

# PSICOLOGÍA

Mirian VIDONDO ISTÚRIZ

UN PROGRAMA PARA TRABAJAR  
LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN  
INFANTIL

TFG/*GBL* 2014



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea

Grado en Maestro de Educación Infantil  
/

*Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua*



**Grado en Maestro en Educación Infantil**  
**Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua**

Trabajo Fin de Grado

***UN PROGRAMA PARA TRABAJAR LAS  
EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL***

Mirian VIDONDO ISTÚRIZ

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES  
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

**UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA**  
**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA**

**Estudiante / Ikaslea**

Mirian VIDONDO ISTÚRIZ

**Título / Izenburua**

Un programa para trabajar las emociones en Educación Infantil

**Grado / Gradu**

Grado en Maestro en Educación Infantil / Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua

**Centro / Ikastegia**

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea  
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**Director-a / Zuzendaria**

María Teresa SANZ DE ACEDO BAQUEDANO

**Departamento / Saila**

Psicología y pedagogía

**Curso académico / Ikasturte akademikoa**

2013/2014

**Semestre / Seihilekoa**

Primavera / Udaberrik

## Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Infantil por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Infantil se estructuran, según la Orden ECI/3854/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3854/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3854/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* nos ha permitido conocer e iniciarnos en un tema tan importante como es la educación emocional. Así en algunas asignaturas de dicho módulo como por ejemplo “Psicología del Aprendizaje Escolar”, hemos tratado dicho tema pero de manera incipiente. Por ello, siempre había querido profundizar más en dicho tema y el trabajo de fin de grado ha sido el escenario adecuado.

El módulo *didáctico y disciplinar* me ha posibilitado obtener los conocimientos necesarios para poder diseñar un programa de actividades. Una de las asignaturas de dicho módulo sería “Didáctica del Ciclo”, en la cual hemos aprendido a programar una unidad didáctica junto con todos los elementos que la integran como: los objetivos, los contenidos, la metodología, las actividades y la evaluación de la misma. Gracias a estos conocimientos, la elaboración del programa realizado, objetivo principal del trabajo de fin de grado, ha sido más fácil y sencillo.

Asimismo, el módulo *practicum* me ha ayudado a enmarcar los contenidos teóricos dados en clase en un entorno educativo real. Esto ha permitido que el trabajo de fin de grado lo plantee de forma muy práctica, creando así un programa de actividades para desarrollar las emociones en un aula específica de niños y niñas de cinco años que estudian en tercer curso de Educación Infantil.

Por último, el módulo *optativo* al igual que el de formación básica me ha permitido continuar conociendo el tema de educación emocional. Por ejemplo, en la asignatura “Atención a la Diversidad”, cursada en la adaptación al “Grado de Maestro en Educación Infantil”, se volvió a trabajar en el tema de las emociones y esto hizo que recordase los distintos autores, modelos y estudios, relacionados con el tema que me han servido de apoyo en el trabajo.

## Resumen

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, desde la infancia hasta la vida adulta. El propósito fundamental de este trabajo es elaborar un programa de actividades para trabajar las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco, según la clasificación de Ekman (1972), en la etapa de Educación Infantil. Dicho programa se ha basado en el modelo de Salovey y Mayer (1997) que concibe la inteligencia emocional como una estructura con cuatro habilidades básicas (percepción, facilitación, comprensión y regulación). Educar la inteligencia emocional en el alumnado se ha convertido en una tarea cada vez más necesaria en el ámbito educativo, debido al aumento de estudios científicos que así lo defienden.

*Palabras clave:* inteligencia emocional; educación emocional; emociones básicas; habilidades; Educación Infantil.

## Abstract

Emotional education is a constant and ongoing educational process that aims to strengthen the development of emotional skills as an essential element of the integral development of the person, from childhood to adulthood. The main purpose of this programme is to develop a working program for the basic emotions: happiness, sadness, anger, fear, surprise and disgust, as rated by Ekman (1972), in early Childhood Education. This program is based on the model of Salovey and Mayer (1997), which conceives emotional intelligence as a structure with four basic skills (perception, facilitation, understanding and regulation). Educating emotional intelligence on students has become an increasingly necessary task in the educational field due to the increase in scientific studies that argue so.

*Keywords:* emotional intelligence; emotional education; basic emotions; skills; Childhood Education.

## Laburpena

Emozio-hezkuntza hezkuntza-prozesu iraunkor eta etengabea da, zeinak pertsonaren garapen integralerako, haurtzarotik heldutasunera, funtsezko elementu gisa den emozio-gaitasunen garapena sustatzeko nahia duen. Lan honen helburu nagusia jarduera programa bat egitea da oinarrizko emozioak lantzeko Haur Hezkuntzan: poza, tristura, haserrea, beldurra, harridura eta nazka, Ekman-ek (1972) sailkatu zuen bezala. Programa hau Salovey eta Mayer-ren (1997) ereduan oinarritzen da, zeinak adimen emozionala oinarrizko lau gaitasun (pertzepzioa, erreztasuna, ulermena eta erregulazioa) dituen egitura bat bezala ulertzen duen. Adimen emozionala ikasleetan hezte gero eta beharrezkoa bihurtu egin den zeregina dugu hezkuntza esparruan, horrela argudiatzen duten zientzia ikerlanen gehitzea dela eta.

Gako-hitzak: adimen emozionala; emozio-hezkuntza; oinarrizko emozioak; gaitasunak; Haur Hezkuntza.



# Índice

<b>Introducción</b>	2
<b>1. Marco teórico</b>	3
1.1. Emoción	3
1.1.1. Concepto de emoción	3
1.1.2. Cómo se produce una emoción	4
1.1.3. Componentes de la emoción	5
1.1.4. Clasificación de las emociones	6
1.1.5. Función de las emociones	11
1.2. Inteligencia emocional	12
1.2.1. El contexto en el que aparece la inteligencia emocional	12
1.2.2. Definición de inteligencia emocional	14
1.2.3. Los modelos de inteligencia emocional	15
1.2.3.1. Modelo de habilidades	15
1.2.3.2. Modelo mixto	18
1.2.3.3. Otros modelos de inteligencia emocional	19
1.3. Educación emocional	22
1.3.1. Concepto de educación emocional	23
1.3.2. Objetivos de la educación emocional	23
1.3.3. Contenido de la educación emocional	24
1.3.4. La escuela en la educación de las emociones	24
1.3.5. El desarrollo emocional en la educación infantil	26
<b>2. Propósito del estudio</b>	29
<b>3. Programa basado en las emociones en la educación infantil</b>	30
3.1. Contextualización del programa	30
3.2. Objetivos del programa	31
3.3. Contenidos del programa	32
3.4. Metodología del programa	32
3.5. Procedimiento	33
3.6. Actividades	34
3.7. Evaluación	46
<b>Conclusiones y cuestiones abiertas</b>	50
<b>Referencias</b>	53
<b>Anexos</b>	57
A. Anexo I	57
A. Anexo II	59
A. Anexo III, IV	71
A. Anexo V	75
A. Anexo VI	77
A. Anexo VII	79



# Índice de cuadros, tablas y figuras

## 1. Cuadros

1.1. Cuadro 1. Emociones básicas según Ekman (1972)	7
1.2. Cuadro 2. Funciones de las emociones según Bisquerra (2009)	11
1.3. Cuadro 3. Conocimientos previos y conocimientos adquiridos	47
1.4. Cuadro 4. Registro del emocionómetro	48

## 2. Tablas

2.1. Tabla 1. Clasificación psicopedagógica de las emociones	9
2.2. Tabla 2. Inteligencias múltiples de Gardner (1995)	14
2.3. Tabla 3. Modelo de competencia socio-emocional	20
2.4. Tabla 4. Factores y habilidades de inteligencia emocional rasgo	22

## 3. Figuras

3.1. Figura 1. Modelo de emoción	5
3.2. Figura 2. Componentes de la emoción	5
3.3. Figura 3. Modelo de inteligencia emocional	16
3.4. Figura 4. Desarrollo del programa	34

## INTRODUCCIÓN

La educación tiene como finalidad promover el desarrollo integral de la persona. Para ello, ha de atender tanto al ámbito cognitivo como al emocional para que el alumno llegue a ser un adulto maduro socialmente. Actualmente, dentro del ámbito educativo podemos encontrarnos con el concepto de educación emocional. Esto es debido a la importancia que este tiene para conseguir el desarrollo integral de la persona. Por eso, el trabajo de fin de grado que se presenta a continuación tiene como objetivo fundamental el desarrollo emocional del alumnado de educación infantil y para ello, se ha elaborado un programa específico de actividades.

El marco teórico del que parte dicho trabajo gira en torno a tres conceptos que son la emoción, la inteligencia emocional y la educación emocional. En primer lugar, se comenzará definiendo la emoción, a continuación se explicará cómo se produce, los componentes que la integran, los distintos tipos que existen y las funciones que realizan. En segundo lugar, se contextualizará la inteligencia emocional, su definición y el análisis de los principales modelos existentes que la desarrollan. En tercer lugar, se definirá la educación emocional, los objetivos que persigue y los contenidos que la componen. Para finalizar, se incidirá en la importancia del desarrollo emocional en la etapa evolutiva de educación infantil.

Una vez realizado el marco teórico se describirá el propósito fundamental del trabajo, es decir, la elaboración de un programa de actividades para trabajar las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco en Educación Infantil, según la clasificación de Ekman (1972), teniendo en cuenta el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997). A continuación, se contextualizará el programa de actividades, los objetivos que persigue, los contenidos que lo componen, la metodología y la evaluación.

En definitiva, se trata de un trabajo en el cual no sólo se va a diseñar un programa de actividades sino que además, este se llevará a la práctica en un aula de Educación Infantil de un centro escolar situado en un pueblo de Navarra, llamado Aoiz.

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Emoción

En esta primera parte del marco teórico se describe el concepto de emoción, cómo se produce una emoción, sus componentes, clasificación y funciones.

#### *1.1.1. Concepto de emoción*

El Diccionario de la Real Academia Española (2001) define el concepto de emoción como “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Además, existen numerosas definiciones sobre emoción. Goleman (1996), Vallés y Vallés (2000), Bisquerra (2009) y Mora (2012) todos ellos autores especialistas en este ámbito por sus sucesivos estudios, nos dan la posibilidad de conocer la evolución que ha tenido el término.

Goleman (1996) al definir el término de emoción lo divide en dos partes: por un lado el lexema “moción”, lo que nos explica que proviene del verbo latino “moveré” que significa moverse; y por otro lado, el prefijo “e”, que nos indica que estos impulsos van dirigidos a la acción. Este autor no define el término como tal justificando que éste tiene tantos significados como emociones que pueden llegar a sentir las personas.

Una definición más completa que la de Goleman es aquella que señala a la emoción como un estado complejo, biológico y psicológico, una respuesta somática y una agitación mental que produce una tendencia a la acción como respuesta a una serie de informaciones. También puede incluir características conductuales relativas a la expresión de emociones y otras psicofisiológicas en relación con los cambios en los distintos aparatos, sistemas, músculos y órganos (Vallés y Vallés, 2000).

Otro autor, define el término emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” Bisquerra (2007, p. 20).

---

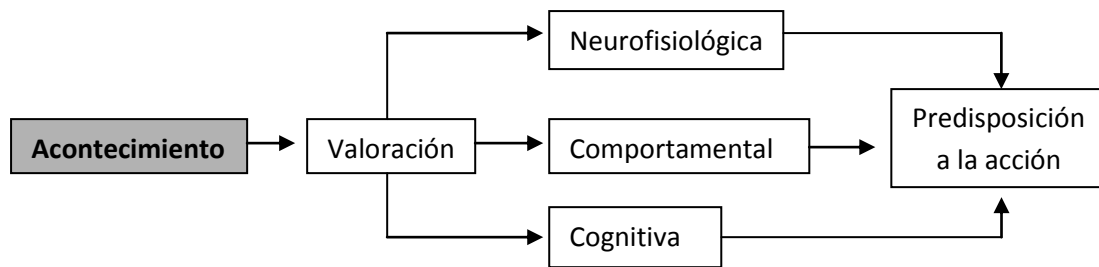
Finalmente la definición más completa y actual es la de Mora (2012). Dicho autor habla de la emoción como una relación conductual del organismo ante estímulos que pueden producirnos castigo, dolor, placer o recompensa. Dichas respuestas se crean en el cerebro codificando a través de los circuitos neuronales las situaciones del exterior que a su vez crean en nuestro interior un cambio. Todas estas respuestas son creadas por cualquier ser vivo de manera inconsciente. Finalmente, este autor afirma que a través de las emociones podemos enfrentarnos y relacionarlos los unos con otros.

### *1.1.2. Cómo se produce una emoción*

Según Bisquerra (2009), para entender una emoción, lo mejor es experimentarla. Pensar en una emoción intensa nos ayudará a comprender mejor los múltiples factores que acontecen al experimentarla. Una emoción intensa puede ser por ejemplo la ira ante una injusticia, el miedo ante un peligro de accidente, etc.

Un ejemplo que muestra el autor de una emoción intensa es tras montarse en el Dragon Khan (una de las montañas rusas más grandes, la cual comienza con la subida lenta hasta la cima, desde donde cae en picado y da varias vueltas de campana a mucha velocidad) en un parque de atracciones. Ya que mientras sube la cuesta no ocurre nada pero cuando llega a la cima y ve la bajada se activa en él una taquicardia, le tiemblan las piernas, etc. Una vez que se baja de la atracción tiene la opción de ver una foto que le han sacado en el momento de la bajada, la cual muestra la emoción que está sintiendo.

Por tanto, una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser tanto de forma consciente como inconsciente. En cuanto al acontecimiento, puede ser interno (por ejemplo el no ver bien anticipa la visita al oculista) o externo, pasado o futuro, real o imaginario. A parte de los acontecimientos característicos que activan las emociones, otros ejemplos son el pensamiento, la imaginación, etc. La figura 1 representa un modelo que integra los elementos esenciales de la emoción.

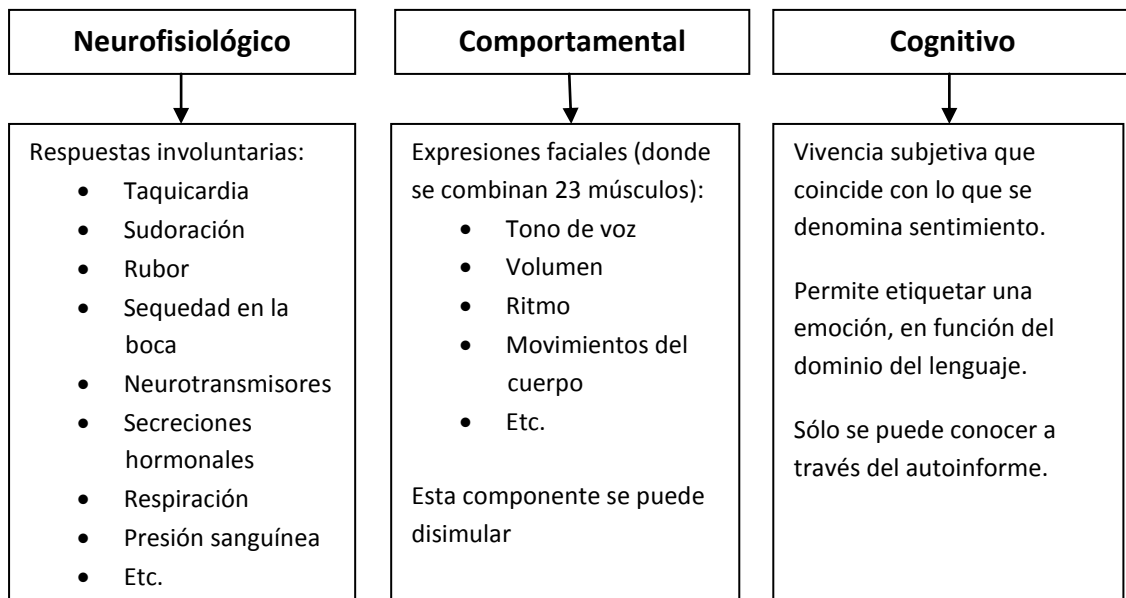


**Figura 1.** Modelo de emoción

Acontecimiento también se denomina al estímulo, que a su vez a veces recibe el nombre de objeto. Dentro de los objetos que podrían ser estímulos para generar emociones están las personas, las cosas, los animales los hechos, etc. La mayoría de las emociones se generan a través de la interacción con otras personas de nuestro entorno.

### 1.1.3. Componentes de la emoción

Los componentes de una emoción según Bisquerra (2009) son: neurofisiológico, comportamental y cognitivo. En la figura 2 se representan cada uno de ellos.



**Figura 2.** Componentes de la emoción

---

El componente *neurofisiológico* se manifiesta en respuestas como taquicardia, sudoración, rubor, etc. Investigaciones en neurociencias han posibilitado un conocimiento de las relaciones entre la experiencia emocional y sus correlatos neurofisiológicos. Las emociones son respuesta del organismo que se inicia en el Sistema Nervioso Central.

El componente *comportamental* coincide con la expresión emocional. La observación del comportamiento de un individuo permite inferir qué tipo de emociones está experimentando. El lenguaje no verbal, en especial las expresiones del rostro y el tono de voz aportan señales de bastante precisión. Las expresiones faciales surgen de la actividad combinada de 23 músculos, cuyo control voluntario es difícil. Pero este componente se puede disimular y entrenar.

El componente *cognitivo* es la experiencia emocional subjetiva de lo que pasa. Permite tomar conciencia de la emoción que se está experimentando y etiquetarla en función del dominio del lenguaje. Las limitaciones de éste, imponen serias restricciones al conocimiento de lo que pasa en una emoción. Estos déficits provocan la sensación de “no sé qué me pasa”. Debido a esto es importante trabajar la educación emocional encaminada a un mejor conocimiento de las emociones y a saber ponerle nombre a cada una de ellas.

Desde la educación emocional se puede intervenir en estos tres componentes que están relacionados entre sí. La intervención en el componente neurofisiológico supone aplicar técnicas de relajación, respiración, etc. La educación del componente comportamental puede incluir habilidades sociales, entrenamiento emocional, etc. Y finalmente, la educación del componente cognitivo incluye meditación, reestructuración cognitiva, etc.

#### *1.1.4. Clasificación de las emociones*





Existen varias clasificaciones de distintos autores. En este apartado se desarrollará la clasificación de las emociones de Ekman (1972) y la clasificación psicopedagógica de las emociones según Goleman (1996) y Bisquerra (2009).





Ekman (1972) desarrolló una lista de emociones básicas a partir de investigaciones transculturales en individuos destacados de la tribu de Papúa Nueva Guinea. Se dedicó a observar los miembros de una cultura aislada y se dio cuenta de que eran capaces de identificar, con un alto grado de fiabilidad, las expresiones emocionales al observar las fotografías tomadas a personas de culturas con las que ellos y ellas no están familiarizados.

Con toda esa información, Ekman (1972) elaboró la siguiente lista de emociones humanas a las que denominó básicas: alegría, ira, miedo, repugnancia, sorpresa y tristeza. En el cuadro 1 se pueden observar las seis emociones junto a su imagen y descripción.

**Cuadro 1.** Emociones básicas según Ekman (1972) acompañadas de su foto y descripción

EMOCIÓN	IMAGEN	DESCRIPCIÓN
<b>Enfado</b>		Sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que contraría o perjudica.
<b>Alegría</b>		Sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa
<b>Sorpresa</b>		Alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado
<b>Asco</b>		Sensación física de desagrado que produce el olor, sabor o visión de algo y que puede llegar a provocar vómito.

<b>Tristeza</b>		Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.
<b>Miedo</b>		Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Posteriormente, Ekman en la década de 1990 establece una clasificación más extensa del repertorio de emociones positivas y negativas, de las cuales no todas están codificadas en músculos faciales (Ekman, 1999): alivio, bochorno, contento, culpa, diversión, desprecio o desdén, entusiasmo o excitación, felicidad, ira o rabia, miedo o temor, orgullo, placer sensorial, repugnancia, repulsa, asco o repulsión, satisfacción, sorpresa, tristeza y vergüenza.

En el programa que se va a explicar más adelante se trabajarán las emociones básicas de este autor, ya que al diseñar el programa de actividades para la etapa de Educación Infantil, éste se ha centrado fundamentalmente en las emociones básicas.

La clasificación psicopedagógica de las emociones según Bisquerra, 2009, se divide en cuatro categorías: emociones negativas, emociones positivas, emociones ambiguas y emociones estéticas. Las emociones negativas también se subdivide en: primarias (miedo, ira, tristeza, asco y ansiedad) y sociales (vergüenza). En la tabla 1 se expone dicha clasificación que ha sido creado para ser utilizado en la educación emocional.

**Tabla 1.** Clasificación psicopedagógica de las emociones (Bisquerra, 2009)

<b>EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
<b>PRIMARIAS</b>	
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	Enfado, rabia, furia, cólera, rencor, odio, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
Tristeza	Melancolía, pena, nostalgia, aflicción, depresión, frustración, decepción, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto
Asco	Repugnancia, aversión, rechazo, desprecio
Ansiedad	Nerviosismo, angustia, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, desesperación
<b>SOCIALES</b>	
Vergüenza	Timidez, sonrojo, inhibición, culpabilidad, bochorno, pudor, recato, rubor, verecundia, vergüenza ajena
<b>EMOCIONES POSITIVAS</b>	
Alegría	Euforia, placer, deleite, entusiasmo, excitación, contento, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	Aceptación, cariño, ternura, amabilidad, empatía, interés, cordialidad, afecto, confianza, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	Dicha, bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, palidez, satisfacción, serenidad
<b>EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
Sorpresa	Puede ser positiva o negativa Sobresalto, asombro, susto, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia En el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas
<b>EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Producidas por las manifestaciones artísticas (danza, pintura, música...)	

Bisquerra (2009) explica la clasificación de las emociones de la siguiente manera. Dentro de las emociones básicas negativas, incluye tres grandes de acuerdo a la mayoría de autores que son: el miedo, la ira y la tristeza. También, en esta categoría está el asco como emoción que se experimenta ante los alimentos en mal estado. Esto conlleva a matices como repugnancia. Conviene señalar que esta emoción, en las

relaciones sociales, a veces se aplica a las personas, por ejemplo “me das asco”. Por ello, en algunas clasificaciones la aversión se incluye en la ira.

En cuanto al miedo y la ansiedad, este autor las coloca en distintas categorías. Esto lo hace porque considera importante aprender a distinguirlas. El miedo se experimenta ante un peligro real e inminente que puede ser arrollador, con grave peligro para la supervivencia. Mientras que la ansiedad es más difusa, es la suposición de un hipotético peligro, pero poco probable.

Dentro de las emociones sociales, solo establece una categoría que incluye principalmente la vergüenza, culpabilidad y timidez. A pesar de estas existen muchas más como el cariño, la simpatía, etc., pero que están incluidas en otras categorías.

En cuanto a las emociones positivas tenemos el amor, esta es una de las emociones más complejas ya que tiene un doble sentido. Por un lado, los tipos de amor como: amor erótico, amor maternal, atracción sexual, etc. Y por otro lado, la aceptación

Otra categoría que nos encontramos es la de las emociones ambiguas. Dentro de ésta solo se incluye la sorpresa, aunque en nuestra cultura ésta se puede considerar como emoción positiva.

Y finalmente, este autor al igual que en la mayoría de las clasificaciones elaboradas por otros expone las emociones estéticas. Éstas aparecen en la mayoría de las clasificaciones, debido a que, de cara a la educación, es muy importante potenciar estas emociones.

Es complicado elaborar una clasificación de emociones. Por ello, la propuesta de clasificación de Bisquerra (2000) hay que considerarla como provisional, tentativa y abierta a la discusión. La intención es que pueda ser de utilidad en la práctica educativa.

### 1.1.5. Función de las emociones

Muchos investigadores se han preguntado en qué consiste la función de las emociones, sin llegar a respuestas concluyentes. La función principal para algunos autores consiste en motivar la conducta, de hecho, las relaciones entre emoción y motivación han dado lugar a una extensa bibliografía.

Algunos autores fieles a Darwin consideran que las emociones tienen una función adaptativa. Este autor explica que las emociones son importantes en la adaptación del individuo al entorno. Sin embargo, desde la perspectiva biológica la función de éstas es informar al individuo sobre algo que está ocurriendo o va a ocurrir. Por último, la dimensión social supone que las emociones nos sirvan para comunicar a los otros cómo nos sentimos.

El cuadro 2 relaciona algunas emociones con su función específica según el autor Bisquerra (2009).

**Cuadro 2.** Funciones de las emociones (Bisquerra, 2009)

<b>EMOCIÓN</b>	<b>FUNCIÓN</b>
Miedo	Impulsar a la huida ante algún peligro real e inminente para asegurar la supervivencia
Ansiedad	Estar en atención vigilante a lo que pueda ocurrir. Hay peligros potenciales o supuestos
Ira	Intentarlo duramente. La impulsividad agresiva está presente
Tristeza	No hacer nada. Reflexionar y buscar nuevos planes
Asco	Rechazar sustancias (alimentos en mal estado) que pueden ser perjudiciales para la salud
Alegría	Continuar con los planes, ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos
Amor, enamoramiento	Sentirse atraído hacia otra persona que asegura la continuación de la especie

Por tanto, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas (Bisquerra, 2009).

## 1.2. Inteligencia emocional

En cuanto a la inteligencia emocional, en primer lugar se hablará del contexto en el que aparece y en segundo lugar, se definirá dicho término y los distintos modelos que la desarrollan diferentes autores.

### 1.2.1. El contexto en el que aparece la inteligencia emocional

Dos de los hechos que preparan el camino para la inteligencia emocional fueron por un lado la investigación de la relación entre la cognición y las emociones y por otro lado el cambio de concepto de la inteligencia desde modelos unitarios a planteamientos multifactoriales, con la aparición de la *Teoría de las inteligencias múltiples* de Gardner en 1983.

Los primeros estudios de la inteligencia emocional se pueden encontrar en un periodo en el que la inteligencia y la emoción eran constructos independientes y pertenecían a campos de estudios contrapuestos. Por ejemplo los autores Binet y Simon (1908), apuntaron ya la idea de un uso inteligente de los sentimientos y de factores no puramente cognitivos.

Thorndike (1920) es un autor influyente de la inteligencia emocional cuando propone que los seres humanos poseen varios tipos de inteligencia, entre los cuales se encuentra la llamada inteligencia social. Ésta se define como la habilidad para entender a hombre y mujeres, chicos y chicas, y para actuar sabiamente en las relaciones con las personas.

Más adelante Wechsler (1943), destaca con la creación de sus famosas escalas de inteligencia (*Wechsler Adult Intelligence Scale* y *Wechsler Intelligence Scale for Children*) en las cuales expone:

La cuestión principal no es si el no intelecto, que son las habilidades afectivas y motivacionales, son admisibles como factores de la inteligencia general. Mi opinión ha sido que tales factores no son sólo admisibles, sino necesarios. He intentado mostrar, que en adición al intelecto, hay también

---

factores no intelectuales definidos que determinan el comportamiento inteligente. Si las observaciones anteriores son correctas, esto nos lleva a que no podemos esperar medir el total de la inteligencia, hasta que nuestros tests incluyan también algunas medidas acerca de los factores no intelectuales (Wechsler, 1943, p. 103).

Durante la aparición del conductismo y la década de los 80 se frenaron los estudios en inteligencia y emoción. Hasta la aparición del campo de estudio *cognición y emoción*, los términos son estudiados por separado. Este nuevo ámbito dará lugar a investigaciones.

Leuner (1966), utiliza por primera vez el término inteligencia emocional pero sin llegar a especificar claramente a qué se refiere con él.

Más adelante, Stenberg (1985) desarrolla su teoría triárquica de la inteligencia, señalando tres tipos de inteligencia: práctica, analítica y creativa.

Pero el mayor y principal antecesor del término inteligencia emocional es Gardner (1983,1998) con su *Teoría de las inteligencias múltiples*. El autor define la inteligencia emocional como “la capacidad de resolver problemas, o de crear productos, que sean valiosos en uno o más ambientes culturales” (Gardner, 1983, p.5)

Gardner, en su libro sobre las “*Inteligencias múltiples*” (1995), propuso siete tipos de inteligencias: intrapersonal, interpersonal, lógico- matemática, lingüística, espacial, corporal- cinestésica u musical. En la tabla 2 se nombran y se definen cada una de ellas.

**Tabla 2.** Inteligencias múltiples (Gardner 1995)

<b>Nombre</b>	<b>Definición</b>
Intrapersonal	La capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos (sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos, las posturas y la habilidad de responder).
Interpersonal	La habilidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo, así como de organizar y dirigir su propia vida (autodisciplina, autoestima, auto-comprensión).
Lógico-matemática	La habilidad para utilizar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente.
Lingüística	La capacidad de emplear las palabras de manera efectiva, en forma oral o escrita.
Espacial	La habilidad de pensar en tres dimensiones (pensar en imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas, etc.).
Corporal-cinestésica	La capacidad para utilizar todo el cuerpo en la expresión de ideas y sentimientos, así como la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos.
Musical	La habilidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales.

Las inteligencias lógica, verbal y espacial descritas por el autor, son las que tradicionalmente subyacen a las anteriores concepciones de inteligencia y son las que se corresponden con las áreas a las que mayor peso se les ha otorgado en la educación escolar. Las otras cinco (musical, corporal, interpersonal, intrapersonal y naturalista) suponen una innovación en el estudio de la inteligencia.

En relación al constructo de la inteligencia emocional, se consideran especialmente la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, ya que ambas constituyen dos tipos de inteligencia social.

### *1.2.2. Definición de inteligencia emocional*

Desde sus comienzos hasta la actualidad podemos encontrar numerosas definiciones de inteligencia emocional. En 1990 se publicaron dos trabajos en los que se definió este término. El primero de ellos por Mayer, DiPaolo y Salovey (1990) y el segundo por Salovey y Mayer (1990). En el primero lo definieron como:

Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y



usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

La segunda definición fue modificada teniendo más en cuenta los aspectos cognitivos. Definiendo la inteligencia emocional como:

“La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimiento que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Salovey y Mayer, 1997, p. 10)

Para estos autores la inteligencia emocional representa un grupo de habilidades alternativas a la inteligencia social.

### *1.2.3. Los modelos de la inteligencia emocional*

A partir de la definición de inteligencia emocional han surgido varios modelos que enfocan el término atendiendo a distintos factores. Por un lado, encontramos el modelo de habilidades cuyos principales autores son Salovey y Mayer (1990) y que se centra en el estudio de las habilidades para procesar la información afectiva. Y por otro lado, los modelos mixtos que relacionan las capacidades mentales y emocionales con la personalidad. Dentro de estos destacamos un autor como Goleman (1995). Y finalmente nombraremos otros autores como Bar-On (1997) y Petrides y Furnharm (2000).

#### *1.2.3.1. Modelo de habilidades*

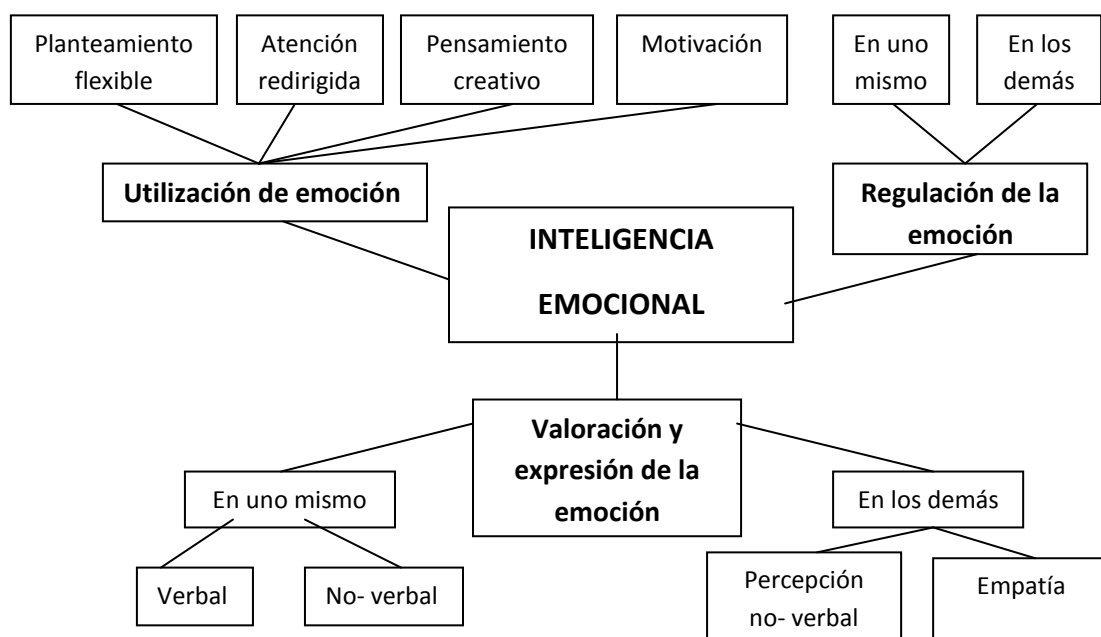
El modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1990) concibe la inteligencia emocional como una inteligencia basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento. Para ellos, las emociones ayudan a resolver problemas y facilitan la adaptación al medio. Dentro de esta perspectiva analizaremos el modelo original de Salovey y Mayer (1990) y el modelo revisado de Salovey, Mayer y Caruso (2000).

En el modelo original los autores definen la inteligencia emocional como un tipo de inteligencia social que se compone de la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar información (afectiva) para guiar el pensamiento y las propias acciones. De esta forma en este modelo se hallan tres procesos mentales implicados que son: la utilización de la emoción, la regulación de la emoción y la valoración y expresión de la emoción (Salovey y Mayer, 1990).

Los dos primeros, están subdivididos en apreciaciones de uno mismo y de los demás. Estos autores daban mucha importancia a la percepción y regulación emocional que los individuos realizaban, no sólo a nivel personal, sino hacia los demás.

Si hablamos del proceso de utilización emocional, Salovey y Mayer lo dividieron en cuatro subramas (planteamiento flexible, pensamiento creativo, atención redirigida y motivación) implícitas en la resolución de problemas a través de comportamientos adaptativos.

Para clarificar el modelo, se presenta la figura 3 que muestra el modelo de inteligencia emocional del Salovey y Mayer (1990).



**Figura 3.** Modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990)

Más adelante, atendiendo a las críticas realizadas al planteamiento original, Salovey y Mayer presentan en 1997 una versión revisada de su modelo de inteligencia emocional. Este modelo, está compuesto por dos áreas:

La primera, es la denominada como área experimental y está compuesta por la habilidad de percibir, responder y manipular las emociones.

- *Percepción y expresión emocional:* es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Además, implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz.
- *Facilitación emocional:* implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.

La segunda, es la denominada como área estratégica y referencia a la habilidad para comprender y manejar las emociones.

- *Comprensión emocional:* es la habilidad para etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. La comprensión emocional también supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias. Por otra parte incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas (por ejemplo el sentimiento de culpa por haber pegado a un compañero o compañera).
- *Regulación emocional:* es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o

aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. También incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.

Todas estas habilidades están relacionadas entre sí, puesto que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión de las emociones, y también para una comprensión eficaz necesitamos de una apropiada percepción emocional.

#### *1.2.3.2. Modelo mixto*

El modelo de Goleman (1995) tiene sus orígenes en el propuesto por Salovey y Mayer (1990). La concepción de la inteligencia emocional de Goleman tuvo gran éxito tras la publicación de su libro *Emotional Intelligence* (1995), que contribuyó a la difusión del término y atrajo la atención del público no sólo en el ámbito académico sino el laboral.

Goleman definió la inteligencia emocional como “la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones” (1995, p. 3).

A diferencia de otros autores como Bar-On (1997), que defiende la inteligencia emocional como una inteligencia no cognitiva. Goleman (1995) se sitúa en un modelo de inteligencia emocional que acepta a los componentes tanto cognitivos como no cognitivos de la inteligencia. Por ello, este modelo concibe la inteligencia emocional como una serie de habilidades que facilitan a los individuos el manejo de las emociones hacia uno mismo y hacia los demás.

Las habilidades que constituyen el modelo mixto según Goleman (1995) son:

- *Consciencia emocional*: es la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que surge, es decir, ser consciente de los propios estados internos, de los recursos y de las instituciones. Solo quien sabe porqué siente y

cómo se siente puede manejar sus propias emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente.

- *Autorregulación:* implica la capacidad de controlar las propias emociones, implica la capacidad de controlar los propios estados emocionales, los impulsos y los recursos internos; en definitiva, un control que moviliza hacia la adaptación de los sentimientos al momento.

Según Goleman (1999), el manejo de las emociones, el darse cuenta de los que hay detrás de cualquier sentimiento, permite aprender formas de manejar la ansiedad, el enojo y la tristeza, entre otros.

- *Motivación:* cada persona ha de saber motivarse a sí misma y esto es facilitado por la existencia de tendencias emocionales que conducen hacia la consecución de unos objetivos delimitados por el individuo. Ordenar las emociones para conseguir un objetivo es esencial para prestar más atención para la auto motivación, el dominio y la creatividad.
- *Empatía:* es el reconocimiento de las emociones ajenas, es decir, la toma de conciencia o el conocimiento de los sentimientos, las necesidades y las preocupaciones ajenas.
- *Control de las relaciones:* hace referencia a la capacidad de relacionarse adecuadamente con las emociones ajenas. Manejar las emociones, supone manejar tanto las propias como las de los demás, empleando ciertas habilidades específicas que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficiencia personal.

Cada una de estas habilidades se convierte en el fundamento para aprender las habilidades que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás (Boyatzis, Goleman y Rhee, 2000).

### *1.2.3.3. Otros modelos de inteligencia emocional*

Reuven Bar-On (1997) es un autor importante ya que en su tesis expuso el cociente emocional a la par del cociente intelectual.

Bar-On (1997), trata de buscar una explicación al hecho innegable de que unas personas alcanzan un éxito en sus vidas muy superior al de otras. Debido a esto, revisó toda la literatura relacionada con las características de las personas que parecían tener éxito en la vida e identificó cinco áreas de funcionamiento estableciendo así los componentes factoriales en los que se basa su método. Los cinco factores, son subdivididos en quince habilidades. Esto es debido ya que el autor incluye aspectos de otros modelos elaborados por otros autores y aspectos novedosos que consideraba imprescindibles para lograr éxito en la vida. En la tabla 3 se resumen estos factores junto con sus habilidades.

**Tabla 3.** Modelo de competencia socio- emocional de Bar- On (2005): factores y habilidades.

Factores	Habilidades
<i>Intrapersonal:</i> incluye la capacidad, competencias y habilidades que pertenecen a uno mismo. Hace referencia a la comprensión emocional o capacidad para expresar y comunicar los sentimientos y necesidades de uno mismo.	<i>Autoconocimiento emocional:</i> habilidad para reconocer y entender los propios sentimientos. <i>Asertividad:</i> capacidad para expresar sentimientos, creencias y pensamiento y defender los derechos propios de una manera firme, aunque no destructiva. <i>Auto- consideración:</i> capacidad para respetarse y aceptarse a uno mismo. <i>Auto- actualización:</i> capacidad para conocer y darse cuenta de las capacidades potenciales. <i>Independencia:</i> capacidad para auto controlar y auto dirigir el pensamiento y las acciones para sentirse libre emocionalmente.
<i>Interpersonal:</i> es la capacidad para escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los otros	<i>Empatía:</i> capacidad para entender y apreciar los sentimientos de los otros. <i>Responsabilidad social:</i> capacidad para ser un miembro constructivo y cooperativo de un grupo. <i>Relación interpersonal:</i> capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias.
<i>Manejo del estrés:</i> capacidad referida al control que tenemos para mantener la tranquilidad y hacer frente a las situaciones estresantes	<i>Tolerancia al estrés:</i> capacidad para resistir a sucesos adversos y situaciones estresantes. <i>Control impulsivo:</i> capacidad para resistir o demorar un impulso.
<i>Adaptabilidad:</i> capacidad para tratar con los problemas cotidianos	<i>Validación:</i> capacidad para validar las emociones propias. Discernir entre lo experimentado y lo verdadero. <i>Flexibilidad:</i> capacidad para ajustarse a las emociones, los pensamientos y las conductas cuando cambian las situaciones y condiciones.
<i>Estado de ánimo general:</i> se refiere al optimismo y a la capacidad para mantener una actitud positiva	<i>Optimismo:</i> capacidad para mantener una actitud positiva ante la vida y mirar a la parte más brillante y luminosa. <i>Alegría:</i> capacidad para sentirse satisfecho de uno mismo y de los otros.

---

De esta manera, la inteligencia emocional se define como “un conjunto de habilidades, competencias y destrezas no cognitivas que proporcionan éxito frente a las demandas y presiones del ambiente” (Bar On, 1997, p.14).

Bar-On desarrolló un test denominado *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i, 1997) para medir dichas facultades. Con ese test observó que los participantes que alcanzan unas puntuaciones elevadas, poseen un importante éxito profesional y un buen ajuste emocional.

Otro modelo que encontramos es el de Autoeficacia Emocional de Petrides y Furnham (2000). Dichos autores realizaron varios estudios sobre la investigación en inteligencia emocional realizada hasta el momento. El objetivo fue aclarar la situación de este término debido a los resultados contradictorios en la medición a partir de diversos instrumentos derivados de cada uno de los modelos.

Dicho término había sido medido desde los distintos modelos utilizándose dos tipos de métodos contrapuestos: los autoinformes (parecidos a los cuestionarios de personalidad) frente a las pruebas de rendimiento máximo (similares a las pruebas de capacidad cognoscitiva).

Partiendo de sus investigaciones, estos autores distinguen dos constructos distintos. Por un lado la inteligencia emocional rasgo y por otro lado la inteligencia emocional capacidad. La diferencia entre estos términos, está casada en el método de medida utilizado y no en los elementos que hipotéticamente abarcan los diferentes modelos teóricos. La distinción no está relacionada con la diferenciación entre modelos mixtos, basados en la relación de habilidades cognitivas y rasgos de personalidad; y modelos de capacidad, fundamentados en la habilidad del procesamiento de la información emocional (Salovey, Mayer y Caruso, 2000).

Los autores Ciarrochi, Chan y Caputi (2000), consideraban que la mayoría de los modelos tienden a ser complementarios más que contradictorios. Estas coincidencias, proporcionan las bases para la primera identificación sistemática del dominio de la inteligencia emocional rasgo (Ferrando, 2006).

Petrides y Furnham (2001) para determinar las facetas comunes, realizan un análisis factorial de los contenidos de los modelos de inteligencia emocional más destacados. En la tabla 4 encontramos resumidos los quince factores y habilidades que configuran el término inteligencia emocional rasgo, todas ellas comunes a los diferentes autores.

**Tabla 4.** Factores y habilidades de la inteligencia emocional rasgo (Petrides y Furnham, 2001)

FACTOR	DESCRIPCIÓN
<i>Adaptabilidad</i>	Capacidad para ser flexibles y estar dispuestos a adaptarse a nuevas situaciones.
<i>Asertividad</i>	Actitud para ser francos, sinceros, y dispuestos a dar la cara por los derechos propios.
<i>Percepción emocional (propia y de los demás)</i>	Ser claros sobre sus sentimientos y el de los demás
<i>Expresión emocional</i>	Capacidad de comunicar los sentimientos de los demás.
<i>Manejo emocional</i>	Capacidad de influir en los sentimientos de los demás.
<i>Regulación emocional</i>	Capacidad de manejar las emociones.
<i>Impulsividad (baja)</i>	Capacidad de reflexión y poco propensos a la impulsividad.
<i>Relaciones</i>	Capacidad de tener relaciones personales plenas.
<i>Autoestima</i>	Éxito y con auto- confianza.
<i>Autoestima</i>	Ser poco propensos a rechazar el afrontamiento con la adversidad.
<i>Auto- motivación</i>	Habilidad para conexas con la gente y tener excelentes habilidades sociales.
<i>Conciencia social</i>	Capacidad de ponerse en el lugar del otro
<i>Manejo de estrés</i>	Capacidad de resistir a la presión y de regular el estrés.
<i>Rasgo de empatía</i>	Capacidad para ponerse en el lugar del otro.
<i>Rasgo de felicidad</i>	Actitud alegre y satisfecha con la vida.
<i>Rasgo de optimismo</i>	Actitud segura y propensa a “mirar el lado bueno” de la vida.

Para evaluar la inteligencia emocional rasgo los autores construyen el *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* en sus diferentes versiones (Petrides y Furnham, 2001; Petrides y Furnham, 2003; Petrides, Pérez y Furnham, 2003).

### 1.3. Educación emocional

Una vez que conocemos a distintos autores que nos hablan de la inteligencia emocional, es el momento de introducirnos en la educación emocional. En este apartado en primer lugar definiremos qué es la educación emocional, los objetivos,



---

contenido, la escuela en la educación de las emociones y finalmente el desarrollo emocional en educación infantil

### *1.3.1. Concepto de educación emocional*

Existen varias definiciones en cuanto a la palabra emoción. Una de ellas es: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como una respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2000, p. 61).

En cuanto a la educación de las emociones, nos tiene que servir para aproximar lo qué queremos ser y lo que somos. Según Bisquerra la educación emocional es:

“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 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” (Bisquerra, 2000, p. 243)

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, debido a que debe estar presente a lo largo del todo el currículum académico y en la formación permanente durante toda la vida.

### *1.3.2. Objetivos de la educación emocional*

Los objetivos de la educación emocional en educación infantil son los siguientes:

- Ayudar en el desarrollo integral de los niños y niñas
- Proporcionar una serie de estrategias para el desarrollo de las competencias emocionales
- Fomentar actitudes de respeto y tolerancia
- Fomentar la capacidad de motivación, interés y esfuerzo ante el trabajo

- Ampliar el autoconocimiento y el conocimiento hacia los demás
- Fomentar las relaciones entre el grupo

Es muy importante la colaboración tanto de todo el centro educativo como de las familias para poder conseguir los objetivos marcados.

### *1.3.3. Contenidos de la educación emocional*

Los contenidos de la educación emocional que podemos trabajar en educación infantil son:

- Conciencia emocional. Consiste en reconocer cómo me siento y saber expresarlo. No solo a nivel de cada uno mismo sino también de los demás.
- Regulación de las emociones. Saber regular las emociones desagradables
- Autoestima. Es la imagen que cada uno tiene de sí mismo. En educación infantil comienzan a conocerse a sí mismos con la ayuda de los demás y la aceptación les ayuda en su autoestima
- Habilidades socio-emocionales. Trabajo en equipo, colaboración, resolución de conflictos de forma positiva, etc.

### *1.3.4. La escuela en la educación de las emociones*

La educación de las emociones surge como respuesta educativa a las necesidades que la sociedad de hoy en día como la ansiedad, depresiones, violencia... Por ello, se debe educar en el desarrollo y comprensión de las emociones, de forma continua y gradual, es decir, se deben enseñar a lo largo de toda la escolaridad de forma progresiva, comenzando desde las emociones simples hasta llegar poco a poco a las más complejas.

Los niños y niñas conforme van creciendo cambian sus estrategias para poder hacer frente a las distintas circunstancias que van aconteciendo, todo ello gracias al control de las emociones. Este fenómeno ocurre porque el niño y la niña cuando conoce las causas, se puede enfrentar mejor a sus emociones (Dueñas Buey, 2002).

Por ello, los docentes deberían dar importancia a los beneficios de la inteligencia emocional en lo referente a sus efectos preventivos y comenzar a trabajar con ella desde Educación infantil para que el alumnado lo convierta en hábitos que perduren durante toda su vida.

La escuela es uno de los medios donde los niños y niñas aprenden y se ven influenciados. Por ello, es el lugar adecuado donde se tiene que enseñar a los niños y niñas a ser emocionalmente más inteligentes, aportándoles estrategias y habilidades emocionales.

Las habilidades de inteligencia emocional no tienen un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículum, sino que se trabajan de forma transversal.

Bisquerra (2003) afirma que la justificación acerca de la necesidad de una educación emocional se deduce a partir del análisis del contexto; muchos problemas tienen que ver con el alfabetismo emocional.

Debido a la importancia de la Educación Emocional, además de muchos estudios de investigación, se ha provocado un gran interés por la elaboración de materiales y programas, para ayudar a los docentes en su tarea.

La responsabilidad de los profesionales de la educación, así como la de los padres y madres, está en procurar la adquisición y desarrollo de estas habilidades emocionales cuanto antes en los niños y niñas, es por lo que un buen docente debe (Gallego, 1999):

- Tener conciencia de sus emociones y de los procesos emocionales que acarrear para poder actuar y reaccionar en consecuencia con ellas ante su alumnado y ante otras personas del entorno educativo
- Tener la capacidad de controlar sus emociones para afrontar de modo eficaz los acontecimientos y situaciones, a veces críticas, de la tarea educativa
- Ser capaz de motivarse a sí mismo y superar los numerosos retos que plantea la profesión de educar a otras personas

- Tener habilidades sociales necesarias para crear y mantener relaciones con alumnado, padres y madres, compañeros y compañeras, reconocer conflictos en el aula, saber solucionarlos...

Por todo ello, las funciones del docente al aplicar estos programas serán (Verónica, G. 2004):

- Percepción de necesidades, motivaciones, intereses y objetivos del alumnado
- Ayudar a establecer objetivos personales
- Facilitar procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal
- Establecimiento de un clima emocional positivo

Como he repetido en más de una ocasión a la hora de poner en práctica cualquier programa hay que tener en cuenta a los agentes implicados y su interacción. En todo programa tiene que haber una interacción entre los miembros de la comunidad educativa y la familia.

#### *1.3.5. El desarrollo emocional en Educación Infantil*

La labor principal del docente es el desarrollo integral de su alumnado. Este desarrollo integral engloba los aspectos físicos, cognitivos, sociales y afectivos. Estos dos últimos están relacionados con la inteligencia emocional, por tanto se ve la importancia de trabajarlo en la escuela, especialmente en Educación Infantil. Lugar donde los niños y niñas forman sus bases de la personalidad. A pesar de la importancia de comenzar desde la Educación Infantil, se ha de tener en cuenta que se debe trabajar durante toda la escolarización, debido a la existencia de los diferentes procesos de maduración y aprendizaje.

Según Fuentes, Lombart, López, Roselló y Talavera (2002), el primer paso que se ha de da para educar a los niños y niñas en la inteligencia emocional es, hablar de las emociones que sentimos en ese momento, si estas triste o alegre y explicar el por qué, para poder ayudar en el caso que sea necesario. De ese modo, los niños y niñas irán tomando ejemplo del docente. Para ello, se debe utilizar un vocabulario adecuado al tema, en este caso emocional. También es importante que el docente utilice los

---

distintos momentos en los que surjan distintos estados emocionales para darles nombre y explicar el por qué.

Según Palou (2004) el objetivo primordial es que el crecimiento en lo que a emociones se refiere, sea cada vez más autónomo. Para ello, el entorno y la familia deberán tener actitudes de desapego, es decir que el niño o la niña se distancie un poco del “colchón afectivo” que ha tenido durante su vida, en el cual se hace sentir querido o querida. Si estas actitudes se van poniendo en práctica desde que el niño y la niña son pequeños, éstos sabrán salir de situaciones problemáticas, podrán conseguir lo que deseen. Eso sí, cayéndose y levantándose para escoger un nuevo camino que le lleve a conseguir su objetivo. Debido a esto, el niño y la niña experimenta y coge confianza en su persona, en las posibilidades que tiene y de forma autónoma. De este modo se conocerá a sí mismo, sus virtudes y defectos y comprobará la satisfacción de conseguir las cosas por sus propios medios. Por tanto, el entorno ha de ser un papel fundamental en el crecimiento autónomo de las emociones.

Para Molina, Osses, Riquelme, Sepúlveda y Urrutia (2010) los cinco rasgos característicos de las emociones en los niños y niñas son:

- Emociones intensas: responderán con la misma intensidad ante todas las experiencias vividas, aunque la magnitud sea diferente
- Aparición con frecuencia: para los niños y niñas la expresión de las emociones es algo muy estereotipado, estos con el paso del tiempo van aprendiendo que las emociones provocan reacciones en los adultos. Estas reacciones pueden ser de aprobación o de castigo
- Transitoriedad: son capaces de pasar rápidamente de la risa al llanto, del cariño a los celos, etc.
- Reflejo de individualización: cuando los niños y niñas nacen, las reacciones que estos tienen suelen ser similares entre todos, pero esto cambia a medida que crecen y reflejan los aprendizajes que han ido adquiriendo.
- Cambio en la intensidad: según pasa el tiempo, existen emociones que se fortalecen y otras que se debilitan

- Detectables a través de síntomas conductuales: hay emociones que son identificables por la inquietud que transmiten, ya que estas no se expresan directamente. Estos síntomas pueden ser: dificultades de aprendizaje, llanto, etc.

Los sentimientos se aprenden como resultado de situaciones de la unión de varias emociones. Conocer qué nos emociona y por qué, la forma en cómo nos sentimos nos ayuda a reconocer nuestra identidad y qué tenemos en común con los otros y qué nos diferencia. Trabajar las emociones y los sentimientos en clase sin ningún tipo de tabú, hace que los niños y niñas vayan expresándose, emocionalmente hablando, y expongan sus sentimientos sin pudor (Palou, 2003).

Dueñas Buey (2002), desvela algunas claves para ayudar al niño y niña a construir un buen concepto de sí mismo dentro de la escuela:

- Que los docentes sean modelos para los niños y niñas, sabiéndose alabar a ellos mismos. Normalmente los niños y niñas durante la escolarización y su desarrollo suelen presentar una tendencia a la autocrítica.
- Ayudarles a ser realistas en sus objetivos y en la evaluación que hacen de ellos y ellas mismos. Los objetivos inalcanzables originan sentimientos de frustración y la evaluación de los niños y las niñas se generaliza en fracaso.
- El niño o niña deberá aprender a controlar su conducta en lugar de depender de las situaciones y de las personas con las que se relaciona
- Enseñar a recibir alabanzas y alabar a los demás cuando sea necesario

Por todo ello, trabajar la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil, ayuda a crear personas más empáticas y humanas, que saben ayudar a los demás y pueden fomentarse la autoestima, entre otras muchas posibilidades, creando así la alfabetización de las emociones.

En la escuela infantil, es muy bueno comenzar a darle a la educación emocional el papel de vía regia para la comunicación afectiva y la búsqueda de la comprensión de uno mismo y de los demás, dando los primeros pasos

---

de la alfabetización emocional Lombart, López, Roselló y Talavera (2002, p.40).

## 2. PROPÓSITO DEL ESTUDIO

El objetivo principal de este estudio es la elaboración de un programa de actividades para trabajar las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco en Educación Infantil, según la clasificación de Ekman (1972), teniendo en cuenta el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997). Una vez elaborado el programa se pondrá en práctica en un aula de Educación Infantil, para observar su eficacia en un espacio real.

Las emociones básicas que se trabajarán en el programa de actividades, son las propuestas por Ekman (1972) y cuya definición sería la siguiente:

- *Alegría*: sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.
- *Tristeza*: sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto.
- *Enfado*: sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que contraría o perjudica.
- *Miedo*: sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.
- *Sorpresa*: alteración emocional causada por algo imprevisto o inesperado.
- *Asco*: sensación física de desagrado que produce el olor, el sabor o la visión de algo que puede llegar a provocar vómito.

Y por otro lado, la descripción del modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997), en el que nos hemos basado para realizar el programa de actividades, consiste en cuatro habilidades que son las siguientes:

- *Percepción y expresión emocional*: habilidad para percibir emociones, en uno mismo y en otros, así como saber expresarlas adecuadamente.
- *Facilitación emocional*: habilidad para generar adecuados sentimientos que preparen para la atención, el contenido y la forma de pensamiento.
- *Comprensión emocional*: habilidad para integrar lo que sentimos dentro de nuestro conocimiento de las emociones, para etiquetar las emociones, para reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones y para razonar sobre las emociones.
- *Regulación emocional*: habilidad para regular y manejar las emociones, es decir, estar abiertos a estados emocionales positivos y negativos, así como ser capaces de regular emociones propias y de otros.

Al trabajar las habilidades con el alumnado de Educación Infantil se conseguirá que su desarrollo afectivo avance de igual manera que su desarrollo cognitivo. Esta tarea debe estar presente dentro y fuera del ámbito educativo, tan importante es la labor docente como la de la sociedad. Por ello, gran parte del éxito depende de la implicación de ambas partes.

A continuación se contextualizará el programa, se especificarán los objetivos generales, los contenidos a trabajar, las actividades diseñadas y la evaluación realizada tras la puesta en práctica del programa.

### **3. PROGRAMA BASADO EN LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL**

#### **3.1. Contextualización del programa**

Este programa se planteó para que fuese desarrollado en un centro público situado en un pueblo llamado Aoiz. Es un centro en el que la mayoría del alumnado estudia en euskera. Sin embargo, el programa de actividades se aplicó en un aula con 11 niños y niñas de cinco años que estudian tercer curso de Educación Infantil en el modelo A (castellano con optativa en euskera). Es un aula formada mayoritariamente por alumnado de distintas razas y culturas (raza gitana, rumanos, senegaleses, etc.).



Durante mi labor como monitora extraescolar en el centro, he mantenido muy buena relación con una educadora del mismo. Debido a su insistencia en que colaborase con ella en cualquier momento que necesitase, vi la oportunidad de crear algo novedoso para su aula a través del trabajo de fin de grado. Ella trabajaba el tema de las emociones pero de forma transversal. Y al comentarle mi idea, ella se interesó sobre ésta debido a que cada curso académico siempre el tema de las emociones se relegaba a un segundo plano. Al ver su interés por el tema y las ganas de que colaborase con ella, le propuse la idea de trabajar las emociones básicas de Ekman (1972), teniendo en cuenta el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997). Para ello, se realizó una reunión en la que se le explicó el programa y se elaboró el calendario para su puesta en marcha.

### **3.2. Objetivos del programa**

El programa de educación emocional propuesto plantea cuatro objetivos generales que se corresponden con las cuatro habilidades del modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997). Además, estos objetivos se desarrollarán junto con los contenidos que van a integrar el programa de actividades

Los objetivos generales que se van a trabajar en el programa son:

- Identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
- Generar adecuados sentimientos para mejorar el razonamiento y otras tareas cognitivas en uno mismo y en los demás.
- Comprender las emociones simples y complejas en uno mismo y en los demás.
- Regular las emociones en uno mismo y en los demás.

Estos objetivos generales se trabajarán a lo largo de todo el programa mediante una serie de actividades diseñadas específicamente para dicho fin.

### **3.3. Contenido del programa**

Una vez elaborados los objetivos que se pretenden conseguir, los contenidos del programa se basarán en la clasificación de Ekman (1972), que incluye seis emociones básicas que nombramos a continuación:

- Alegría
- Sorpresa
- Miedo
- Asco
- Tristeza
- Enfado

Teniendo en cuenta el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997).

### **3.4. Metodología del programa**

La metodología planteada para la consecución de los objetivos y contenidos descritos por el programa es sobre todo abierta, flexible y predominantemente participativa y activa. Se pretende que el alumnado avance en su desarrollo afectivo y el docente actúe como mero guía y facilitador del mismo proporcionando modelos de actuación que el alumnado interiorice sin dificultad. El profesorado, desde esta perspectiva, asume la función de dinamizador del programa. No obstante, es necesario crear un clima de confianza y respeto que posibilite la actuación conjunta entre el profesorado y el alumnado que intervienen en el programa con el objetivo de que este último se convierta en protagonista y constructor de su propio proceso de aprendizaje.

El carácter abierto y flexible de la metodología de este programa permite las adaptaciones necesarias para adecuar las diferentes sesiones a las necesidades del alumnado al que va dirigido.

### 3.5. Procedimiento

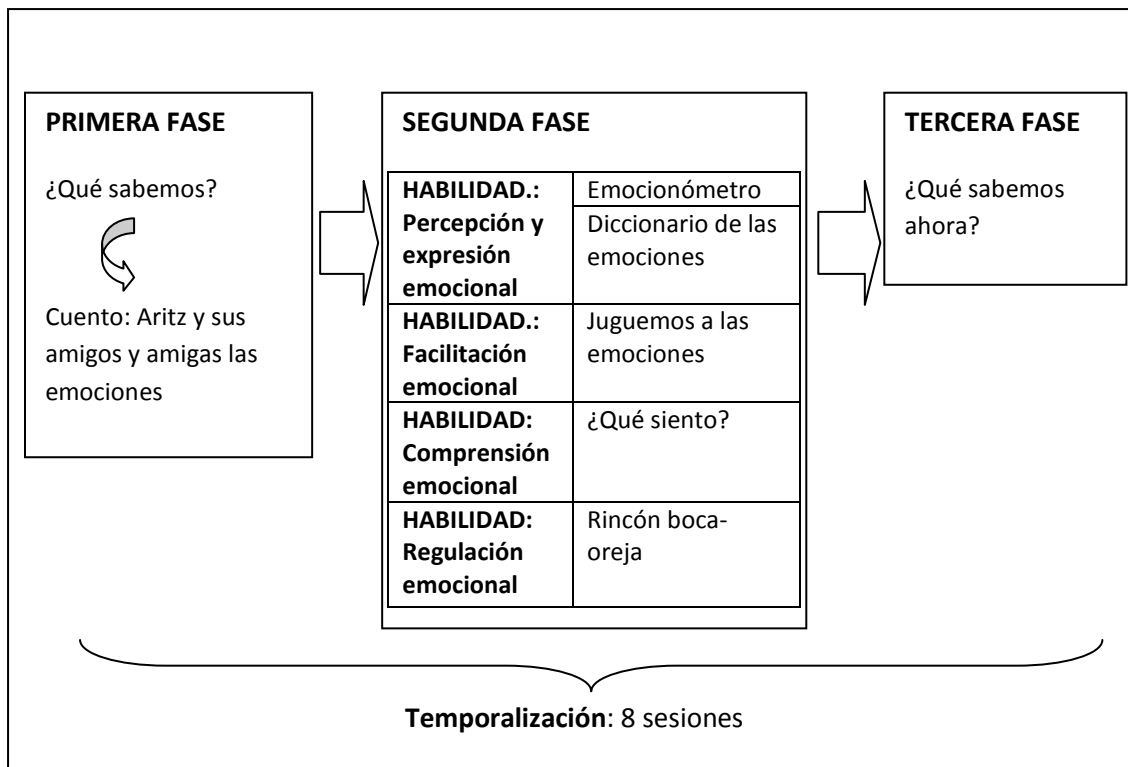
La aplicación del programa de actividades diseñado consta de tres fases:

Una *primera fase* que incluye dos actividades, una actividad inicial denominada “¿Qué sabemos?”, la cual pretende recoger los conocimientos previos del alumnado en relación al número de emociones básicas que conocen. Para ello, se anotará en una tabla (Anexo I) las respuestas dadas por el alumnado. La otra actividad consiste en la lectura del cuento “Aritz y sus amigos y amigas: las emociones” (Anexo II). Dicha actividad sirve para que el alumnado conozca las diferentes emociones con las que se va a trabajar a lo largo del programa.

En la *segunda fase* trabajará con el programa de actividades diseñado para aprender las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco, según Ekman (1972), a través del modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997). Este programa, está dividido en cuatro partes que se corresponden con las habilidades Salovey y Mayer (1997). En cada una de las habilidades se desarrollarán una serie de actividades en las cuales se trabajarán las distintas emociones básicas.

La *tercera fase*, incluye una actividad final en la cual se pretende recoger los conocimientos adquiridos por el alumnado tras la puesta en práctica del programa de actividades. Para ello, se utilizarán las mismas preguntas formuladas en la actividad inicial que pasará a denominarse “¿Qué sabemos ahora?” y se volverán a anotar las respuestas en la tabla (Anexo I).

En la figura 4 se describen las tres fases que acabamos de describir junto con las actividades que se van a realizar en cada una de ellas.



**Figura 4.** Desarrollo del programa dividido en tres partes junto con las actividades

El programa se llevará a cabo durante ocho sesiones de 50 minutos cada una. La primera fase, se realizará en una sesión, la cual comenzará con la actividad “¿Qué sabemos?”, para finalizar con el cuento. La segunda fase, se compondrá de un total de seis sesiones y media, divididas entre las cinco actividades. La tercera fase, tendrá una duración de media sesión y será la que cierre el programa de actividades.

### 3.6. Actividades

El programa de educación emocional se compone de un total de ocho actividades. Cada una de ellas, consta de los siguientes apartados:

- *Título:* identifica a cada actividad.
- *Contenido:* señala las emociones básicas según Ekman (1972) que se van a trabajar.
- *Habilidad:* señala la habilidad que se va a desarrollar según modelo de Salovey y Mayer (1997).
- *Objetivos:* recogen la finalidad general y el propósito específico que se persigue con cada actividad.

- *Temporalización*: detalla las sesiones que ha ocupado cada actividad.
- *Procedimiento*: describe los pasos a seguir para la elaboración de actividad.
- *Materiales*: describen los elementos necesarios para la actividad.

A continuación, pasaremos a detallar el programa de actividades diseñado en el trabajo.



---

## ACTIVIDAD INICIAL: QUÉ SABEMOS DE LAS EMOCIONES

**Contenido:** Conocimientos previos sobre el tema

**Objetivo general:** Indagar sobre los conocimientos previos que posee el alumnado en relación con el tipo de emociones

**Objetivos específicos:**

- Saber qué emociones conocen
- Relacionar emociones con sentimientos
- Favorecer el diálogo y la reflexión de aspectos vividos por el grupo tanto de forma agradable como desagradable

**Temporalización:** media sesión (25 minutos)

**Procedimiento:** en esta actividad se les realizará a los niños y las niñas un cuestionario que pretende recoger los conocimientos previos en relación al tema de las emociones, en especial sobre las emociones básicas. Para ello, se sentarán todos en la asamblea y mantendrán una conversación en la que el docente tendrá que registrar las respuestas del alumnado. Con las preguntas y las respuestas registradas el docente podrá comprobar y modificar sus actividades en el caso que sea necesario para adaptarse al grupo. Estas preguntas y respuestas le servirán también como instrumento de evaluación una vez finalizado el programa.

En el Anexo I se muestra una tabla modelo que puede ser utilizada por el docente en esta actividad inicial.

---

## **ACTIVIDAD INICIAL: CUENTO DE ARITZ Y SUS AMIGOS Y AMIGAS LAS EMOCIONES**

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Objetivo general:** Conocer las diferentes emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Objetivos específicos:**

- Nombrar las diferentes emociones básicas
- Relacionar alguna de las emociones básicas con su vida diaria

**Temporalización:** media sesión (25 minutos)

**Procedimiento:** la profesora leerá el cuento a la vez que intentará buscar situaciones reales para cada emoción preguntando a los niños y las niñas si tienen miedo a algo, si alguna vez les han dado una sorpresa... Una vez acabado el cuento repasaremos cuántas emociones nos han salido con la última imagen de éste. Con este cuento lo que se pretende es que el alumnado conozca las emociones básicas que queremos trabajar y asimile cada emoción a un personaje del cuento, de tal forma que le resulte algo más familiar ya que la palabra emoción es algo abstracto para ellos y ellas.

**Materiales:** cuento (Anexo II)



## ACTIVIDAD 1: EMOCIONÓMETRO

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Habilidad:** Percepción y expresión emocional

**Objetivo general:** Elaborar un emocionómetro para poder expresar las emociones

**Objetivos específicos:**

- Reconocer las emociones trabajadas en el cuento
- Asignar el nombre a cada emoción
- Pintar y recortar de forma adecuada
- Expresar cómo nos sentimos y colocarlo en el emocionómetro

**Temporalización:**

- Elaboración: dos sesiones (cada sesión es de 50 minutos)
- Utilización en las rutinas después del patio, por la mañana o durante la jornada escolar

**Procedimiento:** esta actividad tendrá una doble finalidad, por un lado la elaboración del emocionómetro y por otro lado éste será utilizado como instrumento de evaluación.

Para la elaboración del emocionómetro (Anexo III):

1. Se repartirá a cada niño y niña una imagen del cuento en la que aparecen todas las emociones trabajadas. En primer lugar las tendrán que colorear y después tendrán que recortarlas para pegarlas en el trozo de cartulina en forma de termómetro.
2. Una vez todas pegadas, les daremos una tira en la que aparecen los nombres de las emociones para que las recorten y las peguen debajo de cada imagen de esta forma trabajaremos también la lecto- escritura.

3. Por último, colocaremos la flecha con su nombre para que cada niño o niña pueda arrastrarla hacia la emoción que sienta en ese momento.

4. Una vez que todos los emocionómetros estén acabados buscaremos un lugar para colocarlos.

La segunda finalidad de esta actividad es la utilización del emocionómetro como instrumento de evaluación. Para ello, comenzaremos a utilizarlo como rutina del aula, bien sea por las mañanas, después del patio, por la tarde después de comer, etc. Será un momento en el que el alumnado pueda expresar cómo se siente. Para ello, marcará en el emocionómetro la emoción y explicará el por qué se siente así. De esta forma conseguiremos que vaya poniéndole nombre a las emociones que siente y que sea escuchado por el grupo. Una vez que todos los niños y las niñas hayan dicho cómo se sienten el docente lo registrará en una tabla (Anexo IV) para ver la evolución del grupo y su interés por la actividad.

**Materiales:** cartulinas de colores, imágenes del cuento, nombres de las emociones, pinturas, pegamento y tijeras.

---

## ACTIVIDAD 2: DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Habilidad:** Percepción y expresión emocional

**Objetivo general:** Elaborar un diccionario en el que queden registradas todas las emociones

**Objetivos específicos:**

- Conocer las diferentes emociones y ser capaz de seleccionar una y representarla
- Utilizar diferentes materiales para la elaboración del libro
- Acudir al libro tantas veces como sea necesario para consultarlo
- Ser capaces de escribir el nombre de la emoción representada

**Temporalización:** una sesión (50 minutos)

**Procedimiento:** en esta actividad se elaborará un diccionario en el que aparezcan las emociones básicas trabajadas. Para ello, se les repartirá a cada niño y niña una cartulina, material plástico y revistas. Con ello tendrán que elaborar un collage en el cual expresen una o varias emociones. También deberán nombrarlas, de esta forma trabajaremos a parte de las emociones la lecto- escritura. Una vez todas acabadas lo encuadernaremos y lo guardaremos en el rincón de los cuentos (Anexo V). De ese modo los niños y las niñas podrán acudir a él para verlo o consultarlo bien como forma lúdica o para consultar alguna emoción en un momento determinado.

**Materiales:** revistas, cartulinas, rotuladores, pinturas, pegamento y tijeras

### ACTIVIDAD 3: JUGUEMOS CON LAS EMOCIONES

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Habilidad:** Facilitación emocional

**Objetivo general:** Representar y adivinar las expresiones faciales referidas a las distintas emociones básicas

#### **Objetivos específicos**

- Elegir de forma individual o grupal una emoción a representar
- Respetar el turno de los compañeros y compañeras

**Temporalización:** media sesión (25 minutos)

**Procedimiento:** por grupos o de forma individual deberán elegir una emoción y representarla a través de mímica para que el resto la adivinen, podrán utilizar el gesto de la cara o acompañarse con las manos, brazos, etc. Es interesante tener al alcance el cuento donde aparecen todas las emociones por si algún niño o niña necesitase consultarlo. Será muy importante que participe todo el grupo, si algún niño o niña no se atreve solo podría hacerlo acompañado de otro compañero o compañera. Es importante porque en esta actividad lo que se pretende es que los niños y las niñas adivinen lo que representan el resto, pero también que ellos y ellas sean capaces de representar alguna emoción.

**Materiales:** libro

## ACTIVIDAD 4: ¿QUÉ SIENTO?

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo.

**Habilidad:** Comprensión emocional

**Objetivo general:** Escuchar y representar lo que siento a través de un dibujo

**Objetivos específicos:**

- Escuchar de forma activa para poder representar la emoción que me sugiere la música
- Relacionar las distintas músicas con las emociones
- Trabajar en equipo
- Escribir el nombre de la emoción representada

**Temporalización:** dos sesiones (cada sesión de 50 minutos)

**Procedimiento:** en esta actividad se van a trabajar tres emociones (miedo, alegría y tristeza) a través de la música. Para ello, realizaremos tres grupos y a cada uno de ellos le daremos un trozo de papel continuo dividido en tres partes y pinturas, rotuladores, etc. Una vez sentados se les dirá que cierren los ojos y escuchen la música (Anexo VI) para ver qué emoción sienten. Cuando la música se pare, abrirán los ojos y entre los componentes del grupo elaborarán un dibujo con lo que han sentido. También tendrán que poner el nombre al que corresponda la emoción. Repetiremos lo mismo con las otras dos emociones.

**Materiales:** papel continuo, pinturas, pegamento, tijeras, revistas y música

## ACTIVIDAD 5. RINCÓN BOCA- OREJA

**Contenido:** Emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco

**Habilidad:** Regulación emocional

**Objetivo general:** Elaborar un rincón donde poder expresar cómo nos sentimos, de tal forma que seamos escuchados por la otra persona

**Objetivos específicos:**

- Conocer para qué sirve ese rincón
- Utilizar el rincón de forma adecuada
- Elaborar unas normas para la utilización del rincón

**Temporalización:** dos sesiones (cada una de ellas de 50 minutos)

**Procedimiento:** el rincón boca- oreja es un lugar donde se resuelven los conflictos. En el cual, hay dos participantes. Uno de ellos primero toma el papel de boca (momento en el que tiene que decir su opinión) y el otro el papel de oreja (momento en el que tiene que escuchar lo que su compañero o compañera le está contando). Una vez que uno ha hablado y el otro le ha escuchado se cambian de silla y por tanto de papeles. Es una forma muy utilizada en las aulas para resolver conflictos dialogando.

Para elaborar este rincón en primer lugar se les tendrá que explicar al grupo en qué consiste ya que es nuevo en esta aula. En segundo lugar, entre todos y todas se elegirá dónde colocarlo. Después dibujaremos y pintaremos bocas y orejas para adornarlo. Y finalmente elaboraremos y colocaremos un cartel con las normas consensuadas de cómo utilizar el rincón. Éste es un paso muy importante ya que el grupo decide cómo se utiliza, por tanto queda mucho más claro a la hora de ponerlo en práctica (Anexo VII).

**Materiales:** folios, pinturas, imágenes de bocas y orejas, tijeras, pegamento y dos sillas

## **ACTIVIDAD FINAL: ¿QUÉ SABEMOS AHORA?**

**Contenido:** Conocimientos finales sobre el tema

**Objetivo general:** Analizar los conocimientos que posee el alumnado tras realizar las actividades del programa

**Objetivos específicos:**

- Saber qué emociones conocen
- Relacionar emociones con sentimientos
- Favorecer el diálogo y la reflexión de aspectos vividos por el grupo tanto de forma agradable como desagradable

**Temporalización:** media sesión (25 minutos)

**Procedimiento:** esta actividad está relacionada con la actividad inicial pero el fin será analizar los conocimientos que ha adquirido el alumnado tras la puesta en marcha del programa de actividades. Para ello, el docente se sentará con los niños y las niñas en la asamblea y les volverá a realizar las preguntas que registro en la actividad inicial. En este caso también volverá a anotar las respuestas de tal forma que una vez finalizada podrá analizar si se ha cumplido el objetivo del programa.

### 3.7. Evaluación

La evaluación de este programa será global, continua y formativa, ya que se medirá el aprendizaje adquirido a lo largo del desarrollo de las sesiones, teniendo en cuenta si han afianzado los contenidos y objetivos propuestos, así como si se han desarrollado correctamente las actividades realizadas, tanto de forma individual como en gran grupo.

La evaluación se llevará a cabo a través de tres registros:

El primero, se realizará a través de la actividad inicial denominada “¿Qué sabemos?”, y consistirá en una serie de cuestiones para recoger los conocimientos previos que los alumnos poseen sobre las emociones básicas. Las respuestas dadas por los alumnos se recogerán en una tabla (Anexo I).

El segundo registro, se ha llevado a cabo mediante el instrumento denominado emocionómetro. Este se ha utilizado para evaluar a los niños y las niñas durante el programa con una doble función. En la primera, el docente lo utilizará de forma rutinaria en distintos momentos del día en el aula, por las mañanas, después del patio, etc. De esta forma el alumnado aprenderá su funcionamiento para más adelante poder utilizarlo en momentos que quiera expresar sus sentimientos. Al utilizarlo de esta manera, permitirá al docente conocer si el alumno va expresando lo que siente y si sabe dar el nombre adecuado a ese sentimiento. Para ello, cada vez que se realice el docente rellenará la tabla (anexo IV). Así podrá ir observando la evolución de sus alumnos y alumnas. En la segunda, el alumnado será el que elija el momento en que quiere contar cómo se siente. Para llegar a esta situación el alumno tiene que ser capaz de reconocer qué es lo que siente, saber señalarlo en el emocionómetro y finalmente, contar que le pasa al resto del grupo. La elaboración del emocionómetro forma parte de una actividad del programa, por tanto cada niño y cada niña tendrá el suyo personalizado.

El tercer y último registro consiste en realizar al alumnado las mismas preguntas que en la actividad inicial (Anexo I), de tal forma que podamos registrar los conocimientos adquiridos del mismo tras la puesta en marcha del programa de actividades.



A continuación, se mostrará un ejemplo de cada uno de los dos instrumentos utilizados para la evaluación del programa.

En el cuadro 3 se observa el registro de los conocimientos previos del alumnado, junto con los conocimientos adquiridos tras la puesta en marcha del programa en un aula de tercero de Educación Infantil. Las respuestas recogidas son las que han dado los niños y las niñas a la actividad propuesta.

**Cuadro 3.** Conocimientos previos del alumnado, junto a los conocimientos adquiridos tras el programa

	<b>CONOCIMIENTOS PREVIOS</b>	<b>CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS</b>
1. <i>¿Qué es una emoción?</i>	-Emoción es emocionarse. -Emoción es estar contenta. -Emoción es que mi padre no me riña.	-Ponerse contento y triste -Algunas son enfadadas
2. <i>¿Los demás se pueden emocionar?</i>	-También los papas pueden estar contentos.	-Algunos no, porque no les gusta
3. <i>Alguien no tiene emociones ¿cómo sería?</i>		-Con una raya en la boca -Enfermo -Como un muñeco
4. <i>¿Estar enfadado es una emoción?</i>	-Estar enfadado no es una emoción. -Solo hay una emoción y es estar contento.	-Si -Sí, porque está en el emocionómetro
5. <i>¿Cuándo nos emocionamos?</i>	-Nos emocionamos porque nos portamos bien, nos hacen un regalo.	-Cuando algo me hace daño. -Cuando me pegan. -Cuando papa llega a casa.
6. <i>¿Qué cosas nos emocionan?</i>	-Cosas que nos emocionan: viajar en tren y darle besicos al conductor, estar agusto jugando con mis amigos, las excursiones, voy a Echavacoiz	-Sorpresa: cuando mi mama me lleva a ver los cabezudos -Alegría: voy al parque -Miedo: lobos y leones -Triste: cuando no salimos a la calle -Enfado: cuando me comporto mal
7. <i>¿Cuándo estamos tristes?</i>	-Cuando Adrian se enfada	-Cuando me riñe papa
8. <i>¿Y el miedo? Asthú tiene miedo a las mariposas eso es una emoción.</i>	-No porque ya no tengo miedo	-Si, esa también está en el emocionómetro
9. <i>¿Cómo notamos que alguien está contento?</i>	-Cuando sonrío, nos da abrazos y besos	-Se lo vemos en la cara porque sonrío
10. <i>¿Y los sentimientos?</i>	-Cuando se muere alguien,	-Le han herido los sentimientos

<i>¿Qué son?</i>	tristeza y enfado	porque le han insultado y para curarlos piden perdón o te dan abrazos
11. <i>¿Sentir miedo es un sentimiento?</i>	-Si	-Si porque el otro día me daba miedo la oscuridad
12. <i>¿Qué más sentimientos hay?</i>	-Susto, miedo, enfado, tristes, impresionado, dolorida, dolor cuando nos caemos	
13. <i>Por tanto, resumiendo ¿cuántas emociones hay?</i>	-Solo una que es estar contento	-Alegría, miedo, asco, sorpresa, enfado y tristeza
14. <i>¿Seguro? ¿Y el miedo, asco...?</i>	-¡¡¡No!!!!Solo hay una	

En cuanto al segundo instrumento de evaluación utilizado, el emociómetro, en la cuadro 4 podemos observar cuatro de los registros tomados por la maestra tras trabajar de forma rutinaria con este en clase. Dichos registros han sido recogidos en diferentes días, momentos y situaciones.

**Cuadro 4.** Registro del emociómetro

<b>Día: 8 mayo de 2014 (tarde)</b>	
¿Qué emoción es la más nombrada?	Alegría
La emoción elegida y la explicación dada es coherente. Ejemplo	Porque he traído flores Porque mamá me ha arreglado el vestido Porque me van a comprar zapatillas Porque fui al parque Porque David quiso jugar conmigo
Muestran atención e interés por expresar cómo se sienten	Sí, mucho
Muestran atención e interés por cómo se sienten sus compañeros/as	Bastante
Entienden la actividad	Sí
Observación	Se expresan con bastante sinceridad Enfado: porque no quiero ir al cole
<b>Día: 12 mayo de 2014 (mañana)</b>	
¿Qué emoción es la más nombrada?	Alegría Miedo
La emoción elegida y la explicación dada es coherente. Ejemplo	Porque mañana viene papá de Rumanía Porque ayer vi una película Porque tengo pesadillas Porque papa le ha puesto pilas al tractor
Muestran atención e interés por expresar	Sí

cómo se sienten	
Muestran atención e interés por cómo se sienten sus compañeros/as	Algunos
Entienden la actividad	Sí
Observación	Varios niños y niñas se han acercado después del patio al emociómetro porque querían contarnos lo ocurrido en el patio y cómo se sentían
<b>Día:13 mayo 2014 (mañana)</b>	
¿Qué emoción es la más nombrada?	Alegría
La emoción elegida y la explicación dada es coherente. Ejemplo	He hecho una tarta para mis amigos Me he levantado así contenta Yo también me he levantado así y porque nos quedo muy bonito el puente Voy a ir al frontón Llevo vestido nuevo He hecho muchos dibujos a papa que viene hoy
Muestran atención e interés por expresar cómo se sienten	Un poco más apáticos
Muestran atención e interés por cómo se sienten sus compañeros/as	Bastante
Entienden la actividad	Sí
Observación	Ven que se repiten sus motivos y les da "vergüenza", intentan buscar otros distintos pero....
<b>Día: 14 mayo 2014 (Después del patio)</b>	
¿Qué emoción es la más nombrada?	Alegría Enfado
La emoción elegida y la explicación dada es coherente. Ejemplo	Porque un niño me ha sacado el dedo Un niño nos ha quitado la cometa He jugado muy a gusto Me ha dicho un niño algo muy feo Porque he ganado el partido He visto a los payasos
Muestran atención e interés por expresar cómo se sienten	Sí
Muestran atención e interés por cómo se sienten sus compañeros/as	Bastante
Entienden la actividad	Sí
Observación	Al ser después del patio tenían más motivos para contar y han estado mejor

Tras el registro de los conocimientos previos y los conocimientos adquiridos como el del emociómetro, podemos observar que los niños y las niñas han desarrollado

nuevos conocimientos. Al principio del programa ellos y ellas tenían claro que solo había una emoción. Sin embargo, ahora conocen las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco según Ekman (1972). Y no solo las conocen sino que saben distinguirlas, utilizarlas y nombrarlas en diferentes situaciones en las que se encuentran.

#### **4. CONCLUSIONES**

Los profesionales que se dedican o quieren dedicarse a la educación de los más pequeños, saben la importancia que tiene la Educación Emocional en dicha etapa y la influencia de ésta sobre el alumnado.

Las emociones y los sentimientos, se deben tratar en el aula de forma natural para que los niños y las niñas crezcan sin complejos y aceptándose a sí mismos y a los demás tal y como son. El docente ha de guiar a los niños y a las niñas a que expresen sus problemas, de tal forma que les sirva de ayuda y superación. La escuela ha de crear un ambiente donde se refleje la expresión positiva de las emociones, donde el alumnado aprenda a manifestar sus sentimientos, especialmente el enfado, la ira y la frustración. Que aprendan a vivenciarlos de forma no agresiva ni destructiva, sino con regulación. No se trata sólo de evitar que surjan conflictos sino que sepan dar soluciones a éstos evitando la violencia. Por ello, será necesario un buen clima de aula, donde los niños y las niñas se sientan seguros para que las estrategias y las conductas que se desarrollen den resultado. Es importante que el docente sepa manejar sus habilidades sociales para poder utilizarlas y enseñárselas al alumnado.

Debido a la importancia del tema, se ha elaborado un programa de actividades para trabajar las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco en educación infantil según la clasificación de Ekman (1972), basado en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997). Este programa ha sido puesto en marcha en un aula de niños y niñas de 5 años, y por eso las actividades se han programado teniendo en cuenta las características del grupo. Ha sido un tema novedoso para el grupo, pero a pesar de ello, el alumnado ha actuado de forma natural expresando cómo se sentían

al resto de sus compañeros y compañeras y ayudándose en los problemas que surgían en el día a día.

En cuanto a la educadora del aula, he de decir que en todo momento se ha mostrado abierta a la propuesta de actividades diseñada, eliminando parte de sus actividades programadas para introducir las propias del programa. Ha colaborado, en primer lugar interesándose por conocer a los autores en los que se basaba el trabajo, después en la puesta en práctica de las actividades y finalmente en la evaluación de las mismas. Por todo ello, le estoy agradecida porque sin su ayuda no hubiese podido poner en práctica el programa.

El grupo con el que se ha trabajado también se ha mostrado abierto, participativo y activo en las actividades desarrolladas. Parte del grupo ha solicitado continuar con más actividades relacionadas con el tema. Por ello, como futura propuesta se plantea añadir mayor número de actividades al programa diseñado. En este caso se ha contado con ocho sesiones para poner en práctica el programa y quizás dicho número haya quedado escaso. Además, en mi opinión el tema de la educación emocional se debe trabajar a lo largo de todo el curso escolar, por tanto me gustaría seguir trabajando en la propuesta ampliándola.

Para finalizar, he de decir que mi objetivo fundamental con este trabajo consistía en la elaboración y puesta en práctica de un programa de emociones para Educación Infantil ha sido muy positivo. Por ello, debo agradecer tanto al centro, como a la educadora y los niños y las niñas por todas las facilidades aportadas, sus ganas de trabajar y conocer cosas nuevas, ya que han permitido que el trabajo sea más enriquecedor. Y espero que este trabajo de fin de grado haya aportado aunque sea de alguna manera el poder trabajar las emociones dentro de la programación ordinaria y no exclusivamente de manera transversal.



## 5. REFERENCIAS

- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: User's manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Belmonte, V. M. (2013). *Inteligencia Emocional: factores predictores del rendimiento académico*. Tesis doctoral, Universidad de Murcia.
- Binet, A. y Simon, T. (1908). Le développement de l'intelligence chez les enfants. *L'Année Psychologique*, 14, 1-94.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7- 43.
- Bisquerra, R. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI. Revista de la Facultad de Educación*, 10, 61-68.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. y Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECIs). In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence* (pp. 343-362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Ciarrochi, J., Chan, A. y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Contini, N. (2004). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Revista Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad: experiencias del ciclo de vida*, 5, 63-80.

- De Andrés Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Revista tendencias pedagógicas*, 10, 107-124.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1: Revista de la Facultad de Educación*, 5, 77-96.
- Ekman, P. (1972). Universals and Cultural Differences in Facial Expressions of Emotions. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation*, 1971 (pp. 207-283). Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish and M. Power (Eds.). *The handbook of Cognition and Emotion* (pp. 301-320). Sussex, U.K.: John Wiley & Sons, Ltd.
- Extremera, N. y Fernandez, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de educación*, 332, 97-116.
- Fernández, C. (2012). *Inducción de emociones en condiciones experimentales: un banco de estímulos audiovisuales*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Ferrando, M. (2006). *Creatividad e Inteligencia Emocional: un estudio empírico en alumnos con altas habilidades*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
- Fuentes, M., Lombart, C., López Juncosa, M., Roselló, R. y Talavera, M. (2002). La Educación Emocional en la Escuela Infantil (0-3). *Aula de Infantil*, 5, 37-40.
- Gardner, H. (1983). *Multiple Intelligences*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.



- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez, A., Gaviria, E. y Fernandez, I. (2006). *Psicología social*. Madrid: Sanz y Torres, S.L.
- Gómez- Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro- Rosa Sensat.
- Leuner, B. (1966). Emotional Intelligence and Emancipation. *Praxis der kinderpsychologie und kinderpsychiatrie*, 15(6), 196-203.
- Lombart, C., Roselló, R., Lopez, M. Fuentes, M. y Talavera, M. (2001). *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: GRAÓ.
- López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López, E. (2005). La educación emocional en educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Mayer, J., DiPaolo, M. T. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- Molina, Y., Osses, C., Riquelme, C., Riquelme, V., Sepúlveda, S. y Urrutia, A. (2010). *Desarrollo social y emocional del párvulo*. Universidad Católica de la Santísima Concepción: Facultad de Educación. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/ange24/trabajo-formacion>
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189(759), 1-4.
- Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer: el crecimiento emocional en la infancia: propuestas educativas*. Barcelona: GRAÓ.

- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.
- Real Academia Española (2001). *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.) Madrid: Espasa Calpe.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Nueva York: Basic Books.
- Salovey, P., Mayer, J. y Caruso, D. (2000). Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as mental ability. En R.J. *Handbook of emotional intelligence* (pp. 92-117). San Francisco: Jossey Bass.
- Salovey, P. y Sluyter, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de ciencias administrativas y sociales*, 15(25), 1-17.
- Thorndike, R. (1920). Intelligence and its issues. *New York : Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Wechsler, D. (1943). Non-intelective factors in general intelligence. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 101-103.

---

**ANEXOS****ANEXO I****ACTIVIDAD INICIAL****¿QUÉ SABEMOS?**

## ANEXO I

	Conocimientos previos	Conocimientos adquiridos
1. ¿Qué es una emoción?		
2. ¿Los demás se pueden emocionar?		
3. Alguien no tiene emociones ¿cómo sería?		
4. ¿Estar enfadado es una emoción?		
5. ¿Cuándo nos emocionamos?		
6. ¿Qué cosas nos emocionan?		
7. ¿Cuándo estamos tristes?		
8. ¿Y el miedo? Asthú tiene miedo a las mariposas eso es una emoción.		
9. ¿Cómo notamos que alguien está contento?		
10. ¿Y los sentimientos? ¿Qué son?		
11. ¿Sentir miedo es un sentimiento?		
12. ¿Qué más sentimientos hay?		
13. Por tanto, resumiendo ¿cuántas emociones hay?		
14. ¿Seguro? ¿Y el miedo, asco...?		

# **ANEXO II**

## **ACTIVIDAD INICIAL**

### **CUENTO DE ARITZ Y SUS AMIGAS Y AMIGOS LAS EMOCIONES**

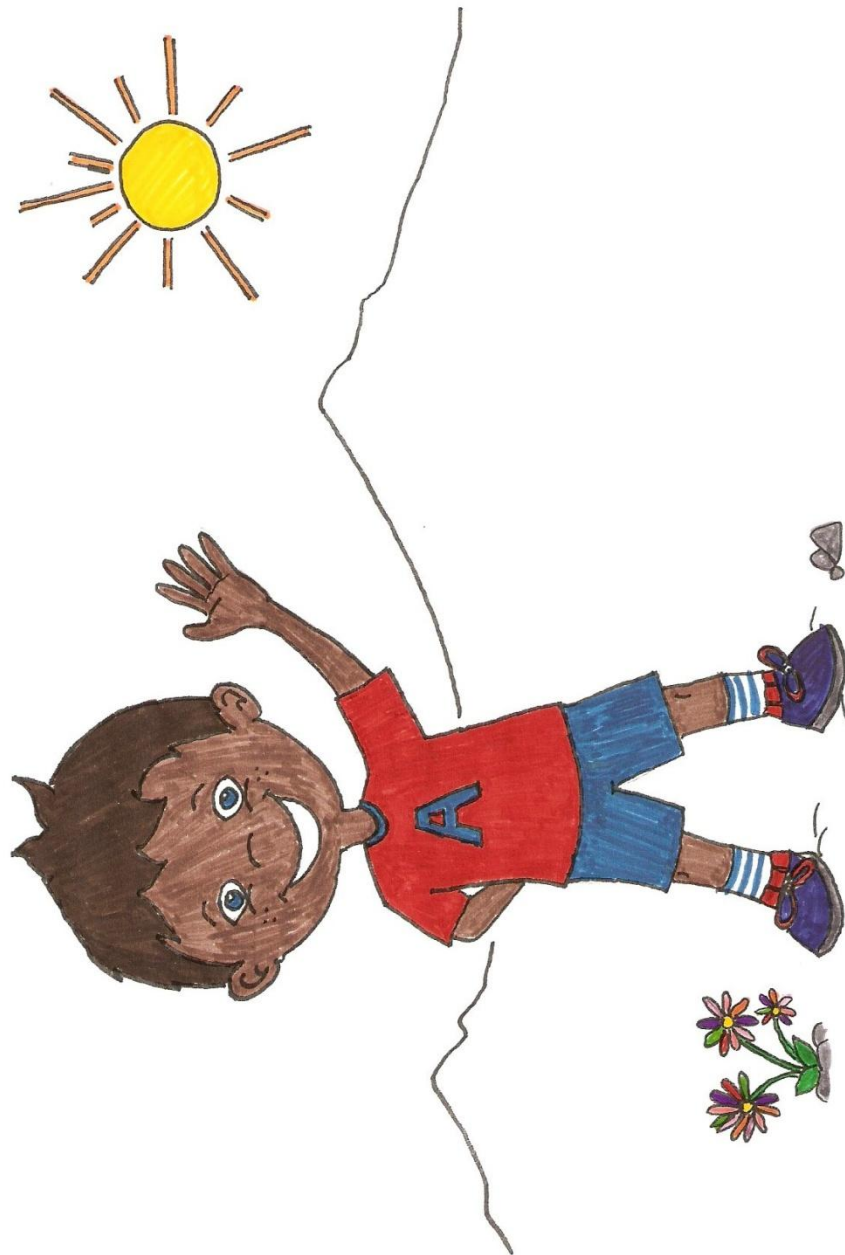
## ANEXO II

# ARITZ Y SUS AMIGOS Y AMIGAS: LAS EMOCIONES

TEXTO: Mirian Vidondo Istúriz

DIBUJOS: Imanol Mañú Gonzalez

¡Hola! Me llamo Aritz y soy un niño que me gusta mucho estar con mis amigos y amigas. ¿Queréis que os los presente?



Todos ellos y ellas son diferentes, y siempre me ayudan a saber cómo me siento. La primera de todas se llama ALEGRÍA. Ella siempre está contenta y me ayuda a ser feliz y sonreír mucho.





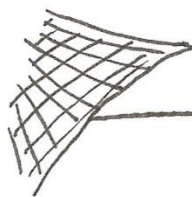
Otro de mis amigos es la TRISTEZA. Este amigo la mayoría de las veces está triste. Yo una vez cuando Pablo me pego en el patio también me puse triste como mi amigo.



Otro de ellos es el ENFADO. ¿Vosotros y vosotras os enfadáis? Seguro que sí porque hay veces que algunos amigos nos quitan los juguetes y eso no nos gusta y por eso nos enfadamos.



Este otro amigo mío parece un fantasma... Es el MIEDO. Pero cada vez como soy más mayor ya no tengo tanto miedo. Cuando era pequeño tenía miedo a las tormentas pero ahora ya no.



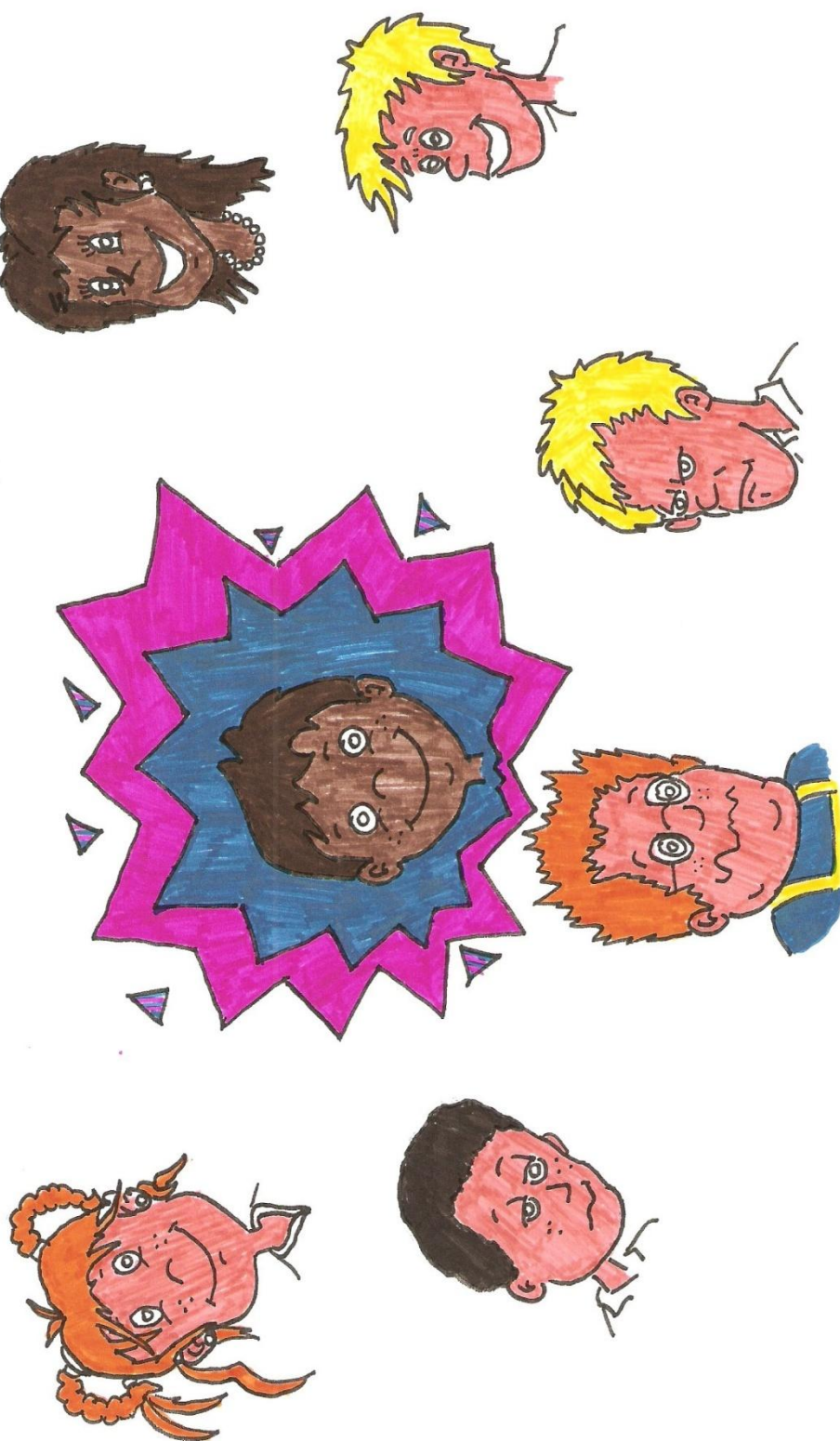
Mi mejor amiga de todas se llama SORPRESA. Ella es muy espabilada y se pasa todo el día dando sorpresas a los demás amigos y amigas. Por eso, todos le quieren mucho.



El último amigo que os voy a presentar se llama ASCO. ¿Lo conocéis? ¡Estoy seguro de que sí! Porque cuando no nos gusta algo ponemos esa cara de "asco", ¿a que sí?



Todos ellos y ellas son mis amigos y amigas. Me gusta estar con ellos y ellas porque así puedo decir a todos cómo me siento. Si estoy triste pues voy con mi amigo TRISTEZA, si estoy contenta voy con mi amiga ALEGRÍA... y así con todos. Ellos y ellas me ayudan mucho. ¿Queréis vosotros y vosotras ser sus amigos y amigas?



En las dos siguientes fotos se puede observar al docente contando el cuento de “Aritz y sus amigos y amigas: las emociones” al alumnado.



# **ANEXO III, IV**

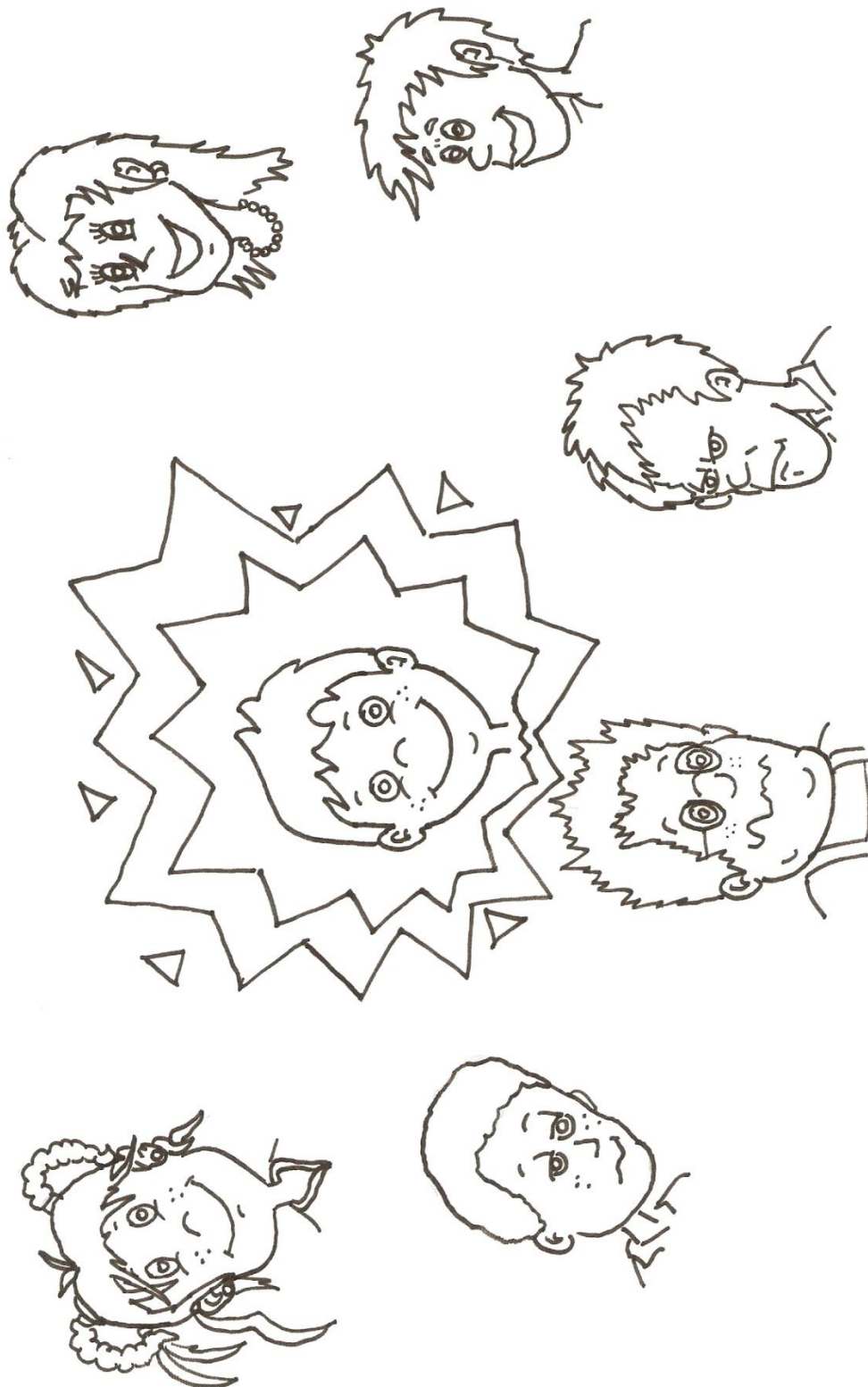
## **EMOCIONÓMETRO**



---

**ANEXO III.** Ficha utilizada para la elaboración del emocionómetro

---



En estas dos fotos se observa la elaboración del emociómetro



En la foto de la izquierda se muestran todos los emociómetros realizados por el grupo.

**ANEXO IV.** Tabla de evaluación del emocionómetro

Día:	
¿Qué emoción es la más nombrada?	
La emoción elegida y la explicación dada es coherente. Ejemplo	
Muestran atención e interés por expresar cómo se sienten	
Muestran atención e interés por cómo se sienten sus compañeros/as	
Entienden la actividad	
Observación	

# **ANEXO V**

## **DICCIONARIO DE LAS EMOCIONES**

**ANEXO V.** En las siguientes fotos se muestra la elaboración del diccionario de las emociones y su resultado final



## **ANEXO VI**

**¿QUÉ SIENTO?**

**ANEXO VI.** Tres enlaces de las canciones utilizadas para la actividad ¿Qué siento?

**Canción de alegría:** <https://www.youtube.com/watch?v=KiJK75FBmrY>

**Canción de tristeza:** <https://www.youtube.com/watch?v=OGvd6Pmn5WA>

**Canción de miedo:** <https://www.youtube.com/watch?v=LOXChBSFVNo>

Un grupo del aula con los ojos cerrados escuchando que les sugiere la canción que están escuchando



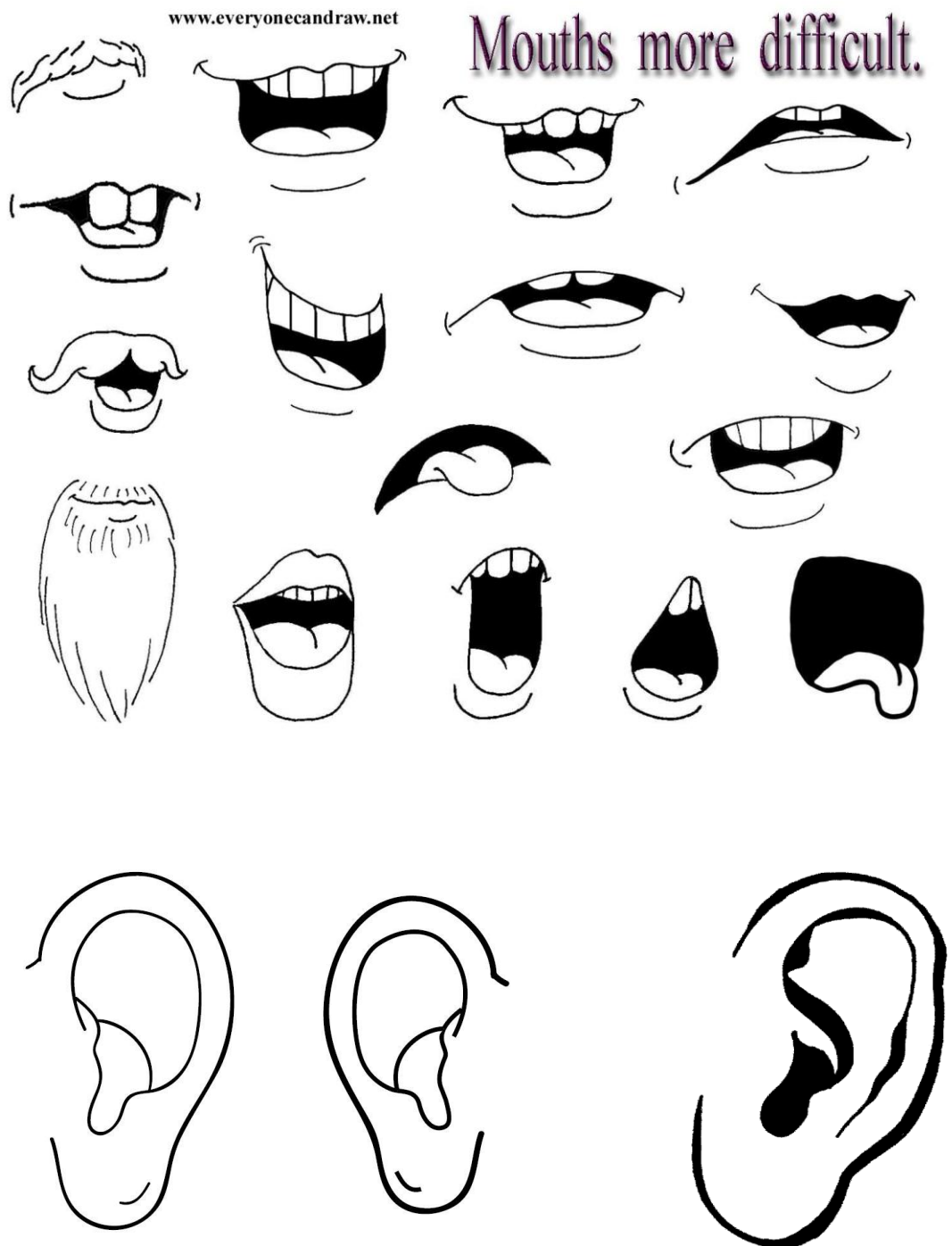
Resultado final tras escuchar las tres melodías y plasmarlas en grupo en un mural



# **ANEXO VII**

**RINCÓN BOCA- OREJA**



**ANEXO VII.** Imágenes utilizadas para la elaboración del rincón





Rincón boca- oreja elaborado en el aula



Un programa para trabajar las emociones en Educación Infantil