



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

## **IMPLICACIONES DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Presentado por NEREA PÉREZ FERNÁNDEZ para optar al  
Grado de EDUCACIÓN INFANTIL por la Universidad de Valladolid.

Tutelado por VALLE FLORES LUCAS.

Nota:

Como norma general, con el objetivo de facilitar la fluidez lectora del Trabajo de Fin de Grado, vamos a emplear el sufijo correspondiente al género masculino entendiendo que este hará alusión a los dos sexos.

## **RESUMEN**

*En el presente documento se pretende abordar la importancia de la educación emocional en las primeras etapas de desarrollo. Para ello, se hace referencia a la relevancia de la Inteligencia Emocional a lo largo de la historia, así como los diversos modelos y teorías que la tratan. También se revisa la evolución del desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil y algunos programas educativos.*

*Finalmente, se incluye una propuesta de intervención en un aula del Tercer Curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil (5-6 años) cuyos principales objetivos giran en torno a un adecuado desarrollo emocional y, por tanto, integral del niño.*

**Palabras clave:** Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Educación Infantil.

## **ABSTRACT**

*This document aims to approach the importance of emotional education in the early stages of development. For this, it makes reference to the relevance of Emotional Intelligence throughout history, as well as the different models and theories that deal with it. It also reviews the evolution of emotional development in the early Pre-school Education and some educational programs.*

*Finally, a proposal for intervention in a classroom of the Third Year of the Second Cycle of Pre-school Education (5-6 years) is included, whose main objectives revolve around an adequate emotional and, therefore, integral development of the child.*

**Key words:** Emotional Education, Emotional Intelligence, Pre-school Education.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
2. OBJETIVOS .....	6
3. JUSTIFICACIÓN .....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN, CLASIFICACIÓN Y FUNCIONES .....	9
4.2. DESARROLLO EMOCIONAL .....	12
4.2.1. Teorías del desarrollo emocional .....	14
4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	15
4.3.1. Modelos de inteligencia emocional.....	16
4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL .....	18
4.4.1. Aplicaciones y Programas de Educación Emocional.....	18
5. PROPUESTA DIDÁCTICA.....	21
5.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	21
UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿Conocemos nuestras emociones? .....	22
ACTIVIDAD 1. ¿Quién es el inspector Drilo?.....	22
ACTIVIDAD 2. Mi cara y la tuya .....	24
ACTIVIDAD 3. Álbum de las emociones .....	25
ACTIVIDAD 4. Investigando las emociones .....	25
ACTIVIDAD 5. Nuestro emocionómetro.....	26
ACTIVIDAD 6. Alegría, ¿cómo trabajamos en ella?.....	28
ACTIVIDAD 7. ¿Tristeza es esto que siento?.....	29
ACTIVIDAD 8. ¿Has dicho enfado? ¡Tranquilo, respira!.....	30
ACTIVIDAD 9. Miedo ¿qué es eso?.....	32
ACTIVIDAD 10. ¿Qué habrá en mi interior?.....	33
ACTIVIDAD 11. Botellas de las emociones .....	34
UNIDAD DIDÁCTICA 2. Celos, envidia y vergüenza ¿por qué?.....	35
ACTIVIDAD 1. ¡Ya somos expertos detectives! .....	35

ACTIVIDAD 2. ¿Envidia, celos y vergüenza?.....	36
ACTIVIDAD 3. ¡Expertos teatreros!.....	37
ACTIVIDAD 4. Oca de las cualidades.....	38
ACTIVIDAD 5. ¿Qué emoción sienten? .....	39
ACTIVIDAD 6. ¡Hermanos! .....	40
ACTIVIDAD 7. Completamos el emociómetro .....	41
ACTIVIDAD 8. Cartas molonas del inspector Drilo.....	42
UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¡EXPERTOS EN EMOCIONES! .....	43
ACTIVIDAD 1. ¿Inspector Drilo, otra vez aquí?.....	43
ACTIVIDAD 2. Diccionario de las emociones .....	43
ACTIVIDAD 3. La caja de las emociones.....	44
ACTIVIDAD 4. El bazar de las emociones .....	44
ACTIVIDAD 5. Las gafas positivas .....	45
ACTIVIDAD 6. ¿Receta exitosa o desastre estrepitoso?.....	46
ACTIVIDAD 7. Memory de las emociones .....	46
ACTIVIDAD 8. Despedida del inspector Drilo.....	47
8. CONCLUSIONES .....	48
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
10. ANEXOS .....	51

# 1. INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es un asunto que en las últimas décadas ha tomado una gran importancia desde que Goleman popularizara el término en 1998. No obstante, aunque existe una gran cantidad de información muy accesible, en el ámbito educativo profesional también existe un profundo desconocimiento.

Por este motivo, el presente TFG está orientado a conocer la educación emocional en el ámbito formal, concretamente en el aula de Educación Infantil. Para ello, basándonos en diversos autores, se ha realizado una pequeña investigación sobre el concepto de emoción, de desarrollo emocional y de inteligencia emocional que nos permite ver la importancia que estos pueden llegar a tener en el desarrollo integral del niño.

Para finalizar con el apartado de fundamentación teórica, hemos considerado importante incluir programas de educación emocional que avalen la importancia de una buena puesta en práctica. Estos son muy diversos y se desarrollan en partes muy diferentes del mundo, lo que refuerza la relevancia de la educación emocional.

Por último, realizaremos una propuesta de intervención en un aula del Tercer Curso del Segundo Ciclo de Educación Infantil con niños de entre 5 y 6 años. Esta se realiza con actividades que siguen una metodología totalmente activa que persigue el aprendizaje significativo y en la que el alumno es siempre el protagonista. Además, estas no buscan solo el conocimiento de uno mismo sino la identificación y regulación de las emociones ajenas.

En parte, debemos ser conscientes de que poner en práctica la educación emocional en el aula, supone estar formado en ella. Es decir, el primero en comprender y regular sus emociones debe ser el maestro y esto, a pesar, de ser adultos nos supone una gran dificultad y, en muchas ocasiones, no se hace de la forma más adecuada.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persiguen con la elaboración de este TFG son:

- Hacer una revisión a lo largo de la historia del concepto de emoción y todo aquello que gira a su alrededor como su clasificación, funciones y desarrollo.
- Revisar los diferentes modelos sobre inteligencia emocional que se han dado en el transcurso de la historia.
- Conocer los beneficios de la educación emocional en el aula de Educación Infantil y diversos programas e intervenciones respecto al tema.
- Realizar una propuesta didáctica que promueva las habilidades de identificación, expresión y regulación de las emociones tanto propias como ajenas en el alumnado del tercer curso del Primer Ciclo de Educación Infantil.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema fue sencilla y rápida, ya que hoy en día el interés que despierta en el entorno en el que nos encontramos es cada vez mayor. A pesar de ello, aún no tiene el reconocimiento que se merece y muchas veces se ve relegado a un segundo plano por temas de menor importancia, sobre todo en las aulas de Educación Infantil.

En el Sistema Educativo Español actual se da mayor importancia a lo relacionado con aspectos cognitivos como puede ser la lecto-escritura que muchas veces llega a los niños en un momento en el que ni siquiera están preparados para ello. No obstante, las emociones son algo presente en el ser humano de forma innata por lo que su desarrollo comienza mucho antes. Entonces, ¿por qué forzar a los niños a hacer aquello para lo que no están preparados cuando dejamos de lado lo que forma parte de ellos desde que nacieron?

Por este motivo, es por lo que todos los maestros deberíamos replantearnos cuáles son nuestras prioridades en el aula y qué es aquello que realmente queremos que nuestros alumnos aprendan sin olvidarnos nunca del modo en que queremos que estos aprendizajes lleguen a ellos. Pues es bien sabido que un aprendizaje significativo, aquel que perdura en el alumno, parte de él mismo y de sus experiencias.

En el Currículo de Educación Infantil se menciona en numerosas ocasiones el desarrollo integral del niño, un motivo más para incluir la educación emocional en el aula. Ya que una mala interpretación, expresión o regulación de las emociones puede suponer serios inconvenientes y dificultades en el desarrollo del niño, no solo social sino también personal.

De este modo, he decidido realizar una propuesta basada en la lectura del cuento *El emociómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones*. El motivo por el cual he elegido este libro es lo completo que este parece y la necesidad de un hilo conductor que permita a los niños integrarse en el entorno.

Las competencias del Título de Grado Maestro de Educación Infantil que guardan relación con este TFG son las siguientes:

- Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y finalidad de la praxis educativa.

- Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.
- La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo.
- La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.
- El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.
- El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia.
- El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En primer lugar, para la correcta comprensión del siguiente documento, es necesario hacer referencia a algunos conceptos básicos, pero, a la vez, esenciales en el ámbito de la psicología del desarrollo, más concretamente en el emocional.

### 4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN, CLASIFICACIÓN Y FUNCIONES

El concepto de emoción ha sido estudiado durante un largo periodo de tiempo por autores muy diversos, de hecho, en la actualidad es un término que sigue evolucionando y que se ve sometido a constantes cambios. A continuación, haremos una revisión de las definiciones de emoción más destacadas en el ámbito de la psicología.

Salovey y Mayer (1990) definieron las emociones como:

Consideramos las emociones como respuestas organizadas, que cruzan los límites de muchos subsistemas psicológicos, incluyendo los sistemas fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales. Las emociones surgen en respuesta a un evento, ya sea interno o externo, que tiene un significado validado positiva o negativamente para el individuo.

Posteriormente, fue Goleman (1995) quien utilizó el concepto emoción para referirse a un sentimiento junto a sus pensamientos y condiciones psicológicas y biológicas que lo caracterizan, así como a una serie de tendencias a la actuación. Todas las emociones son fundamentalmente impulsos a la acción que incitan a una conducta en particular. En definitiva, las emociones facilitan las decisiones y dirigen nuestra conducta.

Según Bisquerra (2011), la emoción se trata de “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Asimismo, Braza, Sánchez-Sandoval y Carreras (2018) definen las emociones como “sentimientos o afectos que se producen cuando una persona se encuentra en una situación que es importante para su bienestar” (p. 157).

Como hemos visto, hay diferentes conceptualizaciones de lo que entendemos por emoción y todas ellas tienen en común que estas surgen como respuesta a un estímulo interno o externo, en ellas se involucran factores fisiológicos, cognitivos, motivacionales y experienciales y, por último, todas ellas invitan a la realización de una acción determinada.

A continuación, para ahondar más en el estudio de las emociones vamos a revisar las diferentes clasificaciones que se han dado de estas a lo largo del tiempo.

En primer lugar, queremos hablar sobre la división que hace Bisquerra (2011) y que las clasifica según su capacidad para producir agrado o desagrado:

- Las **emociones negativas** son desagradables y producen malestar, se perciben cuando no se consigue una meta, frente a una amenaza o pérdida. Estas necesitan energías y movilización para hacer frente a una situación de forma más o menos urgente.
- Las **emociones positivas** son aquellas que resultan agradables y que se experimentan al alcanzar una meta. El afrontamiento se trata del placer que otorga la emoción.
- Las **emociones ambiguas, problemáticas o neutras** son aquellas que no resultan ni negativas ni positivas o que pueden ser ambas dependiendo de la situación.

Goleman (1995), (cit. Bisquerra, 2011), hace un análisis de cada emoción de forma independiente y distingue entre emociones básicas y complejas.

- Las **emociones básicas** se diferencian por una expresión facial determinada y una disposición específica de reacción (felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo y disgusto).
- Las **emociones complejas** derivan de las básicas, en ocasiones, al producirse una mezcla entre ellas. No presentan rasgos faciales específicos ni una inclinación propia a la acción.

Por último, Bisquerra (2011) menciona las emociones estéticas que se producen en las personas ante manifestaciones artísticas.

A continuación, en 2006 Saarni, Campos, Camras y Witherington (cit. en Braza et al., 2018), hacen una clasificación de las emociones totalmente diferente considerándolas:

- **Primarias o básicas.** Entre ellas se encuentran, ordenadas cronológicamente según su aparición: la alegría, el disgusto, la sorpresa, el enfado, la tristeza y, por último, el miedo. Se trata de emociones innatas y universales.
- **Secundarias o autoconscientes** como la empatía, la envidia, la vergüenza, los celos, el orgullo, la culpa, la timidez y el desprecio, que son exclusivas del ser humano e implican el aprendizaje de unas reglas sociales. Dentro de estas últimas, según afirman Carreras, Sánchez-Sandoval, Braza y Flores (2016), en edades más tardías aparecen las emociones contrafactuales en las que se incluyen el alivio y el arrepentimiento.

A continuación, se muestran varias de las funciones que se atribuyen a las emociones y que, según Maganto y Maganto (2013) permiten al ser humano una mejor adaptación al medio y el establecimiento de relaciones sociales.

Reeve (1994); (cit. en Chóliz, 2015), atribuye a las emociones tres funciones principales: adaptativas, sociales y motivacionales. Posteriormente, Maganto y Maganto (2013) añaden a estas una tercera función informativa y, en definitiva, atribuyen a las emociones las siguientes funciones:

- a. La **función de adaptación/protección** es una de las más importante. Las emociones preparan al organismo para dar una respuesta adecuada a cada circunstancia hacia un objetivo específico, es decir, provocan reacciones específicas de adaptación y protección.
- b. La **función social** abre y permite la comunicación de los sentimientos, regula la forma en que los demás responden, facilita las interacciones sociales. Además, unida a la anterior, esta función posibilita el ajuste a las necesidades del otro.
- c. La **función motivacional**. Son una fuerza que nos prepara para potenciar y dirigir la conducta. Nos ofrecen la información necesaria para actuar, y lo hacen de modo rápido e imperativo. Impulsan a poner soluciones al malestar, envían órdenes y mensajes a los órganos encargados de cumplirlas y envían la energía necesaria para llevarlas a cabo. La emoción predispone a actuar, a veces de forma urgente, por ejemplo, cuando uno se siente amenazado. Por eso, emoción y motivación están relacionadas.
- d. Las emociones tienen una **función informativa**, ya que nos advierten sobre el estado personal, ajeno y de la situación que vivimos en un momento determinado. Esta información es prioritariamente no verbal y es más evidente que las palabras, ya que las emociones se manifiestan más allá de la intención de hacerlo.

Dentro de este mismo tema y de forma muy similar incluyendo pequeños matices Saarni, Campos, Camras y Witherington (2006); (cit. en Braza et al., 2018), otorgan a las emociones la función adaptativa que, como se ha mencionado anteriormente, condiciona las respuestas del ser humano dependiendo de la situación ante la que se encuentra; las motivacionales y reguladoras y, por último, la de ayudar a establecer, mantener o cambiar la relación del sujeto con sus circunstancias en los momentos más significativos.

Habiendo hecho esta breve recogida de información sobre el concepto de emoción, su clasificación y funciones se ve clara tanto su importancia como la repercusión que estas pueden llegar a tener en el desarrollo de cualquier ser humano, sobre todo, en las edades más tempranas. Por este motivo, en el siguiente apartado hablamos sobre la definición de desarrollo emocional y las diferentes fases por las que este atraviesa.

## 4.2. DESARROLLO EMOCIONAL

Tras precisar el término de emoción, sus funciones y clasificación, vamos a revisar, brevemente, el desarrollo emocional que según Haeussler (cit. en Grau y Meneghello, 2000) se entiende como:

El proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta. A través de este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes.

Antes de comenzar a profundizar en los procesos por los que atraviesa el desarrollo emocional es importante mencionar el “curso evolutivo de las emociones en la infancia” que Braza et al. (2018) recogieron en la siguiente tabla:

		Edad aproximada de aparición
Emociones primarias	Alegría, disgusto.	Casi desde el nacimiento.
	Sorpresa, enfado, tristeza.	Entre los 3 y los 5 meses.
	Miedo.	Entre los 6 y los 8 meses.
Emociones autoconscientes	Empatía, envidia, vergüenza, celos.	Entre los 18 y los 24 meses.
	Orgullo, timidez, culpa, desprecio.	A partir de los 2 años y medio.

Tabla 1: *Curso evolutivo de las emociones en la infancia*

Las fases que se van dando en el desarrollo emocional, según Braza et. al. (2018), son: expresión, reconocimiento, comprensión y regulación. Estas dos últimas conformarían la competencia emocional.

### - **Expresión y reconocimiento emocional.**

La expresión emocional no sólo posibilita comunicar las emociones a los demás sino también descifrar las suyas. Los primeros comportamientos que más relación guardan con este aspecto son el llanto y la sonrisa, que los bebés desde edades muy tempranas emplean como medio de comunicación.

Más adelante, entre los 3 y los 7 meses, son capaces de reconocer y discriminar en la expresión facial de la madre las emociones más básicas. Aunque el reconocimiento e interpretación emocional va mejorando gradualmente, no es hasta los 6 años cuando esta capacidad está totalmente desarrollada frente a las emociones básicas y hasta la vida adulta ante las emociones autoconscientes.

- **Competencia emocional.**

Es una idea que engloba varias habilidades imprescindibles para interactuar con los demás correctamente. Está vinculada a una buena adaptación social y escolar y su déficit se relaciona con trastornos psicológicos diversos.

La mayor parte de las capacidades relacionadas con la competencia emocional, que prosperarán durante la etapa escolar, están directamente vinculadas con la capacidad para comprender y regular las emociones de uno mismo y de los demás.

La competencia emocional incluye la comprensión y la regulación emocional.

○ **Comprensión emocional**

Se refiere tanto al reconocimiento de las emociones a partir de la expresión facial y gestual como a la comprensión de las causas de las diferentes emociones; asimismo, conlleva entender que los demás tienen pensamientos, intenciones, creencias y estados internos propios.

Está muy relacionada con la habilidad para hablar de las emociones que, al comenzar, permite a los niños manifestar cómo se sienten e identificar algunas emociones básicas propias y ajenas.

Entre los 2 y los 4 años se incrementa el vocabulario emocional y comienzan a hablar de emociones pasadas, presentes y futuras y a interesarse por sus posibles causas y consecuencias; también empiezan a identificar emociones autoconscientes en sí mismos y en los demás.

Esto mejora entre los 4 y los 6 años y el niño va entendiendo que los demás tienen emociones propias diferentes de las suyas, que un mismo acontecimiento puede producir emociones distintas en sujetos diferentes y que los sentimientos y emociones pueden permanecer tiempo después de los acontecimientos que los provocaron.

Los niños en esas edades también empiezan a entender que se puede ocultar, enmascarar o exagerar una emoción manipulando su expresión facial para conseguir un objetivo.

○ **Regulación emocional**

Es la habilidad para regular y controlar las emociones en función de los diferentes contextos y las expectativas de los demás e implica, por un lado, el control de los estados emocionales y de su expresión emocional y, por otro, el conocimiento de las reglas sociales y culturales de la expresión emocional (Braza et al., 2018, p. 160).

Durante los primeros meses el bebé no es capaz de dominar sus emociones por lo que son los cuidadores los que lo hacen por él. Sin embargo, a lo largo de los tres primeros años el niño va a

presentar un progresivo avance en su habilidad para regular las emociones (tabla 2). Esto implica que al final de la etapa el niño va a contar con una serie de estrategias básicas de afrontamiento regulación emocional como son por ejemplo el autobús instrucciones en voz alta o la habitación del estímulo que produce la emoción negativa.

0-3 meses	Las emociones son reguladas por los adultos y por acciones reflejas.
3-12 meses	Solo actúa cuando se le llama la atención.
12-24 meses	Estrategias básicas para disminuir el malestar causado por una emoción negativa. Empieza a ser consciente de la posibilidad de control.
2-3 años	Mejoran las capacidades de regulación en situaciones negativas y la habilidad para utilizar estrategias constructivas. Suele utilizar a la madre o a los cuidadores para regular los miedos.
3-6 años	Desarrollo de la conciencia de la necesidad de control emocional de acuerdo con las reglas sociales. Se incrementa la capacidad de afrontar las situaciones negativas con estrategias constructivas. Se verbalizan las estrategias de afrontamiento.

Tabla 2: *Desarrollo de la autorregulación emocional en la etapa de 0-6 años.*

#### 4.2.1. Teorías del desarrollo emocional

Entre estas teorías hallamos una gran variedad de propuestas, según quedan recogidas por Quintanilla (2018) destacan:

- “Las **teorías innatistas** defienden que las emociones forman parte de las disposiciones genéticas”. Desde esta perspectiva destacan la teoría de las emociones diferenciales de Carroll Izard y los postulados de Cowlyn Trevarthen.

Los componentes principales de la teoría de las emociones diferenciales (TED) interpretan que “las emociones no son un estado, sino una *fase* de la actividad neurológica. Esta fase consiste en un vínculo en el que interactúan emoción y cognición” (Quintanilla, 2018, p. 24). Esta teoría implica que los niños nacen con la habilidad de mostrar emociones diferenciales, sin embargo, los estudios no parecen secundar dicha afirmación.

Desde otra posición innatista, pero con un aspecto más funcional, Trevarthen (1979), cit. en Quintanilla (2018), afirma que las emociones son el origen de la conciencia y a través de ellas se produce la actividad motora. Según Quintanilla (2018), acorde a dicha teoría, las emociones “son los elementos «activantes» de la experiencia” (p. 26). Lo más llamativo es la relación entre las emociones y la intersubjetividad primaria (capacidad innata para la relación empática con otros individuos).

- La **teoría cognitiva de Lewis** (2013) plantea que las emociones básicas se desarrollan en los primeros meses de vida, pero requieren algunas habilidades cognitivas, y más tarde aparecen las

emociones no básicas o autoconscientes. Estas se desarrollan a partir del reconocimiento del yo y de la distinción del yo con los demás.

- La **tesis construccionista** defiende que, según Barret y Russell (2014); (cit. en Quintanilla, 2018), las emociones no se dan de forma innata debido a la necesidad de una estructura conceptual para construir una experiencia emocional de la que se carece en el nacimiento. Barret (2017) sugiere que el conocimiento de las distintas emociones es aprendido.
- La **teoría estructural-jerárquica de Paul Harris** (Quintanilla, 2018) propone que la comprensión emocional consiste en una evaluación de la relación entre el deseo y la meta de las personas. El resultado es un estado emocional.
- Las **tesis funcionalistas del desarrollo emocional** afirman que, según Barret (1998) “las emociones son procesos que se desarrollan en el espacio que hay entre el organismo y el ambiente que se impactan mutuamente. Además, exponen que siempre se relacionan con una tendencia o tipo de acción” (Quintanilla, 2018, p.38).

### **4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Uno de los primeros investigadores en formular un modelo de Inteligencia Emocional fueron Salovey y Mayer en 1990 (cit. en Bisquerra et al, 2015). No obstante, hoy en día existe una infinidad de estudios e investigaciones que avalan su validez científica.

En primer lugar, ofrecemos la definición planteada por Salovey y Mayer en 1990 (cit. en Bisquerra et al., 2015) de la Inteligencia Emocional como:

El subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios (p.53).

Siete años después, Salovey y Mayer (cit. en Bisquerra et al., 2015) renovaron su definición:

Inteligencia emocional implica la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, generar sentimientos que facilitan el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (p.55).

Posteriormente Goleman (1995) popularizó el término y definió la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

### 4.3.1. Modelos de inteligencia emocional

En 2011, Pérez-González (cit. en Bisquerra 2015) propuso una taxonomía de modelos de inteligencia emocional que se dividía en aquellos que explican sus componentes y que se denominan modelos estructurales y en los que tratan sus procesos y reciben el nombre de modelos dinámicos.

Asimismo, se diferencia entre modelos que describen la inteligencia emocional como una capacidad, los que la ven como un rasgo y aquellos que la tratan como una serie de competencias emocionales o socioemocionales.

A continuación, se hará una breve descripción de los modelos más relevantes hasta la fecha. Todos ellos pertenecen a los de tipo estructural, ya que de los dinámicos no existe tanta información.

#### - **Modelo de las inteligencias múltiples de Gardner**

Dentro de este modelo se incluyen siete tipos de inteligencias, según Gardner (2016): musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. De todas ellas, las que guardan relación con la inteligencia emocional son dos: las inteligencias interpersonal e intrapersonal.

La inteligencia interpersonal, según Castelló y Cano (2011), es “la representación de estados internos de otras personas (considerándolas como objetos sociales), los cuales incluyen complejas estructuras como son las intenciones, preferencias, estilos, motivaciones o pensamiento, entre otras” (p.24).

Otra definición de inteligencia interpersonal más concreta, nos la da Macías (2002): “habilidad para reconocer las emociones y sentimientos derivados de las relaciones entre las personas y sus grupos” (p.35).

La inteligencia intrapersonal señala la capacidad que tiene una persona para conocer su mundo interior, es decir, sus propias y más íntimas emociones y sentimientos, así como sus propias fortalezas y debilidades (Macías, M.A., 2002, p.35).

#### - **Modelo de Salovey y Mayer (1990, 1997)**

El modelo propuesto en 1990 es considerado “el primer modelo” de inteligencia emocional. Este mezcla elementos cognitivos y de la personalidad. Por este motivo, según Pérez-González (cit. en Bisquerra et al., 2015) en la clasificación anterior debería enmarcarse como un modelo estructural de inteligencia emocional de rasgo.

Según este modelo, la inteligencia emocional incluye tres procesos mentales:

- a) Percepción y expresión de las emociones propias y ajenas. Estos se pueden dar tanto a nivel verbal como no verbal, lo que subraya la relación de estos dos procesos con la empatía.

- b) Regulación emocional en uno mismo y en los demás. En esta regulación contribuyen una serie de experiencias subjetivas que las personas tienen sobre sus propias emociones. Asimismo, este proceso incluye la habilidad para influir en las emociones de los demás.
- c) Empleo de las emociones de forma adaptativa. Este proceso consiste en utilizar las emociones para la resolución de problemas puede darse a través de cuatro vías: planificación flexible, pensamiento creativo, atención redirigida y emociones motivadoras.

En 1997, al replantear la definición de inteligencia emocional añadieron un cuarto proceso: la comprensión emocional. Además, incluye una organización jerárquica que incluye desde los procesos más básicos hasta los más elevados.

- **Modelo de Goleman (1995, 2001)**

Según indica Goleman (cit. en García-Fernández y Giménez-Mas, 2010) los componentes de la inteligencia emocional son:

- a) Conciencia de uno mismo.
- b) Autorregulación.
- c) Motivación.
- d) Empatía.
- e) Habilidades sociales.

Goleman (cit. en Bisquerra et al., 2015) marca la diferencia entre competencia emocional e inteligencia emocional, definiendo la primera como una capacidad aprendida basada en la segunda.

Posteriormente, en 2001 presenta un modelo renovado en el que incluye una disposición de las 25 competencias emocionales dependiendo de dos criterios: por un lado, el carácter intrapersonal o interpersonal y, por otro, el tipo de proceso emocional que implican.

- **Modelo de Bar-On (1997)**

Bar-On (cit. en Bisquerra et al., 2015) divide la inteligencia emocional en cinco subtipos con los siguientes subcomponentes que revisa en el año 2000 y que resultan facilitadores de la inteligencia emocional:

- a) Inteligencia intrapersonal. Incluye autoconciencia emocional, asertividad y autoestima.
- b) Inteligencia interpersonal. Incluye empatía y relaciones interpersonales.
- c) Adaptabilidad. Incluye solución de problemas, ajuste a la realidad y flexibilidad.
- d) Gestión del estrés. Incluye tolerancia al estrés y gestión de impulsos.
- e) Estado de ánimo general.

## 4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Según Bisquerra (2011) la educación emocional consiste en:

“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” (p. 243)

En ella se incluyen una serie de competencias emocionales que se entienden como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2010, p. 19).

En el modelo pentagonal de competencias emocionales, planteado por Bisquerra (2010), se presentan cinco grandes competencias:

- La conciencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones de uno mismo y de los demás, así como para captar el clima emocional de un contexto particular.
- La regulación emocional supone manejar las emociones adecuadamente.
- La autonomía emocional, en la que se incluyen aspecto de gran relevancia como la autoestima, la automotivación, el análisis crítico de normas sociales o la resiliencia.
- La competencia social, implica la habilidad de establecer buenas relaciones interpersonales.
- Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar conductas adecuadas y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos que se nos presenten en la vida.

Todas ellas tienen una gran repercusión en el desarrollo social de una persona, por este motivo que se retoma la idea de la importancia de una educación emocional de calidad en los centros educativos desde edades tempranas.

### 4.4.1. Aplicaciones y Programas de Educación Emocional

Vallés, Vallés y Vallés (2018) determinan que:

El Programa de Educación Emocional debe estar compuesto por los elementos constitutivos propios de acuerdo con su naturaleza, tales como objetivos, contenidos, metodología, actividades, recursos, evaluación y seguimiento y debe presentar una solidez técnica correcta, en la que la interrelación de dichos componentes proporcione coherencia en su implementación (p.24).

A continuación, se nombran varios Programas de Educación Emocional que resultan de gran interés:

- **Programa *Roots of Empaty* (Gordon, 2000)**

Como expone Vallés et al. (2018) este programa, destinado a alumnos desde Infantil hasta Primaria, vincula a las familias con el ámbito educativo para la mejora de la empatía, el lenguaje, la comunicación y las aptitudes de resolución de conflictos. Para ello entrena a sus alumnos en la mediación para la solución de cualquier problema y la lectura para el análisis de los sentimientos de sus personajes.

- **Programa de Inteligencia Emocional en Educación Infantil (Hernández, 2005)**

De la editorial SM y citado en Vallés et al. (2018), se incluyen en este programa la expresión de sentimientos, aprender a pensar, la comunicación verbal y no verbal, el sentir y el pensar y el hablar con dibujos.

- **Programa S.I.C.L.E. (Vallés, Vallés y Vallés, 2016)**

Las iniciales responden al nombre completo de este programa llamado *Siendo Inteligentes con las Emociones* de la editorial Promolibro y que está destinado al alumnado de Infantil y Primaria. Este “desarrolla actividades correspondientes a la percepción, expresión, comprensión y regulación inteligente de las emociones y los sentimientos” (p. 254).

- **Programa RULER (River y Brackett, 2011; Salovey y Mayer, 1990)**

Este programa responde a las palabras *Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating emotion* y se caracteriza por dotar de un gran apoyo mediante el entrenamiento. Los profesores trabajan con un entrenador acreditado de RULER que visita el aula, organiza las clases, revisa los planes de lecciones, hace una crítica constructiva y les ofrece soluciones y recursos (Vallés et al., 2018).

- **Aulas Felices (Equipo SATI: Arguis, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012)**

Es un programa que se enfoca desde la Psicología Positiva, dirigido a alumnos de todos los ciclos de educación cuyo principal objetivo es brindar los recursos necesarios para potenciar las competencias transversales clave.

Por otro lado, fuera del ámbito de la educación infantil también hay programas que llaman mucho la atención como pueden ser los mencionados a continuación:

- **Programa Desconóctete a ti mismo (Güell y Muñoz, 2000)**

Pretende conseguir la alfabetización emocional en alumnos de ESO que incluye 10 temas que pueden ser impartidos por cualquier profesor no especializado en el tema en concreto.

- **Programa Ciencia del Yo (Elizondo, 2002)**

Se trata de un programa dirigido a la recuperación de la inteligencia emocional en personas drogodependientes. Aborda componentes muy variados entre los que pueden destacar: el manejo de sentimientos, la aceptación de uno mismo o la dinámica de grupo.

# 5. PROPUESTA DIDÁCTICA

## 5.1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La siguiente programación va destinada a alumnos de tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil. Se considera que todos los niños tienen un desarrollo madurativo correspondiente al de su edad cronológica, es decir, entre cinco y seis años. Por este motivo, no será necesario realizar ninguna adaptación.

Esta programación engloba tres unidades didácticas, pensadas para elaborarse en el primer, segundo y tercer trimestres del curso correspondientemente. Todas las unidades incluyen actividades de presentación, aprendizaje y evaluación, cuyo número en total es de 26 sesiones aunque varía en función del tiempo que se dedicará a cada una de ellas.

La primera unidad está destinada al repaso de conceptos trabajados anteriormente relacionados con la identificación, comprensión y regulación de las emociones primarias; la segunda, trabajará la identificación, comprensión y regulación de las nuevas emociones: asco, vergüenza, envidia y celos; finalmente, la tercera consistirá en el asentamiento de todos los conocimientos adquiridos durante las sesiones anteriores.

A lo largo de todo el curso se realizará una evaluación continua basada en la observación directa, tanto grupalmente como de forma individualizada. Para ello, se han realizado cuatro tablas correspondientes a cada una de las unidades didácticas (anexo 1) y la cuarta hará referencia a los objetivos generales de la programación.

Durante toda la programación se hará hincapié en que ninguna emoción es mala.

De este modo se comenzará haciendo un repaso de los conocimientos aprendidos anteriormente. Se trabajarán las emociones básicas que seguramente los niños ya habrán asimilado y serán capaces de identificar correctamente: alegría, tristeza, enfado, sorpresa y miedo.

Como hilo conductor de la programación se empleará el álbum ilustrado infantil *El emociómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones* de la autora Susanna Isern e ilustrado por Mónica Carretero. Este nexo entre actividades ayudará a los alumnos a introducirse más fácilmente en la temática que se quiere trabajar y, además, podrán contextualizar. A continuación, mostraremos una breve descripción sobre el contenido del cuento dividido en capítulos destinados a cada una de las emociones. Cada capítulo está compuesto por:

1. Una parte inicial que tiene una descripción sobre los cambios físicos y las expresiones faciales de cada una de las diez emociones.

2. Un caso, que el inspector Drilo debe resolver. Para ello se cuenta una pequeña historia sobre alguno de los personajes de Forestville, pueblo en el que se desarrolla el cuento.
3. Unas anotaciones del detective y la resolución del caso.
4. Una descripción sobre la intensidad que pueden tomar las emociones relacionadas con ejemplos sufridos por los habitantes de Forestville.

Por último, en la parte final del libro, hay recogidas una serie de recetas para cada una de las emociones. En ellas, se revela el secreto para controlar cada una de ellas.

### **Objetivos generales de la programación**

- Adquirir las habilidades emocionales y sociales necesarias para el desarrollo de la competencia para gestionar emociones.
- Conseguir un vocabulario fluido y extenso sobre las emociones, es decir, lograr una correcta alfabetización emocional.
- Adquirir las estrategias y habilidades necesarias para una correcta identificación, expresión y regulación emocional.
- Propiciar una imagen ajustada de sí mismos y una buena autoestima para el control de las emociones.
- Fomentar conductas de socialización, empatía y cooperación en los alumnos.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿Conocemos nuestras emociones?**

Esta primera unidad tiene una intención introductoria, a la vez que de repaso y recordatorio. Se trabajarán, a lo largo del primer trimestre, las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa y se presentarán la envidia, los celos y la vergüenza, en las que se profundizará durante el segundo trimestre.

### **ACTIVIDAD 1. ¿Quién es el inspector Drilo?**

#### **Objetivo didáctico.**

- Recordar los conceptos emocionales trabajados con anterioridad a través de la reflexión y el diálogo.
- Saber nombrar las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa.
- Relacionar de forma justificada las emociones primarias con experiencias propias o inventadas.

### **Temporalización.**

La actividad, llevada a cabo a principios de curso cuando ya se haya establecido una rutina en el aula, será única y tendrá una duración de 1 hora y media aproximadamente.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Marioneta de cocodrilo caracterizada.
- Maletín.
- Lupa.
- Cámara de fotos.
- Mascarilla.
- Emocionómetro.
- Dedal.
- Un cuaderno.
- Bolígrafo, lápiz y goma de borrar.
- Pizarra y tizas.

### **Descripción de la actividad.**

En primer lugar, presentaremos a nuestros alumnos al protagonista del libro: el inspector Drilo. Este consistirá en una marioneta de cocodrilo caracterizada igual que el personaje: sombrero negro y corbata roja.

A continuación, les enseñaremos el maletín del detective y todo el material que, según el libro, lleva en su interior. Se colocará dentro: una lupa especial, un dedal electrónico, una mascarilla, una cámara fotográfica de alta precisión, un cuaderno de notas, pluma, lápiz y goma de borrar y, por último, el emocionómetro. Tras presentarles los objetos, pediremos a los niños que nos digan el uso habitual que se le da a cada uno de ellos y, después, les explicaremos cuál es la utilidad que les da nuestro detective.

En este punto, cuando lleguemos al emocionómetro, nos detendremos y dedicaremos más tiempo al empleo de este nuevo instrumento que, próximamente, podrán realizar para ellos mismos. Explicaremos a los alumnos que este nuevo utensilio se utiliza para medir las emociones, podremos hilar así con preguntas que resultan clave para el correcto desarrollo del resto de la programación: qué es una emoción, para qué sirven y qué emociones conocen.

Para ello, los alumnos irán saliendo a la pizarra y escribirán las emociones que conozcan. Después de trabajar las cuestiones anteriores, les pediremos que nos expongan situaciones que les hayan provocado o que se imaginen que pueden provocar las emociones que ellos mismos han citado entre las que seguramente se encuentren las básicas como son la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa o el miedo entre otras.

En este momento, añadiremos a la lista elaborada por los niños las emociones que trabajaremos durante el segundo y tercer trimestre del curso: envidia, celos y vergüenza.

Además, de presentar al inspector Drilo, también les mostraremos a los “Emis”: diez criaturas sin forma específica y miembros de una misma familia que simbolizarán las emociones a través de este viaje.

## **ACTIVIDAD 2. Mi cara y la tuya**

### **Objetivo didáctico.**

- Expresión e identificación de las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa.

### **Temporalización.**

La actividad llevada a cabo a continuación de la anterior se dividirá en dos sesiones de 1 hora aproximadamente.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Acetatos o metacrilatos transparentes (uno por pareja).
- PDI.
- Espejos.
- Rotuladores para pizarra blanca.
- Tarjetas con emis.

### **Descripción de la actividad.**

De forma introductoria, se empleará el libro del inspector Drilo para mostrar a los niños las características de las expresiones faciales de cada una de las emociones que se van a trabajar. Para ello, nos ayudaremos de la PDI en la que proyectaremos las fotografías del libro junto a otras seleccionadas previamente de cada una de las emociones deseadas.

Después, delante de un espejo, pediremos a los niños que las representen centrándonos en la expresión facial. Y, después, les haremos reflexionar sobre las características de su cara en función de la emoción: la forma que toman sus ojos, su boca, que partes de la cara se arrugan... A continuación y aún delante del espejo, les preguntaremos esta vez sobre la posición de su cuerpo: donde están los brazos, como tienen colocadas las piernas...

En la segunda sesión, los niños se colocarán por parejas y se les repartirá una tarjeta con un Emi en representación de una emoción de la lista elaborada en la actividad anterior. Para que no se repita la emoción que les ha tocado, la maestra apuntará qué tarjeta da a cada pareja. Tras esto, uno de la pareja simulará la emoción y sujetará el acetato delante de su cara para que el otro pueda dibujar con los rotuladores la expresión de su compañero en él.

### **ACTIVIDAD 3. Álbum de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Expresión e identificación de las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa según la expresión facial y corporal.
- Clasificación de las fotografías en la emoción correcta en función de la expresión facial y corporal.

#### **Temporalización.**

Tanto la primera parte de la actividad como la segunda serán únicas y durarán una hora, la separación entre una sesión y otra será de una semana.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Cámara fotográfica.
- Impresora.
- Folios.
- Álbum.
- Etiquetas de las emociones.
- Pegamento.

#### **Descripción de la actividad.**

Esta actividad constará de dos partes. En la primera, pediremos a los niños que representen las emociones trabajadas con anterioridad y les haremos fotos que, después, imprimiremos para colocarlas en un álbum con las siguientes etiquetas: alegría, tristeza, ira, sorpresa y miedo. Serán ellos mismos los encargados de clasificar las fotografías de sus compañeros en función de la emoción de su expresión facial.

En la segunda parte de la actividad a lo largo de la semana, les pediremos que traigan fotos de sus familiares y amigos para poder ponerlas en nuestro álbum de las emociones. Cuando se termine el plazo marcado, se hará como en la sesión inicial y se clasificarán las fotos según las emociones.

### **ACTIVIDAD 4. Investigando las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Reconocimiento de las emociones primarias propias y ajenas.

#### **Temporalización.**

Se dividirá la actividad en una sesión cada dos emociones. Al tratarse de seis emociones: alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y asco se emplearán para esta actividad cuatro sesiones y una para la puesta en común de los datos recogidos.

Cada sesión de presentación y estudio del caso del inspector Drilo tendrá una duración de 1 hora aproximadamente, media para cada emoción, y la sesión de puesta en común durará al menos 1 hora y media.

Las lecturas de los cuentos se realizarán durante una semana y, tras la recogida de información durante el fin de semana, se realizará la sesión de recogida.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro El emiconómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Temperas de colores.
- Cuaderno.

### **Descripción de la actividad.**

Se leerán en clase los casos presentados en el libro del inspector Drilo relacionados con la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y la sorpresa. Para ello, se dedicará una sesión por emoción y se hará hincapié en las notas que el detective toma de cada uno de los casos, ya que serán ellos posteriormente quienes tendrán que hacer lo mismo con sus familiares: expresiones faciales de los personajes, palabras o frases que se utilizan, gestos que se hacen...

Después de la lectura de cada caso, se les presentará al Emi correspondiente a la emoción de un tamaño bastante grande, no obstante, este carecerá de color. Cuando se haya finalizado con los casos del inspector Drilo, se harán grupos encargados de colorear los Emis para dejarlos colocados por el aula. Para colorearlos cada grupo empleará técnicas diferentes (pinceles, rotuladores, pinturas, esponjas, con los dedos...), aunque siempre siguiendo el modelo del cuento.

Tras trabajar con detenimiento cada una de las emociones, durante el fin de semana, los alumnos deberán observar las expresiones emocionales de otras personas, ya sean amigos o familiares. Deberán prestar atención a los aspectos verbales (qué dicen y cómo lo dicen) y a los no verbales (gestos faciales, muecas). Los apuntarán en un cuaderno y en clase se intentará averiguar con ayuda del Inspector Drilo qué emoción representan.

## **ACTIVIDAD 5. Nuestro emiconómetro**

### **Objetivo didáctico.**

- Comprender el concepto de intensidad de una emoción.
- Relacionar la intensidad de las emociones con experiencias propias o ajenas.
- Medir la intensidad de las emociones con ayuda del emiconómetro.

### **Temporalización.**

La primera parte de la actividad será única y se llevará a cabo a continuación de la actividad anterior con una duración de una hora y media; la segunda, tendrá lugar una vez a la semana durante un mes con una duración de media hora.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro El emociómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Plantilla del emociómetro.
- Pinturas de colores.
- Encuadernadores.
- Tijeras y pegamento.

### **Descripción de la actividad.**

Ha llegado el momento de hablar sobre la intensidad de las emociones, para ello retomaremos el libro El emociómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. En la primera sesión de la actividad, se les explicará a los niños lo que significa la intensidad de las emociones con ayuda del emociómetro y en todo momento se recurrirá a él para enseñarles como emplearlo.

A continuación, acudiremos a la parte en la que se muestra la intensidad de las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa al inicio de cada uno de los capítulos y que se apoya en ejemplos que los niños pueden entender fácilmente. De esta forma, los símiles se corresponden con cada una de las emociones primarias respectivamente: las cosquillas, la lluvia, el fuego, una araña negra y peluda y, por último, objetos y animales voladores.

Finalmente, les proporcionaremos una cartulina con el emociómetro, en el que tendrán que colorear según el modelo solamente las emociones trabajadas. Si fuese necesario, este podría emplearse durante las jornadas a la hora de reflexionar durante la jornada escolar sobre la intensidad de las emociones en momentos determinados.

Individualmente, les pediremos que nos cuenten experiencias propias que les hayan despertado cualquier emoción y que midan su intensidad con ayuda de su emociómetro.

Durante las semanas y sesiones posteriores, seguiremos haciendo alusión a las emociones que han sentido durante el fin de semana y tratarán de medirlas con el emociómetro. También es importante que les permitamos expresar qué emociones creen que alguno de sus familias o amigos ha experimentado para así poder generalizar dejando a un lado el egocentrismo propio de la edad.

## **ACTIVIDAD 6. Alegría, ¿cómo trabajamos en ella?**

### **Objetivo didáctico.**

- Elicitación de la alegría mediante la risa, el humor y el disfrute de elementos de la vida cotidiana.
- Incrementar el buen humor y la risa sanadora disfrutando de la expresión de las emociones propias y ajenas.
- Aprender a reírse de uno mismo y con los demás respetando a sus compañeros.
- Disfrutar de los elementos de la vida cotidiana que producen un estado de bienestar como sus frutas o dulces preferidas.

### **Temporalización.**

La actividad, que será única, se dividirá en tres sesiones. La primera se empleará para realizar un breve comentario durante la asamblea sobre la sección *RECETAS* del libro con una duración de 10 minutos; a continuación, en la segunda se realizará la sesión de risoterapia de una hora aproximadamente y la tercera tendrá una duración de media hora en la segunda parte de la mañana.

### **Recursos y materiales necesarios.**

- Libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Cuerdas.
- Globos.
- Reproductor de música.
- Frutas y dulces variados.
- Pañuelos o antifaces.

### **Descripción de la actividad.**

En esta actividad trabajaremos la elicitación de la alegría, para ello nos apoyaremos en la parte final del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta sección se denomina *RECETAS* y hace referencia a aquellas cosas o situaciones que nos producen la emoción en cuestión y la forma adecuada para afrontarlas.

En el caso concreto de la alegría, el apartado que nos interesa tiene el nombre de *Recetas para disfrutar de la alegría* y en él se mencionan conductas y comportamientos mediante los que los niños pueden deleitarse con la emoción. Para la elicitación de la alegría nos centraremos en compartir la emoción con los demás en una sesión de risoterapia y en saborear nuestra comida favorita.

- Sesión 1. ¡Vamos a reírnos!

Antes de trabajar la risa, es necesario deshacerse de los aspectos que nos preocupan y que provocan malestar. Para ello, nos ayudaremos de un globo que cada niño inflará con la consigna de que cada

soplido dejará salir todo aquello que nos hace sentir mal diciendo en voz alta por turnos de qué se desprenden.

En este momento, ataremos el globo que contiene todo lo negativo al tobillo de cada niño y tendrán que explotarlo antes de que la música deje de sonar. Podrán ayudarse a explotarlo, sujetándolo al compañero por ejemplo, pero será cada alumno el responsable de deshacerse de su globo.

Una vez hemos conseguido desprendernos de aquello que nos preocupa podemos empezar a trabajar la risa. En primer lugar, nos colocaremos en círculo y pediremos a los niños que digan su nombre y algo que les gusta como si tuviesen una pinza que tira de todos sus músculos hacia atrás, es decir, totalmente tensos lo que provocará risas entre todos los compañeros y el involucrado.

Finalmente, se jugará con el grupo en círculo con las manos entrelazadas a *El barco*. Daremos varios gritos para que los alumnos nos sigan y se muevan dando vueltas siempre manteniendo el círculo. El maestro seguirá dando consignas y los jugadores tendrán que realizar diferentes acciones dependiendo de esta. Si decimos “popa”, el grupo deberá moverse un paso hacia el centro; si dice “proa”, el grupo dará un paso hacia atrás; si grita “mar picado”, todos los alumnos se balancearán de lado a lado; finalmente, su grito “maremoto”, deberán entremezclarse sin que ninguno conserve su lugar.

#### - Sesión 2. ¿Qué es lo que saboreo?

Durante las semanas anteriores y disimuladamente sin que los niños puedan sospechar, les iremos preguntando cuáles son sus sabores preferidos de frutas o dulces.

En el momento de la actividad tendremos apuntados los alimentos que más les gustan a los niños y los habremos conseguido para utilizarlos. Para ello, les pediremos a los niños que se coloquen sentados en círculo y les taparemos los ojos. A continuación, con música relajante de fondo, les iremos introduciendo en la boca los alimentos que cada niño nos haya indicado que más les gusta y les pediremos que no lo mastiquen, que lo saboreen, lo aplasten contra el paladar, que exploren su textura y disfruten del alimento. Finalmente, al terminar el ejercicio, les pediremos que nos cuenten cómo se han sentido y qué alimento han disfrutado.

### **ACTIVIDAD 7. ¿Tristeza es esto que siento?**

#### **. Objetivo didáctico.**

- Superar la tristeza empleando como estrategia para ello la búsqueda de la ayuda y el apoyo de los demás.

#### **Temporalización.**

La actividad, que será única, se dividirá en tres sesiones. La primera se empleará para realizar un breve comentario durante la asamblea sobre la sección *RECETAS* del libro con una duración de 10 minutos;

a continuación, en la segunda se realizará la segunda sesión de una media hora aproximadamente y la tercera tendrá una duración de media hora en la segunda parte de la mañana.

### **Recursos y materiales necesarios.**

- Libro El emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.

### **Descripción de la actividad.**

Para trabajar la regulación de la tristeza emplearemos la parte final del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta sección se denomina *RECETAS* y hace referencia a aquellas cosas o situaciones que nos producen la emoción en cuestión y la forma adecuada para afrontarlas.

En el caso concreto de la tristeza, el apartado que nos interesa tiene el nombre de *Recetas para regular la tristeza* y se divide en dos secciones: 1. Dejar entrar la tristeza y 2. Comenzar a despedirse de la tristeza.

- Sesión 1. ¿Me ayudas?

Para la regulación de la tristeza haremos que los niños nos comenten situaciones en las que hayan podido sentir dicha emoción y les pediremos que nos digan qué hicieron para superarlo. Resaltaremos las conductas de desahogo y apoyo que recibieron por parte de las personas de su alrededor y propiciaremos el recurrir a ello cuando la situación les supere.

Les propondremos, a continuación, un juego. Para ello colocaremos a los niños por parejas: uno de ellos estará triste, por lo que tendrá que pedir a su compañero algo para conseguir que su estado de ánimo cambie. Por ejemplo, “Estoy triste ¿me das un abrazo?” o “¿Me harías cosquillas?”.

- Sesión 2. ¡Te regalo...!

Se elegirá un pequeño grupo de niños sin que el resto de la clase sepa quienes han sido los seleccionados. Este pequeño grupo estará formado por alumnos que tienen que demostrar que se encuentran tristes y el resto de la clase tendrá que detectarlo. En el momento en el que averigüen de quien se trata, tendrán que acercarse a él y decirle: “Te veo triste. ¡Te regalo un abrazo!”

### **ACTIVIDAD 8. ¿Has dicho enfado? ¡Tranquilo, respira!**

#### **Objetivo didáctico.**

- Controlar el enfado empleando como estrategia de regulación la respiración.

### **Temporalización.**

La actividad, que será única, se dividirá en dos sesiones. La primera se empleará para realizar un breve comentario durante la asamblea sobre la sección *RECETAS* del libro con una duración de 10 minutos; a continuación, se realizará la segunda sesión con una duración de media hora.

### **Recursos y materiales necesarios.**

- Libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Libro Respira.
- Reproductor de música.

### **Descripción de la actividad.**

Para trabajar la regulación del enfado emplearemos la parte final del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta sección se denomina *RECETAS* y hace referencia a aquellas cosas o situaciones que nos producen la emoción en cuestión y la forma adecuada para afrontarlas.

En el caso concreto del enfado, el apartado que nos interesa tiene el nombre de *Recetas para calmar el enfado*. Para la regulación del enfado nos centraremos en la respiración para lo que emplearemos el libro Respira de Ines Castel – Branco.

- Sesión 1. ¡Respira!

Para esta actividad, necesitaremos barquitos de papel que podremos realizar nosotros mismos o permitirles a los niños que sean ellos quienes los realicen.

En un ambiente de silencio, introduciremos a los niños en una situación de enfado cercana a cualquiera de ellos como puede ser que un compañero les quite el juguete con el que están jugando. Tras esto, les expondremos a la emoción del enfado que arde en su interior y que quiere salir. Sin embargo, no permitiremos que esta se apropie de nuestro cuerpo, sino que respiraremos como el libro indica y la dejaremos salir de una forma controlada.

En primer lugar, con música relajante de fondo, los niños echados en la alfombra colocarán el barquito de papel en su barriga y se centrarán en el movimiento que este hace. Les pediremos que se centren en la respiración hasta que estén totalmente relajados y, a continuación, les preguntaremos cómo podrán resolver la situación presentada anteriormente de una forma adecuada.

Este ejercicio, se repetirá con la exposición a diferentes situaciones y varios ejercicios de respiración mostrados en el cuento que encajen con cada uno de los momentos indicados en un principio.

## ACTIVIDAD 9. Miedo ¿qué es eso?

### Objetivo didáctico.

- Identificar sus miedos a través del dibujo.
- Diferenciar los miedos reales de los irracionales.
- Dividir las situaciones que les provoquen miedo en diferentes pasos que superar más fácilmente.

### Temporalización.

La actividad, que será única, se dividirá en dos sesiones. La primera se empleará para realizar un breve comentario durante la asamblea sobre la sección *RECETAS* del libro con una duración de 10 minutos; a continuación, se realizará la segunda sesión con una duración de media hora.

### Recursos y materiales necesarios.

- Libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Folios.
- Lapiceros.
- Gomas de borrar.
- Pinturas de colores.

### Descripción de la actividad.

Para trabajar la regulación del miedo emplearemos la parte final del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta sección se denomina *RECETAS* y hace referencia a aquellas cosas o situaciones que nos producen la emoción en cuestión y la forma adecuada para afrontarlas.

En el caso concreto del miedo, el apartado que nos interesa tiene el nombre de *Recetas para vencer el miedo*. Para la regulación del miedo nos centraremos en el dibujo y en la división de las acciones que provocan miedo en diferentes pasos más sencillos de superar.

- Sesión 1. Dibujamos nuestros miedos.

En esta sesión, pediremos a los niños que dibujen sus miedos para así identificarlos. A continuación, les haremos enfrentarse a ellos suavemente de una forma imaginaria y les preguntaremos sobre el modo en el que los confrontarían. Les haremos fijarse en su estado de ánimo y en la posición de su cuerpo.

Es clave en esta sesión hacer que los niños entiendan la diferencia de los miedos reales de los irracionales, para ello les pondremos ejemplos de aquello que no debería provocar miedo entre ellos.

- Sesión 2. ¿Cómo lo haría?

Presentaremos a los niños diferentes situaciones que a ellos les pueden producir miedo y, con ayuda de la maestra, las dividiremos en pasos más sencillos de superar. Las situaciones que se plantearán serán:

- Miedo a la oscuridad a la hora de dormir.
  1. Dejar la lampara de la mesilla encendida;
  2. Enchufar una lamparita quitamiedos en la habitación;
  3. Dejar la persiana de la habitación subida;
  4. Apagar todas las luces y apoyarnos en un objeto protector como un peluche.
- Miedo a bañarse en una piscina.
  1. Ponerse unos manguitos o flotador.
  2. Meterse en una piscina pequeña que no cubra.
  3. Meterse con un adulto en la piscina grande.
  4. Meterse solo en la piscina grande, siempre con el permiso de un adulto.
- Miedo a los perros o gatos.
  1. Acercarse al animal sin que este nos toque.
  2. Tocar el lomo del animal.
  3. Dejar que el perro o gato nos huela la mano.
  4. Tocar al animal.

### **ACTIVIDAD 10. ¿Qué habrá en mi interior?**

#### **Objetivo didáctico.**

- Controlar el asco empleando como estrategia de regulación el engaño a los sentidos, más concretamente al olfato.
- Disfrutar de las sorpresas agradables que se le proporcionan en el aula.

#### **Temporalización.**

La actividad, que será única, se dividirá en dos sesiones. La primera se empleará para realizar un breve comentario durante la asamblea sobre la sección *RECETAS* del libro con una duración de 10 minutos; a continuación, se realizará la segunda sesión con una duración de media hora.

#### **Recursos y materiales necesarios.**

- Libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Botes con olores agradables y desagradables.

#### **Descripción de la actividad.**

Para trabajar la regulación de la sorpresa y el asco emplearemos la parte final del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta sección se denomina *RECETAS* y hace referencia a aquellas cosas o situaciones que nos producen la emoción en cuestión y la forma adecuada para afrontarlas.

En el caso concreto de la sorpresa y el asco, los apartados que nos interesan tienen el nombre de *Recetas para disfrutar de la sorpresa y Recetas para reducir el asco*. Nos centraremos, sobre todo, en la estrategia del engaño a los sentidos para regular el asco y el disfrute de las sorpresas agradables para elicitarse la sorpresa.

- Sesión 1. Botes de olores

Ofreceremos a los niños botes opacos que contendrán olores que ellos mismos nos habrán comentado que no les gustan o les resultan desagradables como el olor del café o de la pimienta. Mientras lo huelen les invitaremos a cerrar los ojos y mediante el discurso les ayudaremos a evadirse pensando en aquello que les gusta consiguiendo engañar a su sentido del olfato.

Antes de que los niños abran los ojos y salgan de su estado de alivio, les retiraremos los botes con olores desagradables y les ofreceremos aquellos que son más placenteros como el olor a fresa o colonia. Les invitaremos a disfrutar de la sorpresa recibida y a deleitarse con ella.

### **ACTIVIDAD 11. Botellas de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Expresar facial y corporalmente las emociones correspondientes a la botella que se agita en ese momento.
- Asociar correctamente comportamientos y conductas a las diferentes emociones.

#### **Temporalización.**

La actividad, que será única, tendrá una duración de una hora y media aproximadamente y se llevará a cabo al final de la unidad didáctica.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| - Seis botellas. | - Papel celofán.   |
| - Tijeras.       | - Papel pinocho.   |
| - Limones.       | - Ramitas.         |
| - Naranjas.      | - Purpurina.       |
| - Tinta.         | - Aceite corporal. |

#### **Descripción de la actividad.**

Se elaborarán cinco botellas de las emociones cada una de ellas del color correspondiente al Emi del libro: alegría, amarillo; tristeza, gris; enfado, rojo; miedo, azul claro; sorpresa, naranja; asco, marrón. Serán ellos mismos quienes las elaboren por grupos con diferentes materiales:

- Para la alegría, los niños cortarán pieles de limón que se introducirán en la botella de tapón amarillo con agua y aceite corporal junto a purpurina amarilla.
- Para la tristeza, emplearemos tinta de color negro para teñir el agua y purpurina gris, introduciéndolos en la botella del tapón gris con agua y aceite corporal.
- Para el enfado, se utilizará papel celofán de color rojo que se introducirá en el bote de tapón rojo.
- Para el miedo, se empleará papel pinocho que los niños tendrán que arrugar hasta hacer bolitas para introducir las en la botella de tapón azul claro.
- Para la sorpresa, los niños cortarán pieles de naranja que se introducirán en la botella de tapón naranja con agua y aceite corporal.
- Para el asco, se introducirán palitos de ramas que habrán recogido ellos mismos en el patio del colegio.

En este momento, les explicaremos el juego que llevaremos a cabo a continuación. Para que el detective Drilo compruebe lo mucho que han aprendido durante el cuatrimestre, cuando la maestra agite una de las botellas deberán representar físicamente la emoción a la que corresponde tanto facial como corporalmente. A medida que se avance en la actividad se puede pedir a los niños que representen acciones y comportamientos que se asocien a la emoción correspondiente.

De esta forma se podrá comprobar los conceptos que los niños han adquirido sobre la expresión de las emociones.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. Celos, envidia y vergüenza ¿por qué?**

Para iniciar el trabajo de los celos, la envidia y la vergüenza les haremos ver a los niños que cada uno de ellos es único y especial. En lugar de centrarnos en las emociones como tal nos detendremos en realzar cada una de sus personalidades y actitudes para evitar así que se produzcan emociones y sentimientos de celos y envidia, sobre todo.

### **ACTIVIDAD 1. ¡Ya somos expertos detectives!**

#### **Objetivo didáctico.**

- Fomentar una buena construcción del autoconcepto y la autoestima.
- Ser capaces de decir cualidades positivas de los demás.

### **Temporalización.**

La actividad se realizará una vez comenzado el segundo trimestre, tras las vacaciones de Navidad. Tendrá lugar durante la asamblea tantas veces como niños haya en el aula con una duración aproximada de 1 hora.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Carné de inspector de las emociones.
- Ficha de aspectos positivos.
- Folios.
- Pinturas y rotuladores.

### **Descripción de la actividad.**

Dado que en la unidad anterior todos los niños han demostrado tener una gran capacidad para detectar las emociones, el inspector Drilo los premiará a cada uno con un carné de detective de las emociones. Estos carnés serán totalmente diferentes los unos de los otros: cada uno tendrá una habilidad o característica del niño al que pertenece. Esto les dará importancia, comenzando así a trabajar su autoestima para evitar celos y envidia.

Además, con cada uno de los carnés irá también una ficha, que rellenarán durante todo el trimestre, compuesta por el nombre del alumno, los de sus compañeros y el del maestro. Cada día durante la asamblea, los niños dirán una cosa buena (una característica física, una actitud o habilidad) del que, en ese momento, sea el encargado o protagonista, él incluido, y le realizarán un dibujo que después se archivará para que este pueda llevárselos a casa junto a la ficha rellena con las cosas positivas que cada uno de sus compañeros y el maestro le han dicho.

Esta actividad tiene una doble finalidad: en primer lugar, evitar los celos y la envidia pues se realza la personalidad, características y habilidades y, en segundo, potenciar el altruismo hacia los compañeros.

## **ACTIVIDAD 2. ¿Envidia, celos y vergüenza?**

### **Objetivo didáctico.**

- Reconocer las emociones primarias propias y ajenas.

### **Temporalización.**

Se dividirá la actividad en una sesión para cada emoción. Al tratarse de tres emociones: envidia, celos y vergüenza se emplearán para esta actividad tres sesiones y una para la puesta en común de los datos recogidos.

Cada sesión de presentación y estudio del caso del inspector Drilo tendrá una duración de media hora aproximadamente, y la sesión de puesta en común durará al menos 1 hora.

Las lecturas de los cuentos se realizarán durante una semana y, tras la recogida de información durante el fin de semana, se realizará la sesión de recogida.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro El emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Temperas de colores.
- Cuaderno.

### **Descripción de la actividad.**

En esta sesión, recurriremos de nuevo al libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. Esta vez, se leerán en clase los cuentos relacionados con la vergüenza, los celos y la envidia. Para ello, se dedicarán cuatro días, uno para cada cuento y otro de recogida de información y datos. Al igual que se hizo con las emociones primarias, se tendrán en cuenta las anotaciones del inspector Drilo. De la misma forma, se presentará a los Emis característicos de cada una de las emociones y les permitiremos colorearlos como hicieron anteriormente por grupos.

Tras la lectura de cada cuento, pediremos a los niños que piensen en alguna situación que les pueda haber causado dicha emoción. Al terminar la jornada escolar, los niños tendrán que preguntar a sus familiares y amigos sobre situaciones que les hayan provocado la emoción en cuestión.

En la última sesión, se pondrán en común las experiencias de las personas más próximas y les pediremos que reflexionen sobre el porqué de esas emociones y como podrían evitarlas. Finalmente, será el propio maestro quien les proponga diferentes situaciones y ellos mismos tendrán que decir la emoción a la que corresponde y de qué manera podrían hacerla frente.

## **ACTIVIDAD 3. ¡Expertos teatreros!**

### **Objetivo didáctico.**

- Mejorar la autoestima y la autoconfianza en los niños.

### **Temporalización.**

La actividad se llevará a cabo durante un mes y las sesiones tanto de preparación como de ensayo tendrán como máximo una duración de una hora.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro ¿De qué color son los besos?
- Acetatos de colores.
- Tijeras.
- Rotuladores permanentes de colores.
- Mesa de luz.

### **Descripción de la actividad.**

Realizaremos en el aula un sencillo teatrillo en mesa de luz. Sin embargo, en lugar de ser el maestro quien la lleve a cabo serán los alumnos los encargados de que todo salga según lo planeado. Para ello, les encomendaremos a todos una misión.

Serán los encargados de realizar los materiales necesarios y, en cierta medida, los que elegirán el guion, aunque el profesor servirá de guía en todo momento ayudándoles a decidir qué es más adecuado en cada situación. El cuento seleccionado será De qué color son los besos, ya que nos permite incrementar sin problemas el número de intervenciones.

Para incrementar la seguridad y autoestima de los niños, disminuyendo la vergüenza de esta forma, les elogiaremos durante el transcurso de la actividad y el resultado final será expuesto a los compañeros de otras clases. Además, el reto que supone llevar a cabo un teatro frente al público también ayudará a mejorar su autoestima y seguridad.

### **ACTIVIDAD 4. Oca de las cualidades.**

#### **Objetivo didáctico.**

- Conocer las cualidades y características positivas que cada uno de ellos posee.
- Identificar y representar las emociones trabajadas hasta el momento: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa.

#### **Temporalización.**

La sesión de preparación tendrá una duración de unos 15 minutos; las sesiones posteriores de la actividad, que se llevarán a cabo las veces necesarias para que el turno pase por todos los alumnos, tendrá una duración de media hora aproximadamente.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Tapones de botellas.
- Tijeras y pegamento.
- Pinturas de colores.
- Folios.
- Tablero.
- Fichas y dados.

### **Descripción de la actividad.**

Realizaremos un juego de mesa adecuado a las necesidades, cualidades y habilidades que deseamos fomentar en los niños. Basándonos en el famoso Party y Co. elaboraremos un tablero que contendrá diferentes casillas que los niños tendrán que superar para poder tirar de nuevo el dado. Estas casillas serán:

- Hacer con mímica una habilidad del compañero.
- Leer los labios del compañero que dirá una cualidad física que destaque de él.
- Dibujar un objeto que les guste del compañero para que lo adivine.
- Definir un animal, sin mencionarlo, que pueda corresponderse con el compañero.
- La pareja tendrá que representar una emoción, cualquiera de las vistas hasta el momento durante el curso, para que el resto de grupos la averigüen.

Como elemento motivacional dedicaremos una primera sesión para que los niños puedan elaborar sus fichas personalizadas por parejas con tapones de botellas de diferentes colores, ofreciéndoles la posibilidad de colorearlos y ponerles pegatinas o purpurina.

En las sesiones que destinaremos al juego, los niños se pondrán en las mismas parejas que al realizar las fichas y comenzarán la ronda. Aquel que supere la prueba tirará el dado de nuevo, en caso contrario, tendrá que pasar el turno al siguiente grupo.

### **ACTIVIDAD 5. ¿Qué emoción sienten?**

#### **Objetivo didáctico.**

- Identificar y diferenciar las emociones de envidia, celos y vergüenza en los personajes de los cortos.
- Idear de una forma creativa soluciones para los problemas planteados.

#### **Temporalización.**

La actividad, que será única, tendrá una duración de aproximadamente 45 minutos.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- PDI con conexión a internet.

#### **Descripción de la actividad.**

Se expondrán en clase diferentes cortos de dibujos animados en los que se podrán ver actitudes y comportamientos de celos, envidia y vergüenza. Los niños tendrán que averiguar a cuál de las emociones corresponde cada uno de los vídeos y, junto a la maestra, reflexionarán sobre la solución que se da a los comportamientos inadecuados que se reflejan en ellos. Además, les pediremos el modo en que ellos afrontarían dichas situaciones y les proporcionaremos, a continuación, diferentes estrategias para poder evitar ese tipo de pensamientos.

## **ACTIVIDAD 6. ¡Hermanos!**

### **Objetivo didáctico.**

- Aprender a controlar las conductas de celos en situaciones familiares mediante diferentes estrategias.

### **Temporalización.**

La actividad, que será única, tendrá una duración de aproximadamente 30 minutos.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro ¡Hermanos! Mi hermano es un mono. Mi hermana es un rinoceronte.

### **Descripción de la actividad.**

Una de las situaciones más comunes de celos en los niños es la llegada de un hermano pequeño a la familia, por este motivo trabajaremos sobre la lectura del cuento ¡Hermanos! Mi hermano es un mono. Mi hermana es un rinoceronte. Este trata situaciones de celos o desacuerdos tanto con los hermanos pequeños como con los mayores, por eso resulta tan interesante su trabajo.

Se preguntará a los niños qué harían en circunstancias que pueden despertar celos en los alumnos como, por ejemplo:

- Mamá tiene en brazos a nuestro hermanito porque está llorando y no puede darnos el abrazo que le hemos pedido.
- Mi hermano mayor gana un premio y todo el mundo le felicita.

Si la forma adecuada de resolver las situaciones no saliese en el aula, les daremos pistas y les ayudaremos a discernir la manera de afrontar las situaciones.

- En el primer caso, podemos pedir a los niños que desvíen su atención de aquello que les provoca celos centrándose en resolver el problema que les impide conseguir su objetivo. De esta forma, podrán ayudar a su mamá a en aquello que necesite. Por ejemplo, en el caso de que el niño llore porque tiene hambre pueden ayudar a preparar el biberón o ayudar a poner el babero al niño.
- En el segundo caso, emplearemos la técnica denominada pensamiento productivo. Les pediremos a los niños que recuerden algún momento en el que ellos mismos fueron los protagonistas y la actitud que tuvieron los demás con él. En ese momento, les recordaremos que no está mal alegrarse por las situaciones de atención ajena, ya que los demás también los hacen por las suyas.

Para finalizar, a aquellos alumnos que tengan hermanos mayores o pequeños les permitiremos que nos cuenten situaciones positivas o negativas que recuerden con ellos, en el caso de estas últimas les preguntaremos cómo las resolvieron. Se elaborará así una lista de beneficios que tiene tener hermanos tanto mayores como pequeños.

## **ACTIVIDAD 7. Completamos el emocionómetro**

### **Objetivo didáctico.**

- Recordar el concepto de intensidad de una emoción.
- Relacionar la intensidad de las emociones con experiencias propias o ajenas.
- Medir la intensidad de las emociones con ayuda del emocionómetro.

### **Temporalización.**

La primera parte de la actividad será única y se llevará a cabo a continuación de la actividad anterior con una duración de una hora y media; la segunda, tendrá lugar una vez a la semana durante un mes con una duración de media hora.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Libro El emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones.
- Plantilla del emocionómetro.
- Pinturas de colores.

### **Descripción de la actividad.**

De nuevo, llega el momento de hablar sobre la intensidad de las emociones con ayuda del libro El emocionómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones. En la primera sesión de la actividad, les haremos un recordatorio a los niños sobre la intensidad de las emociones trabajada durante la unidad didáctica anterior.

A continuación, acudiremos a la parte en la que se muestra la intensidad de las emociones que nos interesan: celos, envidia y vergüenza al inicio de cada uno de los capítulos y que se apoya en ejemplos que los niños pueden entender fácilmente. De esta forma, los símiles se corresponden con cada una de las emociones respectivamente: una jaula con puertas que se pueden abrir y cerrar, tres cajas de deseos y, por último, el deseo de desaparecer.

Finalmente, les permitiremos completar el emocionómetro coloreando las tres emociones trabajadas durante el trimestre. Al igual que anteriormente sería interesante emplearlo a la hora de reflexionar durante la jornada escolar sobre la intensidad de las emociones en momentos determinados.

Individualmente, les pediremos que nos cuenten experiencias propias que les hayan despertado cualquier emoción y que midan su intensidad con ayuda de su emociómetro.

Durante las semanas y sesiones posteriores, seguiremos haciendo alusión a las emociones que han sentido durante el fin de semana y tratarán de medirlas con el emociómetro. También es importante que les permitamos expresar qué emociones creen que alguno de sus familias o amigos ha experimentado para así poder generalizar dejando d lado el egocentrismo propio de la edad.

### **ACTIVIDAD 8. Cartas molonas del inspector Drilo**

#### **Objetivo didáctico.**

- Ser capaces de representar mediante un role play las emociones que se les proponen.
- Identificar las emociones representadas en el role play.

#### **Temporalización.**

La actividad se realizará tantas veces como se desee sin provocar que los niños pierdan el interés por ella.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Cartas del inspector Drilo.

#### **Descripción de la actividad.**

El inspector Drilo nos visitará de nuevo para comprobar todo lo que los niños han aprendido. Para ello, se dividirá a la clase en grupos y tendrán que realizar un role playing consistente en un juego de cartas. Este estará compuesto por tarjetas en las que aparecerán el inspector Drilo y los Emis en representación de cada una de las emociones.

En primer lugar, repartiremos las tarjetas entre los grupos participantes sin que ningún otro pueda saber cuál le ha correspondido. Cuando todas las cartas estén repartidas, el grupo que tenga al detective Drilo lo dirá en voz alta y será el encargado de averiguar qué emoción es la que representan el resto de grupos con la carta de los Emis.

Mientras los compañeros representan una emoción, aquellos que desempeñan el papel del inspector Drilo tendrán que tomar notas o ayudarse del emociómetro y finalmente decir a qué emoción hacen referencia.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ¿EXPERTOS EN EMOCIONES!**

Esta unidad está destinada al repaso y asentamiento de los conceptos adquiridos. Para ello, se trabajará con los niños de una forma dinámica y siempre a través del juego.

### **ACTIVIDAD 1. ¿Inspector Drilo, otra vez aquí?**

#### **Objetivo didáctico.**

- Recordar las emociones trabajadas con anterioridad.

#### **Temporalización.**

La actividad se realizará una vez comenzado el segundo trimestre, tras las vacaciones de Semana Santa. Tendrá lugar durante la asamblea con una duración aproximada de media hora.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Chapas identificativas.

#### **Descripción de la actividad.**

El inspector Drilo nos visitará de nuevo para darnos la enhorabuena por el buen trabajo realizado hasta ahora y nos premiará con una nueva identificación. Esta vez consistirá en una pequeña chapa que identificará a cada niño con una forma diferente y atractiva y que podrán colocar en su babi.

A continuación, tras las vacaciones, se hará un breve recordatorio sobre las emociones que se han trabajado anteriormente y se reflexionará sobre las experiencias vividas durante el periodo de Semana Santa en el que los niños se encuentran en casa.

### **ACTIVIDAD 2. Diccionario de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Recordar los conceptos básicos relacionados con las emociones y dejarlos por escrito.

#### **Temporalización.**

La actividad se llevará a cabo durante el último trimestre del curso y tendrá la duración necesaria para añadir el concepto que se desee.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Cuaderno.
- Lapicero y goma.
- Pinturas de colores.
- Rotuladores de colores.

### **Descripción de la actividad.**

Durante la asamblea se presentará a los niños un diccionario en el que se habrán añadido palabras que carecen de definición relacionadas con las emociones, incluidos sus nombres, y les explicaremos que serán ellos quienes tendrán que completarlas de una forma sencilla, añadiendo la definición y una fotografía o un dibujo para que estas queden más claras.

### **ACTIVIDAD 3. La caja de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Asociar experiencias, objetos o recuerdos a las emociones trabajadas.

#### **Temporalización.**

La actividad se llevará a cabo a lo largo de todo el trimestre. Los niños podrán introducir elementos en la caja en cualquier momento del día; esta se abrirá para ver su contenido una vez a la semana y se empleará el tiempo necesario para la exposición de todo lo que se encuentre en su interior.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Caja de las emociones.

#### **Descripción de la actividad.**

Una vez trabajadas todas las emociones, colocaremos en un sitio accesible para los alumnos la caja de las emociones. En ella, podrán introducir todo lo que les recuerde a cualquier emoción poniendo a cuál de ellas, desde fotografías u objetos hasta historias escritas por ellos mismos, ya sean inventadas o relacionadas con experiencias vividas.

Al final de cada semana, abriremos la caja y los niños podrán exponer a sus compañeros aquello que hayan introducido en la caja de las emociones. En este momento la maestra podrá hacer pequeñas intervenciones o, incluso, introducir elementos en la caja para reforzar o evaluar lo aprendido.

### **ACTIVIDAD 4. El bazar de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Recordar el concepto de intensidad de las emociones.
- Asociar experiencias propias y ajenas a una intensidad.

#### **Temporalización.**

Esta actividad, que será única, tendrá la duración necesaria para que al menos todos los alumnos tengan la oportunidad de participar al menos una vez.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Cuentos breves sobre las emociones.
- Pelotas de color blanco.
- Carteles de las emociones.

### **Descripción de la actividad.**

A lo largo de la semana, contaremos a los niños diferentes historias breves que se relacionarán con las emociones que se han trabajado con anterioridad. Además, se hará un recopilatorio de los objetos e imágenes que ellos mismos han introducido en la caja de las emociones para emplearlos en las actividades.

En una mesa, que simulará un mercado, se colocarán carteles de las emociones con su color correspondiente y a cada niño se le darán tres pelotas de color blanco. Detrás de la mesa la maestra les presentará sus objetos o imágenes o podrá realizarle alguna pregunta sobre los cuentos leídos anteriormente en el aula. Los niños tendrán en ese momento que comprar la emoción que consideren que se relaciona con aquello que les presenta la profesora.

No obstante, el juego no termina aquí pues el alumno tendrá que colocar en dos cestas las pelotas: en una pondrá tantas pelotas como la intensidad que le genera a él mismo o al personaje la emoción que pretende comprar y en la otra las que le sobren.

## **ACTIVIDAD 5. Las gafas positivas**

### **Objetivo didáctico.**

- Focalizar la atención en los aspectos positivos de la vida e identificar las emociones que ellos nos provoca.

### **Temporalización.**

La actividad, que se realizará tres veces, tendrá una duración de media hora.

### **Materiales y recursos.**

- Gafas de cartulina.
- Pinturas de colores.
- Punzones.
- Rotuladores de colores.

### **Descripción de la actividad.**

Se imprimirán gafas de cartulina y se dará una a cada niño para que estos las coloreen y punzonen. A continuación, en asamblea les presentaremos diferentes situaciones y con las gafas puestas deberán decirnos la emoción a la que se asocian las situaciones, tanto positivas como negativas, que se les

presentan y sus aspectos positivos y, además, si son capaces de ello, podrán darnos una solución para el problema que se plantea.

Estas situaciones podrán ser tanto positivas como negativas; en las primeras deberán exponer cual es el beneficio que nos aporta y en las segundas tendrán que buscar una solución al problema planteado.

### **ACTIVIDAD 6. ¿Receta exitosa o desastre estrepitoso?**

#### **Objetivo didáctico.**

- Entender que nadie es perfecto y todos cometemos errores pero que lo importante es aprender de ellos.
- Valorar el trabajo en equipo como algo positivo, así como la colaboración con los demás para obtener unos buenos resultados.

#### **Temporalización.**

La actividad, que será única, se realizará en dos sesiones: una primera en la que los niños elaborarán su propia receta y en la que se pondrá en común los resultados para realizar una buena y una segunda en la que se verá el resultado de la receta correcta.

#### **Materiales y recursos necesarios.**

- Lápiz y papel.
- Ingredientes de bizcocho.

#### **Descripción de la actividad.**

Sin decir a los alumnos cuáles son los ingredientes, les pediremos que por grupos elaboren la receta de un bizcocho que después se podrá o no cocinar dependiendo de la viabilidad.

Podrán emplear todo aquello que se imaginen, pero debe ser una receta que finalmente tenga un resultado real. No obstante, la finalidad de la actividad no es la realización de la receta sino entender que todos cometemos errores y lo importante es aprender de ellos.

Con ayuda de la maestra y del resto de grupos, podrán completar sus recetas y elaborar una en común para, en la siguiente sesión, poder cocinarla para ver el resultado de un buen trabajo en equipo.

### **ACTIVIDAD 7. Memory de las emociones**

#### **Objetivo didáctico.**

- Relacionar situaciones o expresiones faciales con las emociones correspondientes.

### **Temporalización.**

La actividad se realizará como un juego tantas veces como se desee sin provocar que la repetición provoque el desinterés de los niños.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- Cartón.
- Folios.
- Pinturas y rotuladores de colores.
- Figuras de los Emis.

### **Descripción de la actividad.**

Se propondrá a los niños colorear a los Emis de cada una de las emociones cada uno de ellos tendrá una emoción diferente y, a continuación, les entregaremos trozos de papel en los que tendrán que dibujar situaciones en las que sientan la emoción que les haya tocado o su expresión facial.

En asamblea, cada uno de los niños nos mostrará sus trocitos y nos comentará qué es lo que han decidido plasmar. Posteriormente, se harán parejas y se pegaran sobre un cartón o se plastificarán para que no se acaben estropeando con el tiempo.

En este momento, con el material ya elaborado se podrá jugar. Con todas las cartas boca abajo los niños tendrán que relacionar las situaciones o expresiones faciales con el Emi correspondiente para formar una pareja.

## **ACTIVIDAD 8. Despedida del inspector Drilo**

### **Objetivo didáctico.**

- Fomentar la autoestima recordándoles sus propios logros y éxitos.

### **Temporalización.**

La actividad, que será única, tendrá una duración de media hora.

### **Materiales y recursos necesarios.**

- PDI.

### **Descripción de la actividad.**

El inspector Drilo vendrá a clase por última vez para despedirse, pues han hecho una gran cantidad de logros y ya no es necesaria su ayuda. Para que los niños sean conscientes de todo el trabajo realizado en esos tres años en Educación Infantil, realizarán entre todos, la maestra incluida, una lista de aquello que han conseguido y por qué van a subir a Primaria, por ejemplo, aprender a leer y escribir.

## 8. CONCLUSIONES

Para comenzar con las reflexiones que este TFG me ha despertado es conveniente mencionar el primer logro que es el conocimiento en mayor profundidad de las emociones en el aula de Educación Infantil que, en un primer momento, ya consideraba importantes y en lo que me reafirmo.

Gracias a la elaboración de este trabajo he aprendido a manejar libros, artículos y revistas tanto impresos como *online*; estos han sido la base del conocimiento. Muchos de los autores mencionados plasman una realidad que ya sabía y que siempre me ha fascinado, mientras que otros me han abierto los ojos ante aquello que desconocía y que ahora considero de gran relevancia.

No obstante, la labor de investigación no ha sido sencilla pues, en muchas ocasiones, las fuentes podían no ser de fiar o, simplemente, ser erróneas y contradictorias. Esto supone una gran dificultad a la hora de realizar un marco teórico correcto y veraz; en este momento, se ve la necesidad de una tutora como Valle que en todo momento ha sabido aconsejarme y guiar mi aprendizaje.

La intención del TFG se ve reflejada en el constante hincapié que se ha hecho respecto a la relevancia que la educación emocional tiene en el contexto escolar actual. Esto se debe a que cada vez existe una mayor tendencia a la vida en sociedad para lo que es totalmente necesario e indispensable el establecimiento de relaciones en lo que tiene una gran repercusión el control y manejo emocional.

Esto está relacionado con el desarrollo de la inteligencia emocional a la que Salovey y Mayer, Goleman o Gardner ya hicieron referencia hace décadas. En este aspecto destaca que la inteligencia emocional, aunque no es muy antiguo sí es un concepto al que se ha dedicado tiempo y que, poco a poco, irá calando en la sociedad.

También destaca el papel fundamental que las personas de nuestro entorno tienen en el desarrollo emocional desde que somos bebés. De hecho, son ellas las que regulan nuestras emociones antes de que seamos capaces de hacerlo por nosotros mismos. Así, de forma progresiva y bajo unas condiciones, se van desarrollando las emociones primarias y, posteriormente, las autoconscientes.

Este trabajo me ha brindado la oportunidad de elaborar una propuesta didáctica hecha a medida de un tema que, desde que comencé mis estudios, me entusiasma. La educación emocional se merece ser protagonista en las aulas para conseguir ese desarrollo integral del niño que tanto se menciona en el currículum de Educación Infantil y que, en tantas ocasiones, se ve apartado del verdadero lugar que este debería ocupar.

Respecto a las limitaciones de este trabajo, me gustaría mencionar la decepción que supuso el no poder poner en práctica lo que, en un principio, iba a ser una programación didáctica y que finalmente se vio forzosamente convertida en una propuesta.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R., Agulló, M.J., Filella, G. García, E., López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori Editorial, S.L.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Braza, P., Sánchez-Sandoval, Y. y Carreras, R. (2018). El desarrollo socioemocional en educación infantil. En C. Martín Bravo y J.I. Navarro Guzmán (coords.). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Pirámide.
- Carreras, R., Sánchez-Sandoval, Y., Braza, P. y Flores, V. (2018). El desarrollo socioemocional en educación primaria. En C. Martín Bravo y J.I. Navarro Guzmán (coords.). *Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Madrid: Pirámide.
- Castelló, A., Cano, M. (2011). Inteligencia interpersonal: conceptos clave. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14 (3), 23-35. Recuperado de [http://ww.w.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1327422725.pdf](http://ww.w.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1327422725.pdf)
- Chóliz, M. (2015). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). Inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3 (6), 43-52. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Gardner, H. (2016) *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Grau, A. y Meneghello (2000). *Psiquiatría y psicología de la infancia y adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Isern, S. (2018). *El emociómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones*. Granada: NubeOcho.
- Macías, M.A. (2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe. Revista del Programa de Psicología Universidad del Norte*, (10), 27-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>
- Maganto, C. y Maganto, J.M. (2013). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Madrid: Pirámide.

- Quintanilla, L. (2018). La relación entre emoción, cognición y conciencia en las teorías del desarrollo emocional. En M. Giménez-Dasí y L. Quintanilla (coords.). *Desarrollo emocional en los primeros años de vida* (pp. 21-41). Madrid: Pirámide.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* (9), pp. 185-211. Recuperado de [http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153\\_SaloveyMayerICP1990\\_OCR.pdf](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/06/pub153_SaloveyMayerICP1990_OCR.pdf)
- Vallés, A., Vallés, A. y Vallés, C. (2018). *La educación emocional en la escuela. Recursos y actividades*. Madrid: EOS.

**EVALUACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA 1.**

Alumno:

ACTIVIDAD	OBJETIVO. Al finalizar la unidad didáctica el/la alumno/a ha de ser capaz de:	LO REALIZA...		
		SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Enumerar las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa.			
	Relacionar de forma justificada las emociones primarias con experiencias propias o inventadas.			
2	Expresar e identificar en función de la expresión facial y corporal las emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, enfado y sorpresa.			
3	Clasificación de las fotografías en la emoción correcta en función de la expresión facial y corporal.			
4	Reconocer sus emociones primarias.			
	Reconocer las emociones primarias al menos en las personas de su entorno más próximo.			
5	Comprender el concepto de intensidad de una emoción.			
	Relacionar la intensidad de las emociones con experiencias propias o ajenas.			
	Medir la intensidad de las emociones con ayuda del emocionómetro.			
6	Elicitar la alegría mediante la risa, el humor y el disfrute de cosas cotidianas.			
	Incrementar el buen humor y la risa sanadora disfrutando de la expresión de las alegría propia y ajena.			
	Aprender a reírse de uno mismo y con los demás respetando a sus compañeros.			
	Disfrutar de los elementos de la vida cotidiana que producen un estado de bienestar como sus frutas o dulces preferidos.			
7	Superar la tristeza empleando como estrategia para ello la búsqueda de la ayuda y el apoyo de los demás.			

8	Controlar el enfado empleando como estrategia de regulación la respiración.			
9	Identificar sus miedos a través del dibujo.			
	Diferenciar los miedos reales de los irracionales.			
	Dividir las situaciones que les provoquen miedo en diferentes pasos que superar más fácilmente.			
10	Controlar el asco empleando como estrategia de regulación el engaño a los sentidos, más concretamente al olfato.			
	Disfrutar de las sorpresas agradables que se le proporcionan en el aula.			
11	Expresar facial y corporalmente las emociones correspondientes a la botella que se agita en ese momento.			
	Asociar correctamente comportamientos y conductas a las distintas emociones.			

<b>EVALUACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA 2.</b>				
Alumno:				
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO.</b> Al finalizar la unidad didáctica el/la alumno/a ha de ser capaz de:	<b>LO REALIZA...</b>		
		<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>
1	Fomentar una buena construcción del autoconcepto y la autoestima.			
	Ser capaces de decir cualidades positivas de los demás.			
2	Reconocer las emociones primarias propias y ajenas.			
3	Mejorar la autoestima y la autoconfianza en los niños.			
4	Conocer las cualidades y características positivas que cada uno de ellos posee			
	Identificar y representar las emociones trabajadas hasta el momento: alegría, tristeza, miedo, enfado, asco y sorpresa.			

5	Identificar y diferenciar las emociones de envidia, celos y vergüenza en los personajes de los cortos			
	Idear de una forma creativa soluciones para los problemas planteados.			
6	Aprender a controlar las conductas de celos en situaciones familiares mediante diferentes estrategias			
7	Recordar el concepto de intensidad de una emoción.			
	Relacionar la intensidad de las emociones con experiencias propias o ajenas.			
	Medir la intensidad de las emociones con ayuda del emiconómetro.			

<b>EVALUACIÓN UNIDAD DIDÁCTICA 3.</b>				
Alumno:				
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVO.</b> Al finalizar la unidad didáctica el/la alumno/a ha de ser capaz de:	<b>LO REALIZA...</b>		
		<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES</b>	<b>NUNCA</b>
1	Recordar las emociones trabajadas con anterioridad.			
	Fomentar una buena construcción del autoconcepto y la autoestima.			
2	Recordar los conceptos básicos relacionados con las emociones y dejarlos por escrito.			
3	Asociar experiencias, objetos o recuerdos a las emociones trabajadas.			
4	Recordar el concepto de intensidad de las emociones.			
	Asociar experiencias propias y ajenas a una intensidad.			
5	Focalizar la atención en los aspectos positivos de la vida e identificar las emociones que ello nos provoca.			
6	Entender que nadie es perfecto y todos cometemos errores			

	pero que lo importante es aprender de ellos.			
	Valorar el trabajo en equipo como algo positivo, así como la colaboración con los demás para obtener unos buenos resultados.			
7	Relacionar situaciones o expresiones faciales con las emociones correspondientes.			
8	Fomentar la autoestima recordándoles sus propios logros y éxitos.			