



Grado en Psicología.

TRABAJO FIN DE GRADO.

Curso 2017/2018.

Convocatoria Diciembre.

Modalidad: Trabajo de carácter profesional, relacionados con los diferentes ámbitos del ejercicio profesional para los que cualifica el título.

Título: Inteligencia emocional. Diseño de propuesta de intervención en escolares de educación infantil.

Autor: Ana Belén Sánchez Ruiz.

Tutor: José Antonio Piqueras Rodríguez.

Co-tutora: María Rivera Riquelme.

Elche a 19 de diciembre de 2017.

Índice.

Resumen.....	3
Introducción.....	4
1. Definición de inteligencia emocional.....	5
2. Modelos de inteligencia emocional.....	6
3. La emoción.....	9
Propuesta de intervención.....	11
- Planteamiento del programa de intervención IE.....	12
- Temporalidad del programa de intervención IE.....	13
- Objetivo general.....	13
- Objetivos específicos.....	13
- Metodología.....	13
1. Sesión 1. Información a padres.....	14
2. Sesión 2. ¿Qué son las emociones?.....	14
3. Sesión 3. ¿Cómo expreso mis emociones?.....	14
4. Sesión 4. La alegría.....	15
5. Sesión 5. La tristeza.....	15
6. Sesión 6. La rabia.....	16
7. Sesión 7. El miedo.....	16
8. Sesión 8. Mindfulness.....	16
9. Sesión 9. ¿Cómo me siento?.....	17
10. Sesión 10. ¿Qué me pasa?.....	17
11. Sesión 11. ¿Quién es quién?.....	18
12. Sesión 12. Canto y bailo con las emociones.....	18
Evaluación del programa.....	18
Resultados esperados.....	19
Conclusiones.....	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexos.....	25

Resumen.

El presente diseño de intervención trata de dotar de competencias en inteligencia emocional a niños de 3 a 5 años. Tras una revisión de la literatura científica se escoge, como modelo de trabajo, el modelo de habilidades denominado "Modelo de las 4 Ramas" diseñado por Mayer, Salovey y Caruso (1997). Los principales enfoques de trabajo serán, la expresión e interpretación de las emociones propias y del entorno, junto al entrenamiento en autorregulación emocional. Así mismo, teniendo en cuenta la maduración cognitiva de la población a la que va destinada esta intervención, se trabajarán las cuatro emociones básicas propuestas por Rachael, Oliver y Philippe, (2014) y López (2009): alegría, tristeza, ira y miedo. La intervención propuesta se desarrollaría durante el segundo trimestre del año escolar, realizando una sesión semanal de un máximo de 45 minutos, durante doce semanas. Como sistema de evaluación se emplearía la observación directa propuesta por diversos autores, pues teniendo en cuenta que las características de la población a la que va destinada, no permite emplear autoinformes o test de ejecución para la inteligencia emocional. Este trabajo sugiere la importancia de trabajar las competencias socioemocionales desde la etapa infantil.

Palabras clave: inteligencia emocional, infantil, emoción, regulación, intervención.

Introducción.

La educación emocional trata de responder a necesidades sociales que no se encuentran recogidas dentro de las materias académicas del sistema educativo tradicional. Impulsar aptitudes emocionales en los niños desde la infancia, contribuye a un mejor desarrollo personal y social (Bisquerra, 2003).

En primer lugar, es preciso abordar el marco teórico conceptual de “inteligencia emocional”.

A principios del siglo XX, comienzan los estudios de medición de la inteligencia académica, a partir de la célebre prueba diseñada por Binet en 1905, primer test de inteligencia (Bisquerra, 2003; Cotini, 2005). Sólidas investigaciones afirman la correlación entre inteligencia académica y rendimiento escolar. A finales de siglo, tras numerosas investigaciones se refina el método de evaluación, mostrando la complejidad del funcionamiento cognitivo de un sujeto, lo que dificulta establecer predicciones exactas de un sujeto a partir de pruebas de Cociente Intelectual (CI en adelante), pues existen individuos con alto CI que presentan dificultades en la vida cotidiana y viceversa (Cotini, 2005).

Estas evidencias inducen al planteamiento de cuáles son los factores que entran en juego para permitir uno u otro resultado, éxito o fracaso.

En las últimas dos décadas, aparecen nuevas perspectivas que enfatizan en los factores sociales y emocionales, se ha desencadenado un creciente interés por la formas no académicas de inteligencia. Así, podemos encontrar las siguientes terminologías para este tipo de inteligencias:

- Inteligencia práctica (Sternberg, 1985, 1997).
- Inteligencia social (Cantor y Khilstrom, 1987; Ford y Maher, 1998).
- Inteligencias intrapersonal e interpersonal (Gardner, 1983, 1993,1995).
- Inteligencia emocional “IE” (Goleman, 1995, 2000; Salovey y Mayer, 1990).
- Conocimiento tácito (Neisser, 1979; Polanyi, 1966; Schön, 1983; Sternberg, 1985,1997).

Se podría aseverar que existe una estrecha relación entre el CI de un sujeto y su posterior ocupación, aunque no es una ciencia exacta. Según Goleman, el CI contribuye en un 20% para determinar el éxito, en el 80% restante participan variables propias de la inteligencia emocional (Cotini, 2005).

Definición de inteligencia emocional.

Gardner (1983) publicó *Frames of Minds*, cuya obra no tuvo mucho eco en el área de la psicología, pero sí en el ámbito educativo. En 1993, publicó *Múltiple intelligences*, reformulando el concepto de inteligencia a través de la teoría las inteligencias múltiples. Gardner plantea que no existe una única inteligencia en las personas, sino una combinación de inteligencias. Identifica hasta 8 inteligencias independientes: lingüístico-verbal, lógico-matemática, corporal-kinestésica, espacial, musical, interpersonal, intrapersonal y naturalista. De todas ellas, la combinación de las inteligencias, intrapersonal e interpersonal, pueden considerarse la base la denominada "inteligencia emocional". Posteriormente, Gardner (1994) define la inteligencia emocional como "la capacidad para resolver problemas o de crear productos que sean valiosos en uno o más ambientes culturales" (Bisquerra, 2003).

Según, Mayer y Salovey (1990), a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner, definen la inteligencia emocional como "la habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y en los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás". Estos investigadores continúan una línea iniciada por Thorndike (1920), en la que reconocen los componentes "no cognitivos": afectivos, emocionales, sociales y personales, es decir, una inteligencia basada en aspectos emocionales (Fernández-Berrocal y Extremera, 2003). Tras 10 años de investigaciones, proponen una IE basada en el procesamiento de la emoción, IE como habilidad mental, formulando una nueva definición: "La capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones (Mayer, Salovey y Caruso, 2000a).

En 1996, Goleman publicó su best-seller, "*La inteligencia emocional*", ofreciendo una visión más amplia de IE a la propuesta por Mayer y Salovey (1990). Define la inteligencia emocional como "la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las emociones de los demás, de motivarnos a nosotros mismos y de controlar nuestras emociones y las de los demás". Defiende que, con mucha frecuencia, las diferencias individuales radican en ese conjunto de habilidades que ha llamado "inteligencia emocional", entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo (Goleman, 1996).

Sternberg (1997), propone la inteligencia como la capacidad de adaptación, "la inteligencia está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo

y en cierto sentido con la salud mental”. Sternberg (1985), propuso la teoría triárquica, que combina contexto y cognición para comprender el desarrollo y la inteligencia humana, con esto el investigador plantea que existen tres tipos de inteligencia: analítica, práctica y creativa (Bisquerra et al., 2015).

Bar-On, en su tesis doctoral de 1985, acuñó el término EQ, “*Emotional Quotient*”, pero su difusión no tuvo lugar hasta 1997, momento en el que publica “*The Emotional Quotient Inventory*” (Bisquerra, 2003). Bar-On define, “La Inteligencia Emocional es la capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida” (Bar-On, 1997).

Pérez, Petrides y Furnham (2005), a partir del estudio de la diversidad de medidas de evaluación de IE, realizadas por otros autores, y que los resultados de los mismos resultaran contradictorios, definen la inteligencia emocional como un rasgo de personalidad: empatía, impulsividad y asertividad, junto a la inteligencia social y personal, como habilidades autopercebidas (Mesa, 2015).

Cooper y Petrides (2010), explica la inteligencia emocional como, la percepción que tiene el individuo sobre sus capacidades emocionales, pero no de la capacidad de abordar situaciones de componente emocional, “Una constelación de disposiciones emocionales y habilidades autoperceptivas que representan el constructo de un compuesto bien definido en los niveles jerárquicos más bajos de la estructura de la personalidad”.

Según Bisquerra (2012), “A grandes rasgos, la inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, y la capacidad para regularlas.”

Modelos de inteligencia emocional.

Se distinguen dos modelos: modelo de las Habilidades Mentales y los Modelos Mixtos.

Modelo de las habilidades mentales.

Centrado en el estudio de la habilidad de procesamiento de la información de forma efectiva.

Mayer, Salovey y Caruso (1997) proponen el “Modelo de las 4 Ramas”. Sugieren que la emoción y la inteligencia se encuentran relacionadas, debido a que la emoción proporciona información sobre el funcionamiento intelectual. Según Mayer et al. (1997), la IE hace referencia 4 tipos de habilidades emocionales:

- Percepción y expresión de emociones, reconocimiento y comprensión de las mismas. Esto incluye decodificación de expresiones faciales, tono de voz o expresión corporal.
- Emplear de emociones, para facilitar el pensamiento. Trata de precisar el modo en que las emociones influyen en el sistema cognitivo y, así, cómo pueden emplearse para una toma de decisiones efectiva.
- Reconocimiento de las emociones, razonamiento sobre la base de las mismas. Existe un lenguaje emocional, y comprender los signos de dichas emociones es un factor muy importante en la IE.
- Regulación emocional, de uno mismo y los demás. Calmarse tras el enojo, liberación de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía, o bien, aliviar la ansiedad en el otro. Resulta más adaptativo experimentar las emociones que reprimirlas. Una óptima regulación minimiza las emociones, en lugar de eliminarlas.

Modelos mixtos.

Este modelo resulta de la combinación de habilidades cognitivas y rasgos de personalidad, lo que difiere sustancialmente al propuesto por Mayer, Di Paolo y Salovey (1990) y Mayer y Salovey (1990). Además de contemplar las habilidades mentales, introduce las características de personalidad.

Siguiendo a Cotini (2005), Sternberg (1997) señaló la ventaja de relacionar el concepto de IE con habilidades mentales independientes de rasgos, como cordialidad o sociabilidad. De este modo, se puede analizar de forma independiente el grado en que habilidades mentales y rasgos de personalidad contribuyen en el comportamiento y competencia del sujeto.

Mayer y Salovey (1993,1997), destacan como rasgos importantes la calidez y la persistencia, los cuales sería beneficioso tenerlos en cuenta como algo diferenciado de la IE.

Por otro lado, Bar-On (1997) con su “Modelo de la inteligencia emocional y social”, propone una combinación de rasgos para extender el concepto de IE. Este modelo se fundamenta en la competencia social del individuo, tras realizar una revisión bibliográfica sobre características de personalidad relacionadas con el éxito en distintas áreas de la vida (Bar-On, 2000), identifico 5 amplias características:

- Percepción de uno mismo: autoconcepto, autoconciencia emocional y autorrealización.
- Expresión de uno mismo: asertividad, expresión emocional e independencia.
- Componente Interpersonal: empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social
- Toma de decisiones: resolución de problemas, contrastar la realidad y control de impulsos.
- Manejo del estrés: flexibilidad, tolerancia al estrés y optimismo.

Considera que habilidades, competencias y destrezas componen la IE, y representan el conjunto de conocimientos necesarios para afrontar la vida con éxito.

Bar-On (1997), combina las habilidades mentales, como la autoconciencia emocional, con otras que considera separables, independencia personal, auto observación y estados de ánimo. Determinando esto que se trate de un modelo mixto. A pesar que, los estudios realizados, no apoyan la correlación entre inteligencia y estados de ánimo.

Bar-On afirma que la combinación del CI y el cociente emocional (CE), ofrecen una síntesis de la inteligencia general de cada sujeto.

Una tercera propuesta, fue la realizada por Goleman (1995), creando un nuevo modelo mixto, "Modelo de las competencias emocionales"; concibe la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que permite guiar las emociones de forma centrífuga –hacia los demás- y centrípeta -hacia uno mismo, determinado por 5 áreas:

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse así mismo.
- Reconocer las emociones de otros.
- Manejar las relaciones.

Para Sternberg, Goleman se desplaza de la IE a un área más extensa. Destacó que la resiliencia del yo, incluía competencias sociales y emocionales, considerando a este modelo mixto, con un enorme valor predictivo en las aulas, el trabajo o la vida cotidiana.

Otro modelo mixto es el de Autoeficacia Emocional de Petrides, un modelo de carácter multifactorial basado en la percepción del individuo de sus propias destrezas

emocionales, más que en la capacidad demostrable de sus habilidades emocionales. El constructo pretende mostrar los factores individuales de personalidad relacionados con la emoción (Sánchez-Ruiz, Pérez-González y Petrides, 2010). Petrides y Furnham (2001) definen 15 rasgos que abarcan las percepciones y disposiciones emocionales autopercibidas que explican su constructo: adaptabilidad, asertividad, percepción emocional, expresión emocional, manejo emocional, regulación emocional, impulsividad, habilidad para relacionarse, autoestima, automotivación, competencia social, manejo del estrés, empatía, felicidad y optimismo. A partir de esas facetas los autores construyen el cuestionario TEIQ, el cual es una medida de auto informe donde se evalúa al sujeto. El mismo ha sido sometido a prueba empírica y ha ofrecido resultados favorables. (Pérez, Petrides y Furnham, 2005; Petrides, Frederickson y Furnham, 2004)

La emoción.

Las emociones y los sentimientos están directamente ligados a la inteligencia emocional, por lo que necesariamente, para desarrollar esta inteligencia es significativamente importante ser conscientes de las emociones y los sentimientos, así como saber gestionarlos.

Emoción y sentimiento, son dos términos que no deben confundirse, a pesar de se encuentren estrechamente relacionados.

López (2009) define “Las emociones son reacciones concretas, de corta duración, que nos empujan o preparan la acción”, así mismo, el mismo autor delimita, “los sentimientos son una interpretación mental elaborada de cómo nos sentimos emocionalmente”

Según las definiciones ofrecidas por el autor, se podría afirmar que los sentimientos son fruto del análisis subjetivo que realiza una persona sobre las emociones. Así mismo, las emociones son cambios que se producen en nuestro organismo ante un estímulo; el modo de gestionar ese cambio, ejerce una gran influencia sobre la respuesta al estímulo. Es por ello, que cada vez adquiere mayor relevancia el trabajo de la gestión emocional o autorregulación en la etapa infantil, guiando a los más pequeños a regular su comportamiento.

Una vez diferenciado el significado de ambos conceptos, podemos comprender que el abordaje de la inteligencia emocional incluye dos enfoques; por un lado se debe trabajar las emociones, es decir, entrenamiento en autorregulación emocional y, por otro

lado, los sentimientos, guiar la interpretación y expresión de los sentimientos propios y del entorno.

Existen varias clasificaciones sobre las emociones, Ekman (1982), a partir de sus investigaciones sobre microexpresiones faciales, elaboró una lista de emociones básicas: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa. Por otro lado, López (2009), reduce esa clasificación de emociones básicas a cuatro: alegría, miedo, ira y tristeza.

Un reciente estudio, llevado a cabo por un equipo de investigadores de la Universidad de Glasgow, Rachael, Oliver y Philippe (2014), sugiere que son cuatro las emociones básicas, coincidiendo con la clasificación de López (2009). Dicho estudio se basa en la expresión facial, estudia los diferentes músculos faciales que intervienen en la expresión facial y concluye que las emociones de miedo y sorpresa, comparten señales de expresión: ojos muy abiertos y, las emociones la ira y el asco, la señal que comparten es la nariz arrugada.

En este caso, la clasificación más significativa, teniendo en cuenta la población a la que va enfocada esta propuesta de intervención, serán las cuatro emociones básicas propuestas por López (2009) y Rachael et al. (2014), para evitar posibles confusiones en la expresión facial. Sobre estas emociones se profundiza a continuación, siguiendo las descripciones ofrecidas por Dolz y Aparicio (2017).

Alegría: Durante la primera infancia, los niños ofrecen señales de alegría y felicidad, potenciar esta cualidad, proporciona una buena base que contribuirá a alcanzar sus objetivos y éxito personal. “La alegría es el motor de la vida. Es una emoción que nos hace ver el lado bueno de las cosas y que nos empuja a sacar lo mejor de nosotros mismos”.

Tristeza: Ante esta emoción, el estado de ánimo se debilita; expresa un dolor afectivo a través del llanto y un rostro desanimado, incluso con falta de apetito. Aun así, la tristeza ofrece un lado positivo, invita a pensar, reflexionar y meditar sobre posibles cambios, “cerrar y abrir etapas”. “Es una de las emociones básicas caracterizada por una sensación de vacío y desasosiego”.

Ira: Un latido rápido del corazón permite reconocer la emoción de ira; la presión arterial, junto a los niveles de adrenalina y noradrenalina, se elevan. Así mismo aparecen reacciones fisiológicas en el organismo como sudar, respiración acelerada, tensión muscular y sofocos. “La ira es una emoción relacionada con un enfado enorme y con la agresividad. Es una respuesta de nuestro cerebro que

instintivamente quiere atacar a lo que nos impide conseguir nuestro objetivo o bien huir de un peligro”.

Miedo: Esta emoción tiene como función asegurar la supervivencia. Entre los 3 y 6 años, el miedo es muy común: temor a la oscuridad, la soledad, fantasmas o monstruos. “Es una sensación de angustia que aparece cuando son sentimos amenazados y que provoca un deseo de huida, de alejamiento hacia lo que nos provoca temor”.

Desde el nacimiento las personas traen consigo mismas un conjunto de reacciones inconscientes, son emociones básicas y universales, las cuales guían el razonamiento y la toma de decisiones. Dominar la expresión de emociones es fundamental para comprender a los demás y viceversa. A través de la educación emocional es posible potenciar estas competencias de una forma continua, prolongada y práctica. Así mismo, tal y como refiere un gran número de estudios científicos, la implementación de estas competencias en edades tempranas es una forma de prevención primaria, beneficiando al desarrollo académico, profesional y personal (Bisquerra, et al, 2012).

Debido a la importancia que manifiestan diversos estudios en el abordaje temprano de la educación emocional, se ha diseñado la presente propuesta de intervención.

Propuesta de intervención.

Siguiendo a Bisquerra et al. (2012), para el desarrollo de la inteligencia emocional es necesario el empleo de programas de educación emocional. Así mismo, es conveniente que estos programas se inicien en las primeras etapas de la vida, pues es entonces cuando se forjan las primeras bases del aprendizaje.

Las actividades que se desarrollan en estos programas de educación emocional, es conveniente que se realicen en el aula, pues este es el medio más representativo entre educador-alumno y donde florece la carga emocional y afectiva. Se deben emplear recursos didácticos adaptados a la edad escolar de los niños, que faciliten el conocimiento de las emociones y su experimentación, como canciones, cuentos, imágenes, role-play, etc. Así mismo, en el ambiente se pueden emplear espacios abiertos con cojines, que permitan una postura cómoda para participar en el este aprendizaje emocional, facilitando la comunicación visual y corporal.

En las primeras etapas escolares, es imprescindible una comunicación sistemática y fluida entre familia y escuela, así como el intercambio de recursos,

“materiales viajeros”, permitiendo la colaboración de las familias en la educación de la inteligencia emocional. Los adultos, padres y educadores, transmiten y contagian su estado emocional a través de la comunicación verbal y no verbal: expresión, entonación de la voz, manifestaciones físicas afectivas, etc.; estos representan un rol imprescindible en el desarrollo de los niños y, por ende, también en la educación emocional, pues por imitación el niño adquiere y lleva a la práctica su propia inteligencia emocional.

Del mismo modo, el aprendizaje emocional no debe limitarse a un periodo de tiempo, sino que es conveniente que se desarrolle a lo largo de toda la escolaridad, permitiendo esto llevar a la práctica los conocimientos adquiridos en numerosas situaciones de la vida cotidiana: escuela, familia, actividades lúdicas, etc.

Planteamiento del programa de intervención IE.

El objetivo de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención sobre inteligencia emocional para niños de educación infantil de 3, 4 y 5 años.

Teniendo en cuenta la maduración cognitiva de la población a la que va dirigida esta propuesta de intervención, se trabajarán las cuatro emociones básicas propuestas por Rachael et al. (2014) y López (2009), descartando las emociones de asco y sorpresa, propuestas por Ekman (1982), para evitar confusiones en las expresiones faciales.

El presente diseño incluye dos enfoques:

- Expresión e interpretación de las emociones propias y del entorno.
- Entrenamiento en autorregulación emocional.

Por todo ello, el presente programa se basa en el modelo de habilidades propuesto por Mayer et al. (1997), “Modelo de las 4 Ramas”.

- Reconocimiento de las emociones.
Trabajado en las sesiones: 2,3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11 y 12.
- Percepción y expresión de emociones.
Trabajado en las sesiones: 2,3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11 y 12.
- Emplear de emociones.
Trabajado en las sesiones: 2,3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11 y 12.
- Regulación emocional.
Trabajado en las sesiones: 8, 9, 10.

En dicho programa, se encuentran directamente implicados los tutores y orientadores del centro escolar. Así mismo, para lograr con éxito los objetivos, se propondrá el trabajo con las familias.

Temporalidad del programa de intervención IE.

El programa se desarrollará durante el segundo trimestre del periodo lectivo del año escolar en curso. Debemos tener en cuenta que la edad de los sujetos a tratar en el programa es corta, si se presenta el programa durante el primer trimestre, podrá estar condicionado por la escasa familiaridad y confianza con el espacio y el educador/a, si se presenta en el tercer trimestre, podrá verse afectado por el cansancio derivado del año escolar y la llegada del buen tiempo, pudiendo influir esto en una disminución del interés por parte de los niños.

La periodicidad de las sesiones será semanal, con una duración máxima de 45 minutos, para evitar cansancio y aburrimiento en los niños, dada su corta edad.

Los objetivos de cada sesión irán en concordancia con los objetivos específicos que se propone en el programa.

Objetivo general.

Dotar de competencias en inteligencia emocional a niños de 3 a 5 años.

Objetivos específicos.

1. Dotar de competencias en el reconocimiento de las emociones básicas.
2. Dotar de competencias en el reconocimiento y expresión facial de las emociones.
3. Dotar de competencias en el reconocimiento y expresión corporal de las emociones.
4. Dotar de competencias en el reconocimiento de las sensaciones fisiológicas de las emociones.
5. Dotar de competencias en la regulación de las emociones.

Metodología.

El desarrollo y contenido de las sesiones es preciso señalar que, debido a su extensión, a continuación se describen de forma abreviada cada una de las sesiones, la descripción de las sesiones extendida, se han incluido en los anexos 1 al 12.

Sesión 1. Información a padres.

OBJETIVOS. Ofrecer información a padres sobre la inteligencia emocional	
RECURSO. Vídeo.	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Información.
Descripción:	Se ofrece información a los padres sobre la inteligencia emocional, el programa que se llevará a cabo con los niños y la importancia de su implicación en el mismo para la correcta adquisición de habilidades emocionales de los niños.
Actividad 2:	Preguntas.
Descripción:	Se responde a todas las inquietudes que puedan plantear los padres.

Más información en Anexo 1.

Sesión 2. ¿Qué son las emociones?

OBJETIVOS. Presentación de las emociones.	
RECURSO. Cuento: "El monstruo de colores" (Llena, 2014).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.
Descripción:	Se leerá el cuento con detenimiento en cada emoción, para que los niños empiecen a tomar conciencia de cada una de ellas. Se obvia calma y amor, contempladas en el cuento, pero no reconocidas como emociones básicas objeto del programa.
Actividad 2:	Separar las emociones.
Descripción:	Actividad complementaria al cuento que desarrollarán los niños para reconocer e identificar las emociones.

Más información en Anexo 2.

Sesión 3. ¿Cómo expreso mis emociones?

OBJETIVOS. Reconocer la expresión facial de las emociones.	
RECURSO. Globos de colores	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	La cara de la emoción.

Descripción:	Con globos de los colores ya conocidos en la sesión anterior, se introduce la expresión facial correspondiente a cada emoción.
Actividad 2:	Error de reconocimiento.
Descripción:	Para confirmar que los niños adquieren los conocimientos introducidos, la terapeuta cometerá errores en el reconocimiento de expresión facial, estimulando a que los niños corrijan su error.

Más información en Anexo 3.

Sesión 4. La alegría.

OBJETIVOS. Reconocimiento de la emoción de alegría. Indicadores internos y externos.	
RECURSO. Cuento: Lluvia de risas (Dolz y Aparicio 2017).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.
Descripción:	Se lee el cuento con mucho detenimiento en todos aquellos indicadores importantes para el reconocimiento de la emoción de alegría. Después se comentan los aspectos del cuento involucrados en la emoción.
Actividad 2:	Expresión libre de la emoción de alegría.
Descripción:	Circulación libre de los niños, por el espacio, sintiendo y expresando la emoción de alegría.

Más información en Anexo 4.

Sesión 5. La tristeza.

OBJETIVOS. Reconocimiento de la emoción de tristeza. Indicadores internos y externos.	
RECURSO. Cuento: Globos para Federico (Dolz y Aparicio 2017).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.
Descripción:	Se lee el cuento con mucho detenimiento en todos aquellos indicadores importantes para el reconocimiento de la emoción de tristeza. Después se comentan los aspectos del cuento involucrados en la emoción.
Actividad 2:	Expresión libre de la emoción de tristeza.
Descripción:	Circulación libre de los niños, por el espacio, sintiendo y expresando la emoción de tristeza.

Más información en Anexo 5.

Sesión 6. La rabia.

OBJETIVOS. Reconocimiento de la emoción de Rabia. Indicadores internos y externos.	
RECURSO. Cuento: Tormenta en el frasco (Dolz y Aparicio 2017).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.
Descripción:	Se lee el cuento con mucho detenimiento en todos aquellos indicadores importantes para el reconocimiento de la emoción de rabia. Después se comentan los aspectos del cuento involucrados en la emoción.
Actividad 2:	Expresión libre de la emoción de rabia.
Descripción:	Circulación libre de los niños, por el espacio, sintiendo y expresando la emoción de rabia.

Más información en Anexo 6.

Sesión 7. El miedo.

OBJETIVOS. Reconocimiento de la emoción de Miedo. Indicadores internos y externos.	
RECURSO. Cuento: La manta que abraza (Dolz y Aparicio 2017).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.
Descripción:	Se lee el cuento con mucho detenimiento en todos aquellos indicadores importantes para el reconocimiento de la emoción de miedo. Después se comentan los aspectos del cuento involucrados en la emoción.
Actividad 2:	Expresión libre de la emoción de miedo.
Descripción:	Circulación libre de los niños, por el espacio, sintiendo y expresando la emoción de miedo.

Más información en Anexo 7.

Sesión 8. Mindfulness.

OBJETIVOS. Regulación de la emoción. Respiración-relajación.	
RECURSO. Cuento: Un bosque tranquilo (Díaz-Caneja y Navalgar (2015). / Audio: "La ranita" (Snel 2013). / Frasco de la calma.	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Lectura del cuento.

Descripción:	Se lee el cuento con detenimiento, haciendo énfasis en todo aquello que nos ayuda a estar tranquilo y atento. Después se comentan los aspectos del cuento involucrados en el objeto de la sesión.
Actividad 2:	Audio: “La ranita”.
Descripción:	Se ofrece a los niños una sesión de 4 minutos de relajación centrada en su respiración, permitiéndoles disfrutar de la sensación el tiempo necesario para ellos.
Actividad 2:	Frasco de la calma.
Descripción:	Se ofrece a los niños manipular un recurso nuevo y experimentar la sensación que ofrece al agitarlo y, después, al dejarlo parado.

Más información en Anexo 8.

Sesión 9. ¿Cómo me siento?

OBJETIVOS. Consolidación de expresión facial de emociones.	
RECURSO. Role- play. /Audio: “La ranita” (Snel 2013).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Role-play.
Descripción:	Los niños tendrán que expresar facialmente una emoción, sin decir ninguna palabra, el resto debe reconocer la emoción en cuestión.
Actividad 2:	Audio: “La ranita”.
Descripción:	Se ofrece a los niños una sesión de 4 minutos de relajación centrada en su respiración, permitiendo disfrutar de la sensación el tiempo necesario.

Más información en Anexo 9.

Sesión 10. ¿Qué me pasa?

OBJETIVOS. Consolidación de expresión corporal de emociones.	
RECURSO. Role- play. /Audio: “La ranita” (Snel 2013).	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Role-play.
Descripción:	Los niños tendrán que expresar facial y corporalmente una emoción, sin decir ninguna palabra, el resto debe reconocer la emoción en cuestión.
Actividad 2:	Audio: “La ranita”.
Descripción:	Se ofrece a los niños una sesión de 4 minutos de relajación centrada en su respiración, permitiendo disfrutar de la sensación el tiempo necesario.

Más información en Anexo 10.

Sesión 11. ¿Quién es quién?

OBJETIVOS. Consolidación de emociones.	
RECURSO. Fichas, caritas recortadas, pegamento.	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Reconozco y ordeno emociones.
Descripción:	En una ficha, previamente diseñada con los colores de las emociones, los niños deben ordenar las caritas con expresiones faciales correspondientes a las emociones objeto de trabajo, ya recortadas, en el recuadro correspondiente a la emoción de la ficha de trabajo.
Actividad 2:	Juego “¿quién es quién?”.
Descripción:	Adaptación del juego clásico “¿quién es quién?”, a las emociones. Mediante preguntas y con las únicas respuestas de “sí” o “no”, el grupo debe adivinar la emoción que un compañero tiene en su poder.

Más información en Anexo 11.

Sesión 12. Canto y baile con las emociones.

OBJETIVOS. Repaso. Reconocimiento de emociones y regulación de emociones.	
RECURSO. Vídeo: “El baile de las emociones”. / Vídeo: “El rock de las emociones”.	
FUNDAMENTOS DE LA SESIÓN.	
Actividad 1:	Vídeo: “El baile de las emociones”.
Descripción:	A través del video los niños bailarían y aprenderán la canción, pretendiendo con ello interiorizar los conceptos, trabajados durante el programa, sobre el reconocimiento de la expresión de las emociones.
Actividad 2:	Vídeo: “El rock de las emociones”.
Descripción:	A través otro video los niños bailarían y aprenderán la canción, pretendiendo con ello interiorizar los conceptos, trabajados durante el programa, sobre el reconocimiento de la expresión de las emociones.

Más información en Anexo 12.

Evaluación del programa.

Como instrumento de evaluación, Mayer, Salovey y Caruso (1999) proponen el Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS) o su versión reducida, Emotional Intelligence Test (MSCEIT) (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). Se trata de un test de inteligencia emocional que comprenden las cuatro dimensiones de su modelo de IE (Mayer et al., 1997). Pero no es posible aplicar este instrumento de medida en nuestro

programa, debido a que no incluye la observación directa. Dado que se trata medidas de autoinforme y tests de ejecución, no permitirían su aplicación válida y fiable a la población a quien va destinada esta intervención.

Por otro lado, Lopez-Cassà (2005) sugiere que la observación directa, a través de la interacción con los niños, es la medida de evaluación más adecuada en la etapa infantil.

Así mismo, Agirrezabal y Etxebarria, (2008) y Bisquerra y Pérez, (2007) proponen que uno de los instrumentos de medida más adecuados en este tipo de intervención, el cual contempla la observación directa, sería el CEE (Cuestionario de Educación Emocional) del GROPE.

Por tanto, para el presente diseño, teniendo en cuenta las características de la población a la que va destinada, se realizará la evaluación a través de la observación directa. De forma individual, se determinará en qué medida el niño ha adquirido los nuevos conocimientos, objeto de cada sesión. La terapeuta debe observar las reacciones de los niños y valorar la ejecución de las actividades programadas, siguiendo un registro, previamente diseñado para la sesión, que incluirá los ítems objeto del programa: reconocimiento de las emociones, percepción y expresión de emociones, empleo de emociones y regulación emocional.

Resultados esperados.

El presente diseño de intervención no se ha llevado a cabo, por lo tanto, no ha sido posible evaluar su eficacia. Sin embargo, partiendo del análisis de los efectos de otros tratamientos aplicados a niños en edad infantil o preescolar, como el diseñado por Lopez-Cassà (2007) o el desarrollado por Caruana y Tercero (2011), cabe esperar efectos positivos en el aumento de la IE.

Ambos programas comparten, con el presente diseño de intervención numerosos aspectos, entre ellos la importancia de su implementación temprana como forma de prevención, favoreciendo el desarrollo académico, personal y social.

Así mismo, comparten objetivos en el desarrollo de la inteligencia emocional, contenidos apropiados en función de las necesidades de la población objeto de trabajo, metodología interactiva, didáctica y participativa, temporalización continua con sesiones cortas, recursos atractivos para los niños, teniendo en cuenta su edad y maduración cognitiva, evaluación a través de la observación directa en niños de educación infantil y la importancia de la implicación de las familias.

Por todo ello, si el presente diseño de intervención en un futuro se lleva a la práctica, será probable que ofrezca los resultados esperados de forma satisfactoria.

Conclusiones.

El estado emocional de cada persona influye en todos los ámbitos de la vida, contribuyendo en la integración del entorno. Por ello, es imprescindible adquirir los conocimientos y recursos necesarios para aprender a gestionar el estado emocional desde edades tempranas, pues este desarrollo emocional prematuro predispone el desarrollo de capacidades emocionales que forjarán la personalidad del niño.

El presente trabajo se contextualiza en la etapa de la educación infantil, donde se utilizan recursos adaptados a su desarrollo madurativo; se trabajan las emociones básicas, tratando de fomentar la expresión, la percepción y la regulación. Como digo a los padres en la primera sesión: “se trabajará en eso que sienten vuestros hijos, pero que no saben ponerle nombre”, “¡ayudémosles!”.

Para lograr un completo desarrollo en inteligencia emocional, será necesario que se continúen introduciendo conocimientos y recursos durante toda la etapa educativa, promoviendo aspectos como la empatía, la autoestima, la asertividad, el autocontrol y la resolución de conflictos.

Así mismo, para lograr unos resultados satisfactorios, es importante que familia y escuela trabajen en la misma línea. La familia, concretamente los padres, son un pilar básico en la educación de los niños; los padres son el referente de los hijos, el modelo que les guía el camino. Por ello, ofrecer una inteligencia emocional a los niños, requiere una gran coordinación entre padres y educadores.

Las emociones deben trabajarse con naturalidad, que los niños no interpreten emociones como buenas o malas, pues todas son válidas en cada momento y expresarlas a los demás es beneficioso. No se deben entender como algo que provoque vergüenza o que uno será juzgado por expresar una emoción. El niño no tiene que entender como un sinónimo de debilidad sentir tristeza, miedo o rabia, sino todo lo contrario, si se expresa es una llamada de atención, es un “necesito ayuda”, “necesito que alguien me cuide” y el adulto, familia y escuela, debe acompañar al niño en esa emoción, a reconocerla, ponerle nombre y ofrecerle herramientas para la gestión de esa emoción.

Cabe destacar que existen factores que pueden interferir en un buen ajuste socioemocional. Estos factores pueden ser situaciones de pobreza extrema, conflictos maritales, estilos educativos severos e inconsistentes, estructuras familiares con una

conducta antisocial, diversidad cultural o situaciones patológicas inherentes en los niños, las cuales pueden ser físicas o genéticas, entre otros. En estas situaciones el aprendizaje emocional será imprescindible centrarlo en ofrecer habilidades y estrategias que actúen como elementos protectores sobre los factores que interfieren en el desarrollo de capacidades emocionales.

Debido a que esta propuesta no ha sido implementada en un contexto real, no es posible extraer conclusiones evidentes, aunque pienso que sería posible llevarla a la práctica de forma satisfactoria.

Referencias bibliográficas.

Cantor, N. y Kihlstrom, J. (1987). *Personality and social intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Caruana, A. y Tercero, M.P. (2011). *Cultivando emociones: Educación emocional de 3 a 8 años*. Generalitat valenciana: Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Cooper, A. y Petrides, K. V. (2010). A psychometric analysis of the trait emotional intelligence questionnaire-short form (TEIQue-SF) using item response theory. *Journal of Personality Assessment*, 92, 449-457.

Cotini, N. (2005). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 5, 63-80.

Díaz-Caneja, P. y Navalgar, M. (2015). *Un bosque tranquilo*. Madrid: Librería Argentina.

Dolz, C. y Aparicio, N. (2017). *Globos para Federico*. Un mundo de emociones. Barcelona: Salvat.

Dolz, C. y Aparicio, N. (2017a). *La manta que abraza*. Un mundo de emociones. Barcelona: Salvat.

Dolz, C. y Aparicio, N. (2017b). *Lluvia de risas*. Un mundo de emociones. Barcelona: Salvat.

Dolz, C. y Aparicio, N. (2017c). *Tormenta en el frasco*. Un mundo de emociones. Barcelona: Salvat.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: Evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6, 1-17. Consultado el día 30 de mayo de 2017, siendo las 17:11 en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos y sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.

Fernández-Berrocal, 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 del Profesorado*, 19, 63-93.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 8-108.

Ford, M.E. y Maher, M. A. (1988). Self-awareness and social intelligence. In M. D. Ferrari & R. Sternberg (Eds). *Self-awareness: Its nature and development*, (pp 191-218). New York: Guilford Press.

Gardner, H. (1993). Seven creators of the modern era. In J. Brockman (Ed), *Creativity*. (pp 28-47). New York: Simon & Schuster.

Gardner, H. (1994, 1983). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.

Gardner, H. y Hatch, T. (1983). Multiple Intelligences go to School. *Educational Researcher*, 18, 8.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2001). Emotional intelligence perspectives on a theory of performance. En C. Cherniss y D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.

Llena, A. (2014). *El Monstruo de colores. Pop-up*. Barcelona: Flamboyant.

López, F. (2009). *Las emociones en la educación*. Madrid: Morata.

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

Lopez-Cassà, E. (2007). *Educación emocional. Programa para 3 – 6 años*. (3ª ed). Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

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

Mayer, J.D., Di Paolo, M. y Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*, (pp 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000). *MSCEIT item booklet (research version 1.1)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000a). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. (2000b). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On, y J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.

Mesa, J. (2015). *Inteligencia emocional, rasgos de personalidad e inteligencia psicométrica en adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia, España.

Neiser, U. (1979). The concept of intelligence. *Intelligence*, 3, 227-237.

Pérez, J. C., Petrides, K. V. y Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. En R. Schulze y R. D. Roberts (Eds.), *International handbook of emotional intelligence*, (pp 181-201). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber.

Petrides, K. V., Frederickson, N. y Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293.

Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.

Polanyi, M. (1966). *The tacit dimensions*. Garden City. New York: Doubleday.

Rachael E., Oliver G.B. y Philippe G. (2014). Dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24, 187-192.

Sánchez-Ruiz, M. J., Pérez-González, J. C. y Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence profiles of students from different university faculties. *Australian Journal of Psychology*, 62, 51-57.

Schön, D. (1983). *The reflective practitioner: How professional think in action*. New York: Basic books.

Sternberg, R. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. New York: Cambridge University Press.

Sternberg, R. (1997). *Inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidós.

Snel, E., (2013). La ranita. En *Tranquilos y atentos como una rana* [CD]. Barcelona, España: Kairos.

Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harpers's Magazine*. 140, 227-235.



ANEXOS.

Anexo 1. Desarrollo de la sesión de padres.

-Buenos días, bienvenidos a esta sesión que dará comienzo a un programa de inteligencia emocional desarrollado para vuestros hijos.

-Mi nombre es Ana, y voy a trabajar con ellos durante el presente trimestre, un tema muy importante, "las emociones".

-Estaré a vuestra disposición durante todo este tiempo para solucionar cualquier duda que os pueda surgir.

-Los padres sois el referente para vuestros hijos por ello, es importante para los niños, que participéis en este nuevo aprendizaje y tengáis en cuenta sus emociones. Entre todos vamos a enseñarles a expresar eso que sienten y que ellos no le saben poner nombre, también a saber detectarlas y, lo que es más importante, ayudarles a controlarlas, para que les permita un buen desarrollo personal.

-Os pondré un video: <https://www.youtube.com/watch?v=LhVqtUgrDcY>

-Vuestros hijos son muy pequeños, así que el programa está diseñado para introducirlos, como he mencionado antes, "en eso que sienten pero, no saben que es: las emociones".

-Trabajaré las cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, rabia y miedo.

-La finalidad es que los niños identifiquen las emociones en ellos mismos y los demás y, poco a poco, aprendan a regularse.

-Durante todo el trimestre podéis contactar conmigo para lo que se os ocurra. Si estáis interesados en que comparta con vosotros algún recurso de los que voy a utilizar en las sesiones, estaré encantada.

-Si queréis hacer alguna pregunta o algo que necesitéis que os aclare, podéis hacerlo.

Preguntas de los padres.

-Muy bien, pues si no hay ninguna duda más, hemos terminado.

-Nos seguiremos viendo durante el trimestre.

-¡Hasta pronto!

Anexo 2. Desarrollo de la sesión “¿Qué son las emociones?”.

-Buenos días,

-En primer lugar voy a presentarme, mi nombre es Ana. Durante este trimestre voy a trabajar con vosotros todas las semanas un tema muy bonito y divertido, “*Las emociones*”. ¿Sabéis que son las emociones? (Dejamos que los niños se expresen)

-Bien, os voy a contar un cuento llamado: “El monstruo de colores”, pero antes vamos a organizarnos en clase para estar todos juntos, cada uno cogerá un cojín y nos sentaremos formando un corro, sin terminar de cerrarlo, de forma que nos veamos unos a otros.

Se procede al relato del cuento, obviando las emociones de calma y amor, ya que durante el programa nos centraremos en las 4 emociones básicas antes mencionadas.

-Bien, ¿qué os ha parecido el cuento?

-¡Menudo lío tiene el monstruo de colores con las emociones!

-¿Os apetece que ayudemos nosotros al monstruo de colores a ordenar sus emociones? A ver, aquí tengo al monstruo de colores, mirad que lío tiene con las emociones, están todas mezcladas. Yo creo que con este lío no debe sentirse muy cómodo, ¿Qué os parece si le ayudamos un poquito?

-Mirad, aquí tengo unos frascos vacíos, cada uno de vosotros debe desenredar una emoción, decirme de que emoción se trata y ponerla en su bote correcto. Como veis las tapas de los botes son del color de cada emoción y para vosotros será sencillo, pero el monstruo de colores no sabe hacerlo, ¿Le ayudamos? ¿Os parece?

Previamente a la sesión se habrá preparado un muñeco “Monstruo de colores” lleno de hilos de lana, de color de las emociones que relata su cuento, alrededor del muñeco. Así mismo, unos botes vacíos con las tapaderas pintadas del color de cada emoción.

Los niños se irán pasando el muñeco en orden, cada uno de ellos retirará del muñeco un hilo y nombrará la emoción que representa. A continuación introducirán el hilo en el frasco de la emoción correspondiente.

-Bien, ahora que ya hemos colocado las emociones del monstruo de colores en orden, repasaremos las emociones del monstruo de colores.

¡Lo habéis hecho genial!, espero que os hayáis divertido.

Nos vemos la próxima semana.

Anexo 3. Desarrollo de la sesión “¿Cómo expreso mis emociones?”.

-Buenos días chicos y chicas. ¿Qué tal estáis?

-Si os parece, nos sentamos del mismo modo que la semana pasada. Cada uno tomáis un cojín y nos sentamos todos juntos en el espacio.

-Vamos a continuar con nuestras amigas las emociones, ¿os parece?

-¿Recordáis los colores de las emociones del monstruo de colores? Sí, ¿verdad?

-Amarillo = Alegría.

-Azul = Tristeza.

-Rojo = Rabia.

-Marrón = Miedo

-Bien, aquí tengo globos de esos mismos colores con caritas dibujadas, estas caritas son la expresión que ponemos cuando sentimos la emoción. Ahora voy a ir mostrando los globos y tendréis que decirme de que emoción se trata, seguidamente os revelaré como se refleja en nuestra cara esa emoción. A continuación todos repetiremos ese gesto en nuestra carita.

Uno a uno se irá mostrando los globos con el color que ya identifican con la emoción, mostrándole como novedad la expresión facial de esa emoción reflejada en el globo. Habrá tantos globos como niños en el aula, repitiendo la exposición de las expresiones. Al final de la actividad se regalara un globo a cada niño.

-¿A qué emoción corresponde este globo de color amarillo?...Alegría, ¡muy bien!, y ahora ¿cómo será la cara que ponemos cuando sentimos alegría? ¿Lo sabéis?..... (Se gira el globo)...Esta es la cara que ponemos cuando sentimos alegría. Tenemos una sonrisa muy grande en nuestra carita, se elevan nuestras mejillas y los ojitos se entrecierran.

-Ahora, pongamos todos caritas de alegría, pensad en algo que os gusta mucho, mucho, y prestad atención a cómo os sentís al pensar en eso que os gusta tanto. Al mismo tiempo nos miramos unos a otros, para ver la cara de nuestros amigos.

-Y este globo de color azul, ¿a qué emoción corresponde?... Tristeza, ¡muy bien!, entonces, se os ocurre ¿cómo puede ser la cara que ponemos cuando nos sentimos tristes?... (Se gira el globo)... Esta es la cara que ponemos cuando estamos tristes.

Nuestra boquita se gira hacia abajo y nuestros ojos se entornan, el volumen de voz baja y hablamos más lento (Tono pausado).

-Ahora, pongamos todos caritas de tristeza, pensad en algo que no os gusta mucho u os hace sentir triste, prestando atención a cómo os sentís al pensar en eso que no os gusta. Al mismo tiempo nos miramos unos a otros, para ver la cara de nuestros amigos.

-Entonces, este globo de color rojo, ¿a qué emoción corresponde?... Rabia, ¡muy bien!, entonces, se os ocurre ¿cómo puede ser la cara que ponemos cuando sentimos rabia?... (Se gira el globo)... Esta es la cara que ponemos, nuestra boquita y dientes se aprietan y nuestros ojos se entornan al mismo tiempo que arrugamos nuestra frente y nariz.

-Ahora, pongamos todos caritas de rabia, pensad en algo que os molesta mucho y os produce mucha rabia, prestando atención a cómo os sentís al pensar en eso que os produce tanta rabia. Al mismo tiempo nos miramos unos a otros, para ver la cara de nuestros amigos.

-Y este globo de color marrón, ¿a qué emoción corresponde?... Miedo, ¡muy bien!, entonces, se os ocurre ¿cómo puede ser la cara que ponemos cuando sentimos miedo?... (Se gira el globo)... Esta es la cara que ponemos cuando tenemos miedo. Nuestra boquita se alarga y se separan los labios, enseñando los dientes y nuestros parpados y cejas se elevan, abriendo mucho los ojos.

-Ahora, pongamos todos caritas de miedo, pensad en algo que no os gusta nada u os hace sentir miedo, prestando atención a cómo os sentís al pensar en eso que no os gusta. Al mismo tiempo nos miramos unos a otros, para ver la cara de nuestros amigos.

-Muy bien, chicos y chicas, lo habéis hecho genial, os felicito.

-Pero hay un problema, yo soy muy, muy despistada, y creo que ahora ya no me acuerdo muy bien, necesito que me ayudéis a repasar un poquito.

-A ver, el color rojo era alegría y la carita se pone así (pongo cara de tristeza).

Los niños deben decirme que lo he hecho mal, y corregirme la emoción y la expresión. Seguiré así, cometiendo errores con todos los globos de colores y sus correspondientes emociones hasta el final de la sesión, para consolidar el reconocimiento de la emoción.

-Bueno, creo que lo tengo un poquito más claro, ¿y vosotros? Muchas gracias por ayudarme. En agradecimiento a vuestro esfuerzo os voy a regalar todos estos globos, uno para cada uno.

-Nos vemos, la próxima semana.

Anexo 4. Desarrollo de la sesión de “La alegría”.

-¡Buenos días, chicos y chicas!

-¿Nos sentamos en el ambiente como la semana pasada? ¿Os apetece? Cada uno cogerá un cojín y nos sentaremos como hacemos siempre.

-Las semanas anteriores conocimos las emociones del monstruo de colores, ¿las recordáis?

-Haremos un repaso.

-El color amarillo, era la emoción de... Alegría.

-El color azul era la emoción de... Tristeza.

-El color rojo era la emoción de... Rabia.

-El color marrón era la emoción de... Miedo.

-Bien, después de repasar las emociones que ya conocemos, os voy a presentar a cuatro amigos Martina, Carla, Javi y Leo, ellos son cuatro amigos de vuestra misma edad, y van a trabajar con nosotros durante algunas semanas, contándonos como sienten las emociones.

Hoy su historia se llama: “Lluvia de risas”.

Se lee el cuento.

¿Qué emoción creéis que sienten nuestros amigos? Repasemos lo que sienten.

1. Martina tiene una enorme sonrisa que ocupa toda su cara porque es sábado y no hay cole.
2. Martina cuenta a Leo una broma, riendo muy fuerte, casi llora de risa.
3. Cuando encuentran a sus amigos en el autobús chocan los cinco y se abrazan.
4. Carla abre los ojos cuando descubre que van al parque de atracciones
5. A Leo y Martina se les acelera el corazón, cuando ven Divertilandia.
6. Martina sugiere cantar y bailar.
7. Cuentan chistes y adivinanzas, riendo sin parar.
8. A Martina, finalmente, le duele la cara de tanto reírse.

-¿Qué les pasa? ¿Qué es lo que sienten nuestros protagonistas?.....Alegría!!!

Comentamos la emoción.

-Hemos visto que las situaciones alegres se viven en compañía.

-Contadme situaciones en las que más os hayáis divertido muchísimo, y que habéis sentido en esos momentos.

Respetando turnos los niños irán contando su experiencia personal en un momento de alegría, lo que sintieron, con quien, etc.

-Ahora que ya conocemos la expresión que surge en nuestra carita cuando sentimos alegría, que nos enseñó el “Monstruo de Colores”, (la terapeuta recuerda con su rostro

la expresión facial de alegría) y sabemos cómo reacciona nuestro cuerpo, según las aventuras de nuestros cuatro protagonistas de "Un mundo de emociones". Todos nos levantaremos de nuestro sitio y circularemos por el espacio libremente expresando la emoción de alegría.

Minutos de expresión libre.

- Muy bien, ¿Cómo os habéis sentido?

-Durante esta semana, intentad retener cada situación de alegría que tengáis y la próxima semana me las contáis, ¿os parece?

Nos vemos la próxima semana.



Anexo 5. Desarrollo de la sesión “La tristeza”.

-Buenos días.

Cada niño y niña cogerá un cojín y nos sentaremos formando un semicírculo, como ya es habitual.

-¿Qué tal estáis? ¿Cómo ha ido la semana?

-¿Os ha sucedido algo durante esta semana que os haya producido alegría? Contadme.

Unos minutos de repaso de la emoción de alegría.

Ahora vamos a conocer otra historia de nuestros amigos “Un mundo de emociones”.

En esta ocasión será: “Globos para Federico”.

Se lee el cuento.

¿Qué emoción creéis que siente Leo? Repasemos lo que siente.

1. Leo echaba de menos a su abuelo.
2. Federico empieza a encontrarse mal y Leo se preocupa e intenta animarle.
3. Un día Federico no se mueve y Leo nota un nudo enorme en su garganta.
4. Siente que los ojos se le hinchan, los grifos de sus ojos se abren y comienzan a salir lágrimas a borbotones, como dos cascadas.
5. Al día siguiente no tiene ganas de trabajar en el cole, ni de jugar en el patio.
6. Tampoco tiene hambre.
7. Quiere dormir.
8. A media noche llora.

-¿Qué le pasa? Leo siente.....Tristeza!!!

Comentamos la emoción.

-Así como hemos visto lo que siente Leo ante la emoción de tristeza, hemos visto también como su familia ha tratado de consolarlo.

1. Su abuelo le regaló un hámster y le puso el nombre de su abuelo para recordarlo, Federico.
2. Su mamá le abraza muy fuerte.
3. Martina le consuela haciéndole compañía.
4. Su familia prepara una despedida a Federico junto a un gran manzano, y plantan flores a su alrededor.
5. Regresa el abuelo Federico con muchos globos brillantes.
6. El abuelo besa a Leo.
7. Le ayudan a soltar los globos con los recuerdos de su hámster para sentirse mejor.

-Y vosotros ¿qué hacéis para animar a un ser querido?

Los niños se expresan.

-Ahora que ya conocemos la expresión que surge en nuestra carita cuando sentimos tristeza, que nos enseñó el “Monstruo de Colores”, (la terapeuta recuerda con su rostro la expresión facial de tristeza) y sabemos cómo reacciona nuestro cuerpo, como le ha sucedido a Leo. Todos nos levantaremos de nuestro sitio y del mismo modo que hicimos con la emoción de alegría, circularémos por el espacio libremente expresando la emoción, pero esta vez, será de tristeza.

Minutos de expresión libre.

-¿Qué os ha parecido?

-Bien, pues ya conocemos algo más de las emociones, la próxima semana seguiremos con nuevas emociones.



Anexo 6. Desarrollo de la sesión “La rabia”.

-Buenos días, chicos y chicas, ya estoy aquí de nuevo.

-¿Qué tal estáis?

-Vamos a comenzar distribuyéndonos en el espacio del mismo modo que en las sesiones anteriores.

-Las semanas anteriores vimos las emociones de alegría y tristeza, hoy veremos otra emoción.

-Hoy nuestros amigos de “Un mundo de emociones” nos traen el cuento: “Tormenta en el frasco”.

Se lee el cuento.

¿Qué emoción creéis que siente Carla? Repasemos lo que siente.

1. Carla está muy seria.
2. Leo ve que tiene una nube muy oscura sobre su cabeza.
3. Carla tiene la frente arrugada.
4. También grita a Leo explicando su problema.
5. Carla mancha el papel y hace garabatos.
6. Carla se pone roja como un tomate.
7. Parece un globo a punto de explotar.
8. Carla llora a mares en un rincón.
9. Habla mal a Leo, incluso le hecha de casa.
10. Leo tiene los brazos cruzados y los labios apretados.
11. Su cabeza se convierte en una tormenta.

-¿Qué les pasa? Carla y Leo sienten.....Rabia!!!

Comentamos la emoción.

-Y... ¿Qué hacen para relajarse?

1. Carla pinta para calmarse (le gusta mucho pintar).
2. Poco a poco se va calmando y dibuja bonitas formas (Al principio eran tachones).
3. Cuando está más tranquila pide disculpas a su hermano.
4. El papá busca una solución (planchar el papel) y da un beso a Carla.
5. Mamá le ofrece el frasco de la calma.
6. Respira hondo y cuenta hasta 10.
7. Escucha música relajante.

-Y vosotros ¿qué hacéis cuando sentís rabia?

-Y...cuando un amigo siente rabia ¿qué hacéis?

Los niños se expresan.

Ahora que ya conocemos la expresión que surge en nuestra carita cuando sentimos rabia, que nos enseñó el “Monstruo de Colores” (la terapeuta recuerda con su rostro la expresión facial de rabia) y sabemos cómo reacciona nuestro cuerpo, como le ha pasado a Carla y Leo. Todos nos levantaremos de nuestro sitio y del mismo modo que hicimos con las otras emociones de alegría y tristeza, circularemos por el espacio libremente expresando la emoción, pero esta vez, será de rabia.

Minutos de expresión libre.

¿Qué os ha parecido? ¿Os ha gustado?

Nos vemos la próxima semana con una nueva emoción.



Anexo 7. Desarrollo de la sesión “El miedo”.

-¡Buenos días, chicos y chicas!

-Nos sentamos en el ambiente como hacemos siempre, coged vuestro cojín nos sentaremos como ya sabéis hacer.

-Las semanas anteriores vimos las emociones de alegría, tristeza y rabia, hoy es el turno de otra emoción.

-Hoy nuestros amigos de “Un mundo de emociones” nos traen el cuento: “La manta que abraza”.

Se lee el cuento.

-¿Qué emoción creéis que siente Javi? Repasemos lo que siente.

1. Se despierta sudando.
2. No puede dormir.
3. Abre mucho los ojos.
4. Ha tenido una pesadilla.
5. Su barriga da vueltas como una lavadora.
6. Suenan tambores en su pecho, su corazón está latiendo muy deprisa.
7. No quiere dormir solo.
8. Grita.
9. Le sudan las manos.

-¿Qué le pasa? Javi siente.....Miedo!!!

Comentamos la emoción.

-Y... ¿Quién le ayuda? Y... ¿Cómo?

9. La mamá acude cuando se despierta.
10. Mama enciende una luz para que aleje las pesadillas.
11. Papá le regala una manta que abraza del abuelo.
12. Martina le tranquiliza.

-Y... Vosotros, ¿a qué le tenéis miedo?

-¿Qué os sucede cuando sentís miedo?

-¿Con quién compartís vuestros miedos?

-¿Qué hacéis para superar vuestros miedos?

Los niños se expresan.

-Ahora que ya conocemos la expresión que surge en nuestra carita cuando sentimos miedo, que nos enseñó el “Monstruo de Colores”, (la terapeuta recuerda con su rostro la expresión facial de miedo), y sabemos cómo reacciona nuestro cuerpo, como le ha sucedido a Javi. Todos nos levantaremos de nuestro sitio y del mismo modo que

hicimos con las otras emociones, circularemos por el espacio libremente expresando la emoción de miedo.

Minutos de expresión libre.

-¿Qué os ha parecido?

-Muy bien chicos y chicas, lo habéis hecho muy bien, ahora sois expertos en emociones, ¡geniaaalll! (Se aplaude).

-Espero que lo hayáis pasado bien.

-Nos vemos la próxima semana.



Anexo 8. Desarrollo de la sesión “Mindfullnes”.

-Buenos días.

-Aquí estoy de nuevo, ¿qué tal estáis?

-Las semanas anteriores hemos estado trabajando con las emociones. Hemos visto lo que sentimos y como lo expresamos.

-Hoy será diferente, os contaré otro cuento: “Un bosque tranquilo”.

Se lee el cuento.

-¿Qué os ha parecido?

-¿Qué pasaba en el bosque?..... Había mucha prisa!!

-Y en el país del hada, ¿cómo se hacían las cosas?...Despacito, con atención, silencio...

-Y cuando sienten tristeza, rabia o miedo, ¿qué hacen?..... Respiran, respiran, respiran.

-Y, ¿qué deben hacer los animalitos para sentirse bien?... Deben hacer las cosas con tranquilidad y prestando atención.

-A ver, y a vosotros qué se os ocurre que podríais hacer para vivir con tranquilidad como el hada.

Los niños se expresan.

-y... ¿sabéis cómo debemos respirar para relajarnos? ¿Cómo lo haríamos?

Los niños se expresan y representan la respiración. Así podrán experimentar la diferencia con la siguiente actividad.

-A continuación, vamos a relajarnos un poquito, todos juntos. En vuestro sitio, os tumbáis en el suelo.

-Voy a poner un audio para relajarnos, en el que nos enseñarán a respirar adecuadamente, “La ranita”.

-Una vez finalizado el audio (4 minutos), se dejará que los niños disfruten de la sensación y ofreceremos el tiempo que necesiten para volver a sentarse sobre su cojín.

-¿Qué os ha parecido? ¿Cómo os habéis sentido?

Expresión de los niños.

-Para finalizar, os he traído varios frascos de la calma, como el que ofreció a Carla su mamá, para que se tranquilizase.

Se deja tiempo para que los niños interactúen con los frascos y experimenten sensaciones.

-Bien, espero que os haya gustado.

-Nos vemos la próxima semana.

Anexo 9. Desarrollo de la sesión “¿Cómo me siento?”.

-Buenos días, chicos y chicas.

-Las semanas anteriores hemos estado conociendo las emociones: qué sentimos y cómo lo manifestamos, a los demás, con nuestras caritas y con nuestro cuerpo.

-Bien, pues hoy vamos a representar todo lo que hemos aprendido. Os sentareis con vuestros cojines en el espacio, como hacemos siempre.

-Ahora, respetando el orden, cada uno de vosotros saldrá al centro mirando a nuestros amigos, pensará una emoción, aquella que le apetezca y, sin decir ninguna palabra, representará esa emoción en su carita, únicamente en su carita, como aquellas que vimos en los globos de colores, ¿recordáis? El resto del grupo deberá adivinar de qué emoción se trata.

Uno a uno y a su ritmo, irán saliendo al centro del semicírculo, a representar la emoción que deseen, una vez adivinada se comenta la emoción, se invita a los niños a expresar recuerdos y vivencias personales de sentir esa emoción o lo que piensen en ese momento. Lo importante es que participen en el reconocimiento de la emoción.

-Lo habéis hecho muy bien, ¡os felicito!

-Para finalizar, volveremos a practicar la relajación de “La ranita”, como hicimos la pasada semana.

Se realiza la práctica.

-¡Muy bien! Ya sois unos expertos en emociones y en relajación. La próxima semana continuaremos con las emociones.

Anexo 10. Desarrollo de la sesión “¿Qué me pasa?”.

-Buenos días, ¿Qué tal estáis?

-Vamos a comenzar como todas las semanas, vamos a sentarnos todos juntos con vuestros cojines.

-Hoy vamos a continuar con la interpretación de las emociones, pero en esta ocasión, además de la expresión facial, añadiremos a la emoción los indicadores corporales que nos enseñaron Martina, Carla, Leo y Javi, los protagonistas de “Un mundo de emociones” ¿los recordáis? Quien no los recuerde todos, o tenga alguna duda me puede preguntar antes de la representación y le ayudo con su emoción, ¿os parece? Así que, debéis pensar una emoción, puede ser la misma o distinta a la vez anterior, la que os apetezca y, sin decir ninguna palabra, representáis la emoción. El resto del grupo, deberá adivinar de qué emoción se trata.

Uno a uno, respetando los turnos saldrán con su emoción, si alguno tiene dudas se le recuerdan los indicadores en voz bajita para que pueda realizar su representación. Si es complicado para el grupo entender la emoción, se les ayuda con pequeñas pistas.

La idea es que con diversas formas de ver una emoción y repetidas veces, terminen interiorizando los indicadores externos e internos, tanto faciales como corporales. Del mismo modo, al tratarse de una dinámica donde los niños interactúan, les resultará divertida, consiguiendo captar su atención.

-Lo habéis hecho genial, ¡felicidades!

-Para finalizar, volveremos a practicar la relajación de “La ranita”, como hicimos las semanas anteriores.

Se realiza la práctica.

-Muy bien, espero que hayáis disfrutado.

-Nos vemos la próxima semana.

Anexo 11. Desarrollo de la sesión “¿Quién es quién?”.

-¡Buenos días!

-Hoy antes de sentarnos con nuestro cojín, vamos a trabajar un poquito en el pupitre, así por grupos como estáis.

-He traído unas fichas, donde debéis clasificar las caritas que traigo ya recortadas. Con pegamento debéis pegar las caritas en el recuadro de la ficha que corresponda.

-Cada recuadro contiene el color correspondiente a cada emoción.

Se reparte el material y se da tiempo para la actividad.

-Ahora que hemos terminado de separar las emociones, jugaremos a un juego, se llama “¿quién es quién?”.

-Ahora sí, cogemos nuestros cojines y nos sentamos como siempre.

-Ahora, alguno de vosotros, a quien le apetezca, saldrá al centro, yo le voy a dar una emoción, los demás tendrán que hacer preguntas para descubrir de qué emoción se trata. El compañero que tiene la emoción, sólo puede responder “sí” o “no”, nada más.

-Os pondré un ejemplo: ¿tiene ojos grandes?, ¿tiene frente arrugada?, ¿tiene labios apretados?, ¿tiembla?, ¿suda? Etc... Con preguntas como esas y las respuestas “sí” o “no”, de vuestro compañero, iremos adivinando la emoción.

Tiempo para la actividad. (Se les ayuda con las preguntas, si lo necesitan).

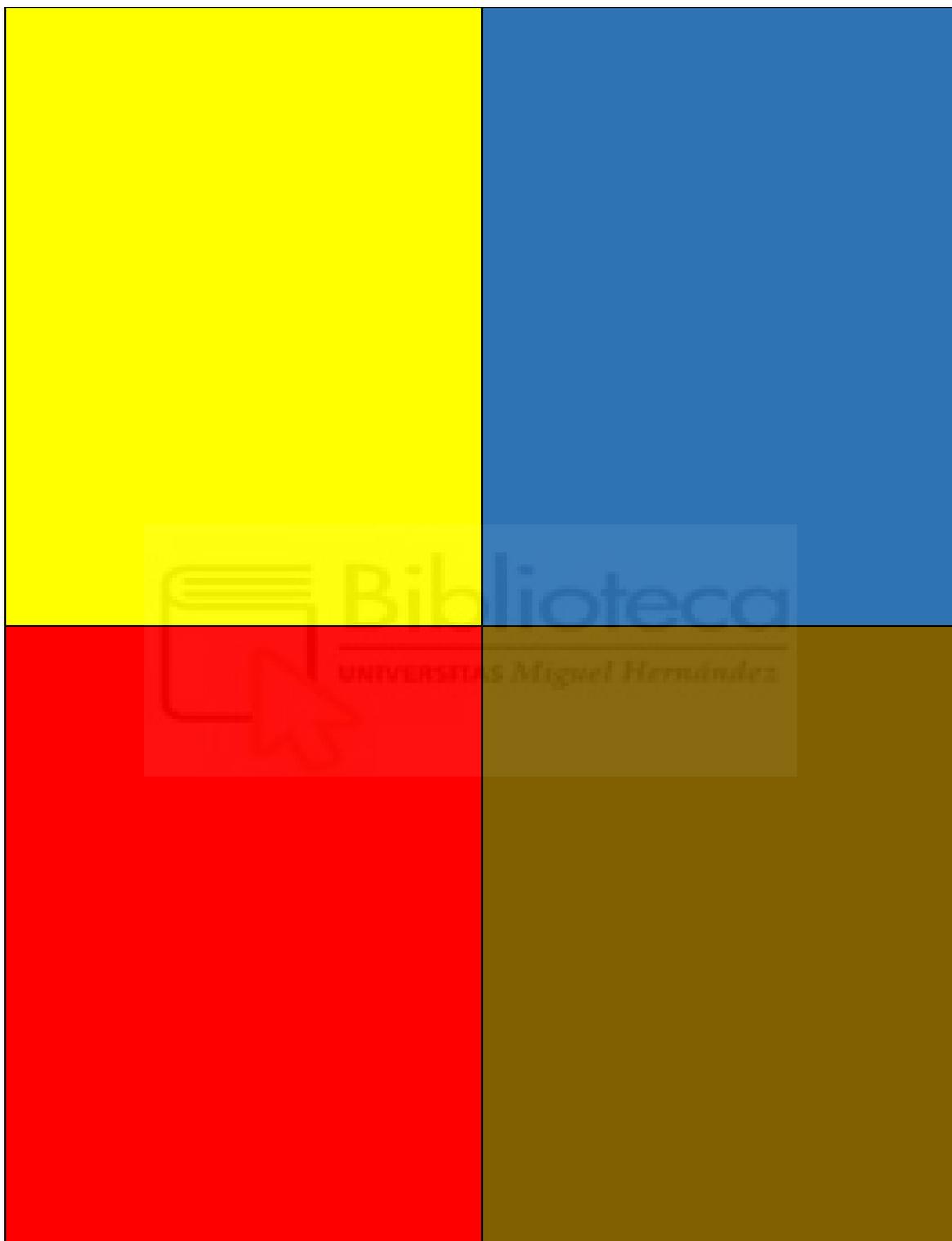
¡Lo habéis hecho genial!

Nos vemos la próxima semana.

Ficha de trabajo.

ALEGRÍA

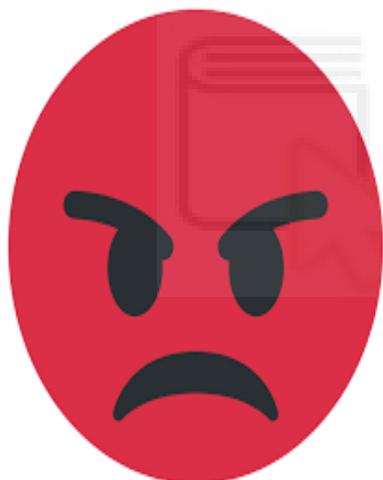
TRISTEZA



RABIA

MIEDO

Caritas de emociones recortadas.



Anexo 12. Desarrollo de la sesión “Canto y bailo con las emociones”.

-¡Buenos días!

-Hoy es nuestro último día, y con la actividad de hoy vamos a despedirnos de una forma muy divertida, hoy vamos a cantar y bailar, ¿qué os parece?

Los niños, habrán venido a clase vestidos con los colores de las emociones, el color que cada uno haya elegido.

En primer lugar se les pondrán un video, “El baile de las emociones”, <https://www.youtube.com/watch?v=0fShGWewskw>. Del comienzo al minuto 1:50, que representa las emociones trabajadas. La terapeuta irá cantando la canción mientras todos bailan durante el video. Tras el video se hablará del mismo, lo que nos cuenta, tratando de aprender la letra. Se pondrá el video varias veces invitando a los niños a bailar y aprender la letra cantando. La terapeuta acompaña en todo el proceso.

A continuación se pondrá otro video, “El rock de las emociones”, <https://www.youtube.com/watch?v=hX60blksDsU>. Este video se pondrá completo. Se trabajará de la misma forma que el video anterior.

Bueno, chicos y chicas, hasta aquí ha llegado nuestro trabajo con las emociones pero, ya sabéis, que las emociones se quedan con vosotros y habéis aprendido a reconocerlas en vosotros y en los demás.

Espero que hayáis disfrutado tanto como yo.

Un abrazo muy grande a todos y ¡hasta pronto!