas con las familias, los amigos, compañeros.

El desarrollo emocional del niño de 0 a 6 años

Y, ¿por qué empezar con la educación emocional desde la primera etapa de infantil? Los niños y niñas de temprana edad son seres emocionales puros que procesan toda la información que reciben a partir de las emociones las cuales son muy intensas. Cuando son niños, los recuerdos se graban en la memoria sin un proceso verbal que los respalde. Durante la infancia, los acontecimientos se limitan a puras emociones, sin contar con las suficientes palabras como para explicar qué sucede y su motivo. Más adelante, estos recuerdos emocionales aparecen una y otra vez, sin que se puedan muchas veces controlar, aun sabiendo que son irracionales. Por tanto, si desde pequeños se aprende a conocer, regular y gestionar de forma adecuada estas emociones, se realizará un aprendizaje que tendrá sus recompensas tanto a corto como a largo plazo

(Baena, 2005). De hecho, se ha demostrado que la mayor parte del desarrollo emocional se produce desde el nacimiento hasta la adolescencia (Abarca, Marzo y Sala, 2002).

Durante el periodo de los 2 a los 6 años, es cuando los niños comienzan a reconocer y asumir las emociones de una forma más consciente. Al principio su referencia es únicamente la familia pero a partir del periodo de 2º ciclo de Educación Infantil es cuando amplían estos referentes al ámbito escolar. Empiezan a fijarse en el juego de los demás compañeros, inician el desarrollo de actividades cooperativas en pequeños grupos, desarrollan el juego constructivo, funcional, sociodramático y el juego de lucha. Por medio de estos tipos de juegos, aprenden nuevas formas de expresar y controlar los sentimientos propios (gritar, saltar, pelear, empujar...), y es cuando aparece un incremento de la competición y la rivalidad. Mediante la observación de las conductas durante el juego, se puede detectar si la interacción social es positiva o negativa, evitando así problemas de tensiones, rechazo, humillación, discriminación... Todos estos aspectos son tratables y mejorables desde la educación emocional (Benítez & Fernández, 2010).

En cuanto a los aspectos evolutivos del conocimiento y la regulación de las emociones, se puede afirmar que existe una correlación con el desarrollo del lenguaje. Los niños, desde la infancia, poco a poco van aprendiendo a tener emociones y a regularlas. Además, cabe destacar

que dicho desarrollo se verá influido por factores tanto internos como externos. Autores como Brown y Dunn (1996) afirman que el hecho de que los adultos hablen y traten las emociones ante niños, les ayuda a poder comprender las suyas propias. Los niños a medida que van reconociendo las emociones las van identificando y etiquetando, es decir se están “alfabetizando emocionalmente”. Una vez este proceso está consolidado, el segundo nivel en la educación emocional consiste en la autoorganización de dichas emociones para así, posteriormente poder expresarlas.

De forma esquemática, según Edwards (2010) el desarrollo socioemocional de los niños y niñas de 5 años se podría resumir en los siguientes aspectos:

- Reconoce sus características físicas, habilidades y preferencias.
- Confía en sus capacidades y se alegra por sus logros.
- Reconoce y expresa sentimientos como alegría, tristeza, rabia, miedo y vergüenza.
- Puede controlar sus impulsos y expresar sentimientos sin dañar a otras personas.
- Demuestra cariño a sus amigos o amigas a través de gestos o palabras.
- Considera los sentimientos de otros realizando acciones para ponerlos contentos.
- Saluda, se despide y usa el “por favor” y “gracias”.

Aproximación a la realidad. Estrategias didácticas aplicadas al aula

Por todas las razones comentadas anteriormente, se ha considerado necesario introducir en el aula el tratamiento de las emociones y la enseñanza de algunas estrategias para gestionarlas y controlarlas de la mejor forma. Se trata de un aspecto fundamental en el desarrollo de los niños y niñas y se debe trabajar con detenimiento. Además de los múltiples beneficios que presenta a corto plazo este tipo de educación, se trata también de un aprendizaje útil y necesario para el resto de la vida. Así pues, queda constancia de la necesidad de que la educación emocional esté más presente en nuestras aulas ya que "es necesario aprender lo que necesitamos y no únicamente lo que queremos." (Paulo Coelho).

Por lo que respecta al programa emocional ideado y presentado a continuación, cabe destacar que está dirigido a niños y niñas de 5 años y consiste en realizar una serie de actividades que ayuden al desarrollo de la competencia emocional. Se ha trabajado el tema de las emociones de forma transversal y se ha intentado introducir unos hábitos y rutinas en los alumnos para fomentar y conseguir el tratamiento de las emociones de forma espontánea y natural. Además, también se llevaron a cabo unas sesiones concretadas para trabajar con más profundidad ciertos aspectos y estrategias. Con todo esto, se

pretende que después de su aplicación mejoren las relaciones interpersonales desarrollen sus capacidades interiores desencadenando esto a una mejora de la autoestima y mayor motivación.

Las actividades realizadas en las diferentes sesiones giran en torno a las cinco competencias que propone Èlia López Cassà (2003), bajo la coordinación de Rafael Bisquerra en su obra "Educación emocional, programa para 3-6 años", las cuales han sido comentadas previamente. Dichas competencias fueron reagrupadas y simplificadas en 3 bloques al considerar el poco tiempo del que se disponía para ponerlas en práctica. A pesar de ello, se trabajaron los aspectos más importantes y se mostraron estrategias para introducir la educación emocional en el aula. Así pues, el programa se desarrolló a través de tres bloques que se mostraron divididos para mejorar la comprensión y organización, pero se trabajó todo de forma globalizada y lo más completa posible. Los tres bloques estaban relacionados entre sí y no podía existir uno sin los otros dos ya que es necesario conocerse a uno mismo y saber gestionar las emociones para así valorarse y aceptarse y poder entablar relaciones sociales de forma satisfactoria. Es por eso, que se decidió agruparlos y presentarlos en este orden que aparece a continuación:

- Bloque I: Conciencia y regulación emocional.

- Bloque II: Autoestima.
- Bloque III: Habilidades sociales.

El objetivo principal de este programa era favorecer el desarrollo global e integral de los niños y niñas. Para ello se intentó que tomaran conciencia de sus emociones para poder conocerse a sí mismos, saber reconocer cómo se sentían y por qué y, al mismo tiempo, se fomentaba la empatía. Además, se les ayudó a que regularan sus emociones mediante la aplicación de estrategias y adquirieran habilidades socioemocionales que favorecieran su autoestima y en consecuencia crearan unas mejores relaciones interpersonales.

Para llevar a cabo dicho proyecto, se creó un clima de confianza en el aula, en el cual se fomentaba el trabajo a través del cariño, la proximidad, el contacto físico, el bienestar... También se procuró realizar un tratamiento tanto grupal como individualizado para poder atender y conocer las necesidades e inquietudes particulares de cada niño o niña. Mediante este método se pretendió dar la oportunidad de participar a todos por igual y que todas aportaciones fueran válidas, enriquecedoras, y aceptadas por los demás de forma respetuosa.

Los objetivos específicos se concretaban en base a tres bloques temáticos:

Conciencia y Regulación emocional

- Conocer, identificar y discriminar las diferentes emociones.

- Identificar las emociones propias y las de los demás.
- Compartir las emociones con los demás.
- Usar vocabulario emocional.
- Conocer y aplicar las estrategias de regulación emocional.
- Controlar los impulsos y tolerar la frustración.

Autoestima

- Conocerse a sí mismo.
- Aceptar capacidades y limitaciones.
- Confiar y tener expectativas positivas en uno mismo.
- Mostrar una actitud positiva y motivación.

Habilidades Sociales

- Reconocer las emociones de los demás.
- Escuchar a los demás.
- Crear y mantener relaciones interpersonales adecuadas.
- Ayudar a los demás a sentirse bien.
- Desarrollar la empatía.

Método

Participantes

El programa fue ideado para llevarlo a cabo con los alumnos de 3º de educación infantil del Colegio Pio XII de Vila-real (Castellón, España). El aula tenía un total de 24 alumnos (7 chicas y 17 chicos).

Procedimiento

En cuanto a la metodología elegida para llevar a cabo las actividades del programa emocional ideado para los niños y niñas de la clase de 5 años, es aquella que sigue los principios del constructivismo. Así pues, se pretendía estimular al alumnado para que desarrollaran al máximo todas sus capacidades. Se partió siempre de los conocimientos previos de los niños y niñas, para ello se realizaron asambleas para saber qué es lo que ya conocían y que les interesaba aprender, de este modo se conseguiría un aprendizaje globalizado en el que podrían relacionar aquello que ya conocían con aquello nuevo que se les enseñó. El desarrollo de la programación fue flexible ya que el nivel, el ritmo de trabajo, intereses, así como las particularidades de cada uno de ellos, era lo que iba marcando el ritmo de trabajo.

Por otra parte, se fomentó el aprendizaje autónomo; eran ellos quienes a partir de la experimentación y el diálogo entre iguales aprendían y crearon sus propias conclusiones. Para ello, la docente actuaba como figura de apoyo y guía pero siempre dejaba que fueran ellos los protagonistas de su aprendizaje utilizando una metodología activa y participativa con asambleas, talleres, actividades cooperativas.

Se intentó que el aprendizaje fuera lo más significativo y funcional posible, es decir, que les sirviera para su vida diaria y no quedara descontextualizado de la realidad en la que se encontraban, para ello se ofrecieron estrategias y técnicas para gestionar y regular sus emociones

que fueran útiles tanto en su presente como con el paso de los años.

Además, para que se creara un buen proceso de enseñanza-aprendizaje, los aspectos afectivos fueron la clave en el desarrollo de todas las sesiones. En el aula se creó un clima donde predominaba la confianza para poder participar sin juzgar a nadie, donde todas las aportaciones eran válidas y escuchadas. Un ambiente lleno de cariño y sensibilidad. Un espacio en el que lo más importante era cómo se sentían y no los contenidos que se tenían que trabajar.

La programación ha sido realizada siguiendo la siguiente estructura:

- 1ª fase: se le facilitó a la tutora un cuestionario sencillo de contestar respecto a sus conocimientos sobre la educación emocional y su tratamiento o no en el aula. Por otra parte, durante una semana, se realizó una observación del comportamiento y actitudes de los alumnos durante toda la jornada escolar. Todos estos datos fueron registrados en una tabla de observación.
- 2ª fase: Puesta en práctica de todas las actividades programadas divididas en los 3 bloques mencionados anteriormente (conciencia y regulación emocional; autoestima y habilidades sociales) llevadas a cabo desde febrero hasta abril siendo un total de 9 sesiones. . Al mismo tiempo que se realizaban las diferentes sesiones, se fue

creando el “Rincón de las emociones” colocando dibujos de las diferentes estrategias que se iban aprendiendo.

- 3ª fase: se encuentra dentro de la 2ª fase ya que una vez presentadas las 4 emociones que se iban a trabajar (contento, triste, enfadado y asustado), se presentaba material para trabajar durante la asamblea de la mañana; ¿Cómo me siento hoy? Se trata de un recurso fabricado con 4 listones que representan cada una de las emociones y cada niño o niña debe colocarse en la emoción que le represente en ese momento.
- 4ª fase: Una vez finalizadas todas las sesiones, se realizó una observación durante una semana con el fin de completar de nuevo la tabla de registro de observación. De este modo, una vez hecho el registro de datos, se pudieron contrastar con los anteriores y comprobar los resultados.

El programa fue llevado a cabo durante los meses de febrero, marzo y abril del curso escolar 2013/2014. Para llevar el programa a la práctica fue necesario realizar previamente una fase de observación con la finalidad de adaptar e idear actividades lo más idóneas para los problemas y situaciones que se daban en el aula.

Cabe destacar que además de las sesiones concretadas, la Educación Emocional fue tratada de forma transversal durante todo este tiempo. Además, una vez finalizado el periodo de prácticas y de aplicación de dicha programación,

podieron dar una continuidad ya que se les proporcionó material y algunos de los recursos utilizados en el aula.

Actividades

Respecto a las actividades, como se ha mencionado anteriormente, aparecen agrupadas en 3 bloques. El primero de ellos, a su vez, está dividido en las 4 emociones que se introdujeron y trabajaron. Además, al mismo tiempo que se fueron desarrollando las sesiones se fue creando el “Rincón de las emociones” y finalmente, se introdujo la actividad de “¿Cómo me siento?” en las rutinas diarias. Por lo que respecta a los 2 bloques posteriores, fueron más breves ya que únicamente se realizó una sesión para cada uno de ellos.

*RINCÓN DE LAS EMOCIONES

BLOQUE I: <i>Conciencia y regulación emocional</i>	Contento: sesión 1, sesión 2, sesión 5, sesión 7
	Triste: sesión 1, sesión 2, sesión 5, sesión 7
	Enfadado: sesión 3, sesión 4, sesión 5, sesión 7
	Asustado: sesión 6, sesión 7
	*Rutinas: ¿Cómo me siento?
BLOQUE II: <i>Autoestima</i>	Autoestima: sesión 8
BLOQUE III: <i>Habilidades sociales</i>	Por favor-Gracias: sesión 9

A continuación se muestran las sesiones llevadas a cabo; en cada una de ellas se explican los objetivos a conseguir, el tiempo estimado para su desarrollo, el espacio más idóneo para su elaboración, el desarrollo de la sesión y

finalmente, los recursos materiales que fueron utilizados.

***RINCÓN DE LAS EMOCIONES**

OBJETIVOS: -Tener presentes las estrategias aprendidas. -Identificar el rincón con el taller de las emociones. -Servir como lugar de resolución de conflictos.	TIEMPO: Durante toda la programación ESPACIO: Rincón de las emociones
--	--

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Creación del rincón de las emociones con la intención de tener un lugar dedicado única y exclusivamente para todo lo que se trabaje respecto al tema. Se cuelgan las actividades realizadas, dibujos que recuerden las estrategias, materiales nuevos.

RECURSOS MATERIALES

-Letras de “El rincón de las emociones”; Dibujos; Mesa con peluches y juguetes relacionados con las emociones.

***RUTINAS: ¿CÓMO ME SIENTO?**

OBJETIVOS: -Usar vocabulario emocional. -Identificar de las propias emociones. -Compartir las emociones de los demás.	TIEMPO: 10 minutos ESPACIO: rincón de ¿Cómo me siento?
---	---

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Una vez conocidas e identificadas las 4 emociones que se van a trabajar, se introduce en las rutinas de cada día una nueva pregunta: ¿Cómo me siento? Hay tres listones pintados del color de cada emoción: Amarillo _ Contento/Azul _ Triste/Rojo _ Enfadado/Verde _ Asustado

Cada niño o niña debe pensar cómo se siente y colocar su etiqueta en el lugar que le corresponda.

A continuación cada uno de ellos explica porque se siente así y entre todos se intenta buscar una solución.

RECURSOS MATERIALES

Barritas de las emociones y etiquetas con los nombres

SESIÓN 1: “Conocemos a Risitas y a Pucheritos”

OBJETIVOS: -Identificar cuando se sienten contentos. -Reconocer cuando se sienten tristes. -Usar el vocabulario emocional adecuado. -Compartir las emociones con los demás	TIEMPO: 1 hora ESPACIO: En el aula en el rincón de asamblea
---	--

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Relajación (5 minutos).

Asamblea inicial: presentación del taller, conocimientos previos ¿cómo somos por fuera?, ¿y por dentro?, ¿qué son las emociones?, ¿cuáles conocéis?

Para contextualizar el taller y las posteriores sesiones se cuenta la siguiente historia: “¿Sabéis que me pasó el otro día? Me sentía rara, no tenía ganas de nada y yo, aunque sea un poquito más mayor que vosotros, cuando me pasa alguna cosa también se lo cuento a mis papás y ellos me ayudan. El otro día, cuando les conté mi problemita, mi papá y mi mamá me dijeron que no me preocupara, que era algo normal lo que me pasaba, y me pusieron este video” <http://www.youtube.com/watch?v=vOVmZuxCusQ>

Reflexión del video: ¿Qué le pasaba al monstruo?, ¿por qué?, ¿Qué hizo para sentirse mejor?, ¿Os acordáis el color amarillo que emoción era?

Se terminará de contar la historia anterior: “Cuando terminé de ver el video me sentía un poquito mejor porque sabía que lo que me pasaba era que no sabía cómo me sentía” Pero, ¿a qué no sabéis que me pasó al día siguiente? Cuando volví del cole, estaba en casa, llamaron al timbre y me dijo que era el cartero que traía un paquete para mí. Le abrí la puerta y era una caja gigante que tenía un papel que ponía: ¡instrucciones para ser feliz! Lo abrí y, ¿sabéis que había dentro? Muchísimas cosas que me ayudaron a saber cómo me sentía en cada momento, si estaba contenta, triste, enfadada... había cuentos, juegos, marionetas... Y como a mí me gustaron muchísimo, he pensado que cada semana os voy a enseñar alguna cosita para que así vosotros también podáis ser felices, estar contentos y aprender a conoceros por dentro. ¿Os parece bien?”

Presentación de Risitas y asamblea ¿Cuándo estoy contento?, ¿Por qué?, ¿Qué hago?

Presentación de Pucheritos y asamblea ¿Cuándo estoy triste?, ¿Por qué?, ¿Qué hago?

Creación y decoración del rincón de las emociones.

RECURSOS MATERIALES

Música relajación

(<http://www.youtube.com/watch?v=M3E2Kzxh-Hw>)

Video del Monstruo de las emociones; Marioneta de Risitas + carta de presentación. (Anexo 5); Marioneta de Pucheritos + carta de presentación. (Anexo 6); Letras “El rincón de las emociones”

SESIÓN 2: ¡Sonríe!

OBJETIVOS: -Reconocer las emociones de los demás. -Conocer una estrategia de regulación emocional. -Aplicar la estrategia de regulación emocional.	TIEMPO: 1 hora ESPACIO: Rincón de la asamblea/Hall del colegio/ Mesas de trabajo.
--	--

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Relajación (5 minutos).

Recordar a Risitas y Pucheritos y asamblea: ¿Cómo me he sentido durante la semana?

Cuento de “La cajita mágica” para trabajar las dos emociones aprendidas y un truco para estar siempre contentos.

Video de los payasos de la tele ¿cómo son? ¿hacen reír? ¿cómo? ¿cómo son sus narices? ¿están tristes o contentos?

Medalla del payaso contento con la palabra: “Sonríe”. Se ofrecen 3 medallas como modelo. Dibujar, pintar, recortar y ensartar el hilo amarillo para poderse la colgar en el cuello.

RECURSOS MATERIALES

Cuento “La cajita mágica”; Video de los payasos de la tele (<http://www.youtube.com/watch?v=Wl4ZNz2tKwo>); Medallas de modelo; Ceras blandas; Tijeras; Lana amarilla.

SESIÓN 3: Conocemos a Enfádica

OBJETIVOS:

- Identificar cuando se sienten enfadados.
- Usar el vocabulario emocional adecuado.
- Compartir las emociones con los demás.
- Aplicar la estrategia de regulación emocional.
- Tolerar la frustración.

TIEMPO: 1 hora

ESPACIO: Rincón de la asamblea/Hall del colegio/Rincón de las emociones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Relajación (5 minutos).
 Presentación de Enfádica y asamblea ¿Cuándo estoy enfadada?, ¿Por qué?, ¿Qué hago?
 Visionado del cuento de “La pequeña tortuga” para aprender la “técnica de la tortuga” como estrategia de autocontrol. Una vez finalizado el video, reflexión: ¿Qué le pasaba al principio a la tortuga? ¿tenía amigos? ¿Por qué? ¿Qué truco le enseñó la tortuga anciana? Se reflexiona con ellos que las personas no tienen un caparazón para esconderse pero pueden cerrar los ojos, respirar hondo y contar hasta 10. De este modo, cuando se está más tranquilo, es más fácil poder solucionar un problema. Para recordar siempre los pasos que se deben realizar cuando se enfadan, se pegan los 4 dibujos en el rincón de las emociones.

RECURSOS MATERIALES

Marioneta de Enfádica + carta de presentación; Video de la técnica de la tortuga (<http://www.youtube.com/watch?v=ow3dEsZMdFQ>); Dibujos de la tortuga.

SESIÓN 4: 1, 2, 3...

OBJETIVOS:

- Aplicar la estrategia de regulación emocional aprendida.
- Expresar corporalmente las emociones.
- Buscar soluciones para evitar la frustración.

TIEMPO: 45 minutos

ESPACIO: Rincón de las emociones y mesas de trabajo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Relajación (5 minutos).
 Se repasa el nombre y las emociones de las 3 mascotas que ya conocen: Risitas, Pucheritos y Enfádica. Se realiza una asamblea en la que se habla si durante la semana se ha utilizado la técnica de la tortuga y por qué.
 Role playing con los diferentes niños y niñas de la clase por parejas, de tres en tres...según la situación que se tenga que representar. Se representa un conflicto/enfado que la narradora cuenta y al final, entre todos se busca una solución.
 2 niños son del Barça y otros 2 del Madrid, como el Barça ha perdido, los del Madrid empiezan a burlarse.
 Va ____ con sus papás y tienen muchísima prisa, pero pasan por el parque y ____ quiere quedarse jugando y se enfada mucho porque no le dejan.

Realización de forma individual el dibujo de la tortuga que no dio tiempo de hacer en la sesión anterior.

RECURSOS MATERIALES

Marionetas de Risitas; Pucheritos y Enfádica; Lápiz; Hojas en blanco; Ceras de color.

SESIÓN 5: “Mis amigos y yo”

OBJETIVOS:

- Reconocer las diferentes emociones.
- Usar vocabulario emocional.
- Expresar qué situaciones les enfadan.

TIEMPO: 1 hora

ESPACIO: Hall del colegio y rincón de las emociones.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Relajación (5 minutos).
 Visionado de un video de Pocoyó en el cual no se les dice de que trata, únicamente se les puede decir que estén muy atentos porque cuando termine se tendrá que explicar. Una vez finalizado, se habla de las 3 emociones que experimentaban los personajes y por qué.
 Asamblea en el aula sobre la amistad, qué es, qué son los amigos, quienes son sus amigos, por qué, si se enfadan con ellos...

RECURSOS MATERIALES

Video de Pocoyó (<http://www.youtube.com/watch?v=n8wLuKjBt-w>)

SESIÓN 6: “El fantasma come-miedos”

OBJETIVOS:

- Identificar cuando se sienten enfadados.
- Usar el vocabulario emocional adecuado.
- Compartir las emociones con los demás.
- Aplicar la estrategia de regulación aprendida.

TIEMPO: 1 hora

ESPACIO: Rincón de las emociones y mesas de trabajo.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Relajación (5 minutos).
 Cuento de “Los fantasmas también tienen miedo”, se realiza una breve reflexión y se les pregunta qué hacen ellos cuando tienen miedo.
 Presentación de Sustito y realización de la asamblea: ¿Cuándo nos enfadamos? ¿Por qué? ¿Qué hacemos cuando estamos enfadados?
 Presentación del “fantasma come-miedos”. Es un fantasma que se coloca en el rincón de las emociones; tiene la boca abierta porque quiere comerse todas las cosas que dan miedo a los niños y niñas. Así que, en un trocito de papel dibujan o escriben aquellas cosas que les dan miedo y, una vez escrito o dibujado, lo depositan en la boca del fantasma. Una vez todos los niños y niñas e incluso las profesoras lo han hecho, se tapa la boca del fantasma con un cartón y se precinta con cinta adhesiva para que no vuelvan a salir nunca más.

RECURSOS MATERIALES

Cuento de “Los fantasmas también tienen miedo”

(<http://cuentosparadormir.com>); Mascota Sustito + carta de presentación; “El fantasma come-miedos”; Folios en blanco; Lápices; Lápices de color.

(http://www.casaasia.es/actividad_infantil/detalle/208700-la-luciernaga-que-no-queria-volar); Balón de plástico o espuma”; Pizarra; Tiza.

SESIÓN 7: ¿Qué cara tengo?

OBJETIVOS:

- Reconocer las emociones de los demás.
- Relacionar emociones con expresiones.
- Utilizar el vocabulario emocional adecuado.
- Representar mediante la expresión las emociones.

TIEMPO: 30 minutos

ESPACIO: en el aula de 5 años

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

La sesión se divide en dos partes; en la primera se les plantea una situación y ellos deben expresar cómo se sienten con todo el cuerpo (cara, manos, tronco...) e incluso pueden moverse o emitir algún sonido. Algunas de las situaciones planteadas son:

Mi hermanita pequeña me ha roto un cuento.

Mi papá se tiene que ir de viaje y estaré mucho tiempo sin verle.

Estaba en la cama para dormir y he escuchado un ruido muy raro.

Mi abuelita está enferma en el hospital.

Mi amigo no me deja el juguete.

No puedo ser el primero de la fila para entrar al colegio.

En cuanto a la segunda parte, se muestra o dice una expresión facial y ellos deben plantear una posible situación por la cual se pueden sentir así.

SESIÓN 8: “Yo sé...”

OBJETIVOS:

- Conocer las propias cualidades.
- Aceptar las capacidades y limitaciones.
- Confiar en uno mismo.
- Mostrar una actitud positiva y de motivación.
- Valorar las cualidades y capacidades de los demás.

TIEMPO: 1 hora

ESPACIO: Clase de 5 años y patio de la clase.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Relajación (5 minutos).

Cuento de “La pequeña luciérnaga” y reflexión conjunta.

Una vez contado el cuento, se realizan dos juegos: “Mi amigo el balón” y “Yo sé...”

“Mi amigo el balón”: Se colocan formando un círculo grande sin cogerse de las manos, se les da un balón y se explica que lo irán pasando al amigo que tienen a la derecha pero antes de pasarlo tendrán que decir alguna cosa buena sobre él o ella.

“Yo sé...”: Van saliendo de uno en uno a la pizarra, y mirando a todos sus compañeros dicen: “Yo sé...” y proceden a realizar lo que saben hacer (cantar bien, dibujar un cocodrilo, bailar, hacer risa...) Una vez han terminado todos los compañeros dicen en voz alta: “ole, ole y oleeeee”.

RECURSOS MATERIALES

Cuento de “La pequeña luciérnaga”

SESIÓN 9: “Las palabras mágicas”

OBJETIVOS:

- Utilizar palabras de cortesía.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Adquirir el hábito de pedir las cosas por favor.
- Adquirir el hábito de dar las gracias.

TIEMPO: 30 minutos

ESPACIO: Rincón de las emociones

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Relajación (5 minutos).

Cuento de “El país de gracias y por favor”. Una vez contado se deben comprometer a utilizar las palabras mágicas y para recordarlas siempre se pega en el rincón de las emociones un dibujo de un hada con las tres palabras mágicas.

Realización de un dibujo de alguien querido para darle las gracias por cuidarles, ayudarles, estar siempre a su lado...

RECURSOS MATERIALES

Cuento “El país de gracias y por favor”; Pizarra; Tiza; Folios; Lápices de colores; Dibujo del hada mágica

Resultados del Programa

Al trabajar las actividades a lo largo de tres meses, se ha considerado oportuno realizar una evaluación continua. El instrumento de evaluación utilizado ha sido la observación directa y sistemática para obtener información más completa sobre el comportamiento del alumnado tanto durante las actividades relacionadas con las emociones como durante el resto de día. De este modo, durante el desarrollo de la programación, se han ido anotando situaciones o actitudes de los niños y niñas que resultaban relevantes y era oportuno tenerlas en cuenta para valorar su evolución.

En general todos los niños y niñas participaron de forma activa en las actividades

propuestas en este programa de intervención. Hubo algunos a los que les costó más intervenir de forma natural a los cuales se intentó motivar planteándoles la actividad de otra forma para así hacerles más partícipes creando un clima de confianza y seguridad.

Por lo que respecta al Bloque I, hubo una notable evolución y mejora del alumnado. Cabe destacar que ha sido el bloque en el que más se ha profundizado puesto que era la base del programa. La mayoría de los niños y niñas, conocían las expresiones de “estar triste”, “estar contento”...aunque entre las emociones de enfadado, triste y asustado existían problemas de identificación. Toda esta problemática fue disminuyendo a medida que se fue trabajando. En cuanto al conocimiento y aplicación de estrategias, en el primer periodo de observación no utilizaban ninguna, por eso a raíz de la implantación del programa pudieron conocer alguna de ellas. Una vez enseñadas, de inmediato, las empezaron a aplicar y no hubo ningún problema puesto que se lo tomaron como un juego. Así pues, se puede valorar como positiva la evaluación de este bloque ya que las mejoras fueron notables y una vez finalizada la implantación del programa, siguieron utilizando los términos y expresiones aprendidas ya que los tenían muy asimilados y familiarizados.

Respecto al Bloque II, había varios casos concretos en los que la imagen personal y el autoconcepto estaba bastante bajo. Esto repercutía en las relaciones entre los compañeros y la docente. Concretamente, había una niña que

estaba completamente aislada y acomplejada. Con el paso de los días, se pudo observar claramente cómo fue abriéndose y exteriorizando sus problemas, emociones... En general, la sesión de la autoestima motivó mucho a todos y se desinhibieron de sus prejuicios que a pesar de ser pequeños, ya tenían. Fue una sesión muy productiva ya que marcó un antes y un después. A pesar de esto, seguía habiendo niños y niñas más tímidos que otros pero en cuanto a “quererse a sí mismos” hubo una notable mejoría.

Finalmente, en el Bloque III, cabe destacar que se trata de una clase en la que existe mucha cohesión, cooperación y apoyo mutuo. Así pues, el tema de la escucha, ayuda y empatía fue muy sencillo de trabajar ya que los refuerzos fueron prácticamente innecesarios.

Discusión

Tras la puesta en práctica del programa de educación emocional y haber visto la evolución de ciertos niños y niñas, parece esencial el tratamiento de las emociones en el aula. Es muy importante que los niños y niñas se abran y expresen como se sienten. A veces, la causa de no realizar bien una tarea puede deberse a conflictos interpersonales. La exteriorización de las emociones por parte de los niños parece incidir positivamente tanto en su bienestar como en su rendimiento.

La educación emocional debería ser trabajada en el sistema educativo desde el inicio

de la escolarización tal y como se ha comentado en la fundamentación teórica. Cuanto antes adquieran el conocimiento de ellos mismos, antes podrán regular y gestionar sus emociones; esto conllevará un aumento en sus niveles de bienestar y una mejora en sus relaciones interpersonales, incidiendo directamente sobre el clima que se genera en el aula.

El tratamiento de las emociones en el aula podría llevarse a cabo mediante la realización de un taller una vez por semana, e incluso realizando un proyecto o unidad didáctica (según la metodología empleada) en el que se pudieran trabajar las emociones de forma globalizada. De este modo, los niños y niñas podrían darse cuenta de que las emociones pueden tratarse y estudiarse desde diferentes áreas: plástica, música, matemáticas, lectoescritura... ya que es lo que rige nuestro estado de ánimo y motivación en cada uno de los momentos de la vida cotidiana. Conseguiríamos así una educación integral y globalizada en la que se tratarían aspectos puramente funcionales y de interés.

Pese a la importancia del desarrollo emocional cabría mencionar el poco e incluso nulo conocimiento de los docentes sobre esta temática, durante la aplicación del programa se ha constatado como en ninguna de las aulas del centro se trataban las emociones. Todas las profesoras habían oído hablar, se habían informado porque les parecía interesante...pero ninguna ha sido capaz de introducir ninguna

dinámica en su aula para trabajarla con sus alumnos.

Referencias

- Abarca, M., Marzo, L. & Sala, J. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de primaria. *Revista Bordón*, 54(4).
- Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Editorial Cisspraxis.
- Baena, G. (2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. Sevilla: Editorial Trillas.
- Benítez, J. & Fernández, M. (2010). Desarrollo afectivo, emocional y de la personalidad. En: A. Muñoz (coord.) *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Brown, J. R. & Dunn, J. (1996). Continuities in emotion understanding from three to six years. *Child Development*, 67 (3), 789-803.
- Echeverría, B. (2005). *Competencia de acción de los profesionales de la orientación*. Madrid: Esic.
- Edwards, M. (2010). *Tiempo de crecer. Guía para las familias. El desarrollo de niños y niñas de 4 a 10 años*. Santiago: La mandrágora ltda.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

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

Informe Delors. (1998). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la educación del siglo XXI.

Recibido: Abril, 2014 • Aceptado: Junio, 2014