



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

# **TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**TÍTULO: Emociónate. Las emociones básicas en el aula de educación infantil.**

**Nombre del alumno/a: Marta Olmedo Enguix.**

**Nombre del tutor/a de TFG: Lorena Zorrilla Silvestre.**

**Área de Conocimiento: Métodos de investigación y diagnóstico en la educación.**

**Curso académico: 2016/2017.**

## Índice.

RESUMEN.....	3
PALABRAS CLAVE:.....	3
ABSTRACT.....	3
KEY WORDS:.....	3
1. INTRODUCCIÓN. ....	4
2. MARCO TEORICO.....	5
2.1 Las emociones. ....	5
2.2. Importancia de las emociones. ....	6
2.3. Conceptos vinculados con la Educación Emocional. ....	7
2.4 La Educación Emocional. ....	8
2.5. Trabajar la educación emocional desde la escuela. ....	10
3. METODOLOGIA.....	12
3.1. Objetivo. ....	12
3.2. Contexto.....	13
3.3. Temporalización.....	13
3.4. Intervención.....	13
3.5 Instrumentos de evaluación.....	14
4. RESULTADOS. ....	15
5. DISCUSIÓN / CONCLUSIÓN.....	18
6. PROPUESTA DE MEJORA.....	19
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS. ....	20
8. ANEXOS.....	21

## **RESUMEN**

Este trabajo pretende mejorar el reconocimiento de las emociones de los niños de 3 años de infantil, a través de la realización de actividades individuales y grupales a lo largo de 10 días. La muestra está compuesta por 24 niños en la escuela Eleuterio Pérez de la Vall d'Uixo. Esta intervención se centra en las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y enfado). Las actividades están basadas en la investigación de diferentes autores, metodologías y programas emocionales que ayudan a mejorar el reconocimiento emocional. Para averiguar las nociones básicas que tenían sobre dicho tema y saber lo que han aprendido posteriormente, realicé dos test que pasé antes y después de la intervención. Un anecdotario donde anotaba toda la información más relevante y una entrevista a la tutora. En los resultados se puede ver reflejado la mejora del reconocimiento e identificación de las emociones que han tenido los niños/as después de la intervención, si comparamos los resultados del pre y post test se observan que ha habido un incremento en todos ellos después de la intervención. Concluyendo que si se trabaja de manera adecuada el reconocimiento de las emociones en los niños, estos mejoran.

### **PALABRAS CLAVE:**

Emociones, educación emocional, gestionar emociones, identificar emociones.

### **ABSTRACT**

This work aims to improve the recognition of the emotions of 3 year old children, through the performance of individual and group activities over 10 days. The sample is composed of 24 children in the school Eleuterio Pérez de la Vall d'Uixo. This intervention focuses on the basic emotions (joy, sadness, fear and anger). The activities are based on the research of different authors, methodologies and emotional programs that help to improve emotional recognition. To find out the basic notions they had about this subject and to know what they have learned later, I did two tests that I had before and after the intervention. An anecdotario where he wrote down all the most relevant information and an interview with the tutor. In the results can be seen the improvement in the recognition and identification of the emotions that have had the children after the intervention, if we compare the results of the pre and post test it is observed that there has been an increase in all of them after the intervention. Concluding that if you work properly the recognition of emotions in children, they improve.

### **KEY WORDS:**

Emotions, emotional education, managing emotions, identifying emotions.

## 1. INTRODUCCIÓN

El tema que he elegido para la realización del Trabajo Final de Grado trata sobre las emociones. Esto es debido a una carencia que he detectado durante la primera semana en el colegio Euterio Pérez de la Vall d'Uixó. Los niños/as de la clase de tres años trabajan por proyectos y atienden a muchas necesidades, pero he podido observar que no conocen ni saben identificar las emociones. En ocasiones, he encontrado a niños/as cuyo control emocional es muy bajo o nulo. Se muestran irascibles e irritables muy a menudo, por lo que no saben cómo reaccionar ante ciertas situaciones de frustración y actúan con rabietas, lloros, etc. por eso es bueno tratarlo, ya que las emociones determinan nuestra manera de ser y de cómo afrontar la vida.

Según Salovey y Mayer (1990) la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Por ello, es de gran importancia asentar una base desde las aulas de infantil para crear niños/as mentalmente saludables, fuertes y con una buena gestión y conocimiento de sus emociones, ya que estas determinan la forma de ser de cada persona y la capacidad de saber resolver adecuadamente los problemas en un futuro.

He elegido este tema ya que me motiva y me parece un trabajo muy positivo, ya que estoy contribuyendo a un conocimiento esencial en la vida de estos niños/as, porque les puede servir de gran ayuda en la edad adulta.

La identificación de las emociones es fundamental, porque nos permite comunicarnos, adaptarnos y desarrollarnos en sociedad. Además, un buen aprendizaje de estas puede ser un gran motor para la motivación y la consecución de objetivos en un futuro.

Por otro lado, la Educación Emocional es innovadora, ya que en algunos colegios están comenzando a trabajarlas, aunque muy por encima, esta no está asentada como una asignatura obligatoria, cosa que en otros países como los nórdicos sí forma parte del ámbito académico y está totalmente establecida como una asignatura más. Por ello, los maestros deben tomar conciencia de la importancia de trabajarla en las aulas, sobre todo en los años de Educación Infantil, ya que contribuirán a un completo desarrollo integral del niño/a, como ya he dicho.

Según Bisquerra (2003), la educación emocional se concibe como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Por ello es de gran importancia la adquisición y asimilación de estas desde edades tempranas.

Se realizará la intervención en el aula de tres años, concretamente en la que he hecho las prácticas, a través de actividades para desarrollar y fomentar la Educación emocional.

## 2. MARCO TEORICO

La importancia de educar las emociones y las relaciones deriva de las necesidades sociales y la demanda que la sociedad necesita, es decir, necesitamos educar y formar personas capaces de vivir en un mundo donde las relaciones sociales que se establezcan deben llevarse a cabo en un marco de elevado nivel de solidaridad, coherencia y justicia.

### 2.1 *Las emociones*

Las emociones funcionan como señales que nos comunican intenciones, reacciones, ante hechos, en momentos de emergencia, es decir, son mecanismos para la supervivencia que desencadenan en una acción o en una forma de reaccionar concreta.

Según la asociación española contra el cáncer la emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance, para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Por lo tanto, como bien dicen Fernández-Abascal y Palmero (1999) las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, es decir, son impulsos para actuar. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida.

En la misma línea estos autores Fernández-Abascal y Palmero (1999), afirman que cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno, de ahí la importancia de los padres y los profesores como modelo ante sus hijos y alumnos.

Por otro lado, son muchos los autores que han intentado clasificar las emociones, pero resulta imposible llegar a un consenso. De forma que existen diferentes clasificaciones. La mas básica, como expone Vivas (2007), es la de diferenciar entre emociones básicas y emociones complejas o

secundarias. Las emociones básicas responden a la idea de que existen determinadas emociones que no son aprendidas, si no que se encuentran de manera innata en todas las personas. A esta conclusión se llega por el hecho de que son capaces de identificarse por personas de diferentes culturas, por ello y porque son las esenciales para la vida estas serán las emociones que se trabajarán en la intervención:

**Alegría:** Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos o cumplimos algo que deseamos.

**Tristeza:** Pena, soledad ante la pérdida de algo importante o decepción.

**Miedo:** Anticipación a un peligro o amenaza, tanto real como imaginario que nos produce inseguridad y ansiedad.

**Enfado:** Rabia, que aparece cuando las cosas no salen como esperábamos.

## ***2.2. Importancia de las emociones***

Según Vivas argumenta que las emociones no deben suprimirse, sino manejarlas, regularlas y transformarlas, de tal manera que la persona sea capaz de tomar el control de las situaciones que les toque vivir. “El autocontrol emocional persigue encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal” (Vivas, 2007, p. 33).

Como dice Bisquerra y Pérez (2007) existen evidencias de que los alumnos aprenden mejor cuando están motivados, son capaces de controlar sus impulsos y son responsables, además de tener iniciativa propia...lo que se resume en tener desarrollada la competencia emocional.

Según argumenta Bisquerra (2003) la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyen a un mejor bienestar personal y social, para ello es necesario en primer lugar diseñar programas, ya que debidos a estos se puede evitar factores de riesgo como, comportamientos problemáticos, consumo de drogas, suicidios, etc. ya que la mayoría de estos tienen un fondo emocional.

La competencia emocional es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser. El dominio de una competencia permite producir un número infinito de acciones no programadas (Bisquerra, 2003, p. 15).

### 2.3. Conceptos vinculados con la Educación Emocional

Existen diferentes argumentos que demuestran la importancia de la Educación Emocional como respuesta a una serie de necesidades detectadas. Entre otros, podemos destacar los siguientes, presentados por Bisquerra (2000) y Álvarez (2001).

Estas son tres situaciones; vitales, sociales y educativas.

En las situaciones vitales podemos destacar cuatro importantes situaciones; Desde la salud emocional, estamos recibiendo constantemente estímulos que nos producen tensión emocional. Estos estímulos pueden ser provocados por estrés, conflictos familiares, imprevistos, problemas económicos, etc. Esta tensión emocional puede causar una manera de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, enfermedades como ansiedad o depresión, etc. Es necesario fijarse en la frecuencia con que se producen estos fenómenos, ya que puede necesitar más atención de la que le damos de normal.

Las vivencias personales de nuestra vida experimentan emociones continuamente, por ejemplo, con la satisfacción podemos animarnos a actuar con ilusión, pero en el caso contrario podemos sentirnos irascibles y molestos por cosas pequeñas.

Otra a destacar es que vivimos en continuas contradicciones y conflictos, normalmente cuando nos sentimos a gusto con los demás solemos ser más constructivos, pero nuestra actitud puede ser negativa o destructiva cuando no nos sentimos a gusto.

Por último, en las situaciones vitales podemos encontrar que tenemos conflictos entre lo que deseamos y aquello que pensamos que tendríamos que hacer, debido a no saber cómo hacerlo, esto puede producir malestar en la persona.

En las situaciones sociales hay tres aspectos a destacar por ambos autores.

Desde las relaciones sociales es conocido que las relaciones pueden ser una fuente de conflictos, en muchos contextos distintos, de forma que a veces podemos llegar a dar respuestas violentas e incontrolables.

Otra es la inteligencia emocional, el hecho que una obra como *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman (1995), ponga de manifiesto la necesidad de poner inteligencia a la emoción se ha convertido en un indicador más del interés social por estos temas, debido a una necesidad desatendida en la realidad.

En el analfabetismo emocional, tecnológicamente hemos avanzado mucho, pero no en el campo de las emociones. El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas como por ejemplo; con conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, etc. Esto se da a lo largo de toda la vida, pero tiene una gran imposición durante la edad escolar.

En las situaciones educativas podemos observar la finalidad de la educación, esta no es otra que el desarrollo de la personalidad integral del alumno. En este desarrollo podemos distinguir como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. Según Obiols (2005) la educación emocional pretende otorgar a este aspecto desatendido, la importancia que se merece.

## **2.4 La Educación Emocional**

La educación emocional trata de “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el fin de capacitarlo para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar social y personal” (Bisquerra, 2000, p. 243).

Según Goleman (1995) La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Hasta las personas más descolantes y con un CI más elevado pueden ser pésimos y los impulsos ingobernantes [...] la inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades -o de oportunidades- a las que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida (p. 60).

Como argumenta Bisquerra (2000), con la educación emocional podemos prevenir problemas primarios. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multitud de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, de estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. Esta prevención pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas funciones como las arriba citadas o prevenir su ocurrencia.

Bisquerra (2009) definen la competencia socioemocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Esta competencia abarca las siguientes habilidades del modelo pentagonal de Bisquerra, a continuación se explican detalladamente, siendo la primera el modelo en el que se centra este trabajo:

- **Conciencia emocional:** capacidad para tener conciencia tanto de las propias emociones como de las emociones de los demás igualmente, se suma la capacidad de captar cuál es el clima emocional que se presenta en un determinado contexto. Dentro de esta dimensión se destacan los siguientes aspectos: toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Regulación emocional:** capacidad para controlar las emociones de forma apropiada. A través de esta competencia, tomamos conciencia de la relación entre

emoción, cognición y comportamiento. Dentro de esta dimensión de competencias podemos encontrar lo siguiente: expresión emocional apropiada, regulación de emociones o sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

- Autonomía emocional: concepto amplio en el que incluir aspectos relacionados con la autogestión personal. Esta dimensión engloba estos aspectos: autoestima, automotivación, auto eficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia.
- Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otros seres humanos. Engloba los siguientes aspectos: dominar las habilidades sociales básicas, respeto a los demás, practicar la comunicación receptiva, capacidad para gestionar situaciones emocionales, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos.
- Competencia para la vida y el bienestar: Capacidad para adoptar un comportamiento responsable para solventar y afrontar aquellos problemas que aparezcan en la vida diaria, ya sean profesionales, personales sociales etc. Esta constituida por los siguientes elementos: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, bienestar emocional y fluir.

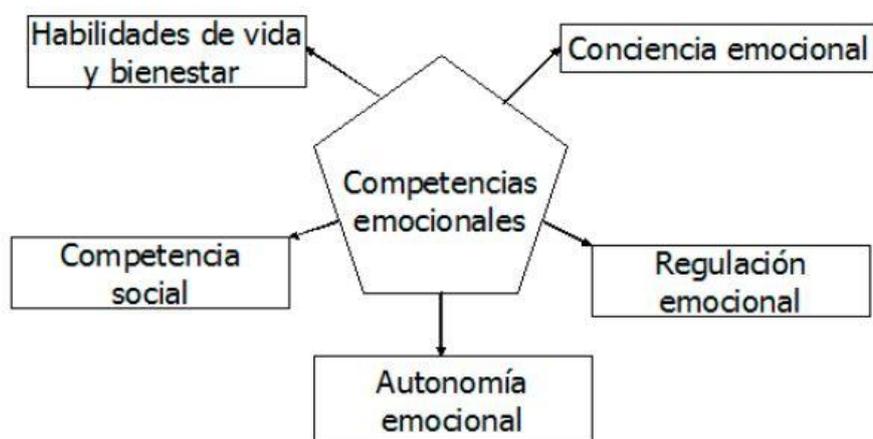


Figura 1: Modelo pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra, 2009, p. 147).

Por ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objetivo de capacitar al niño para afrontar mejor los retos que se le plantean, y aumentar su bienestar personal y social.

La conciencia emocional, es la primera fase del modelo pentagonal de Bisquerra, esta es la más importante ya que se centra en la toma de conciencia de las propias emociones, da nombre a estas, reconoce la empatía y la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. De ahí la gran importancia en la identificación y conocimiento de las emociones en la intervención que se llevará a cabo.

Por otro lado, Bisquerra (2009) argumenta la relevancia de llevar un programa de educación emocional por las siguientes razones:

- Con el desarrollo de la inteligencia emocional se pretende conseguir el desarrollo integral de la persona, tanto cognitivo como emocional.
- La educación es un proceso caracterizado por la relación interpersonal. Durante la etapa de escolarización se procura formar al estudiante para que sea capaz de vivir en nuestra sociedad.
- El autoconocimiento es fundamental para poder desarrollar un proyecto de vida equilibrado y saludable. Se considera que una de las dimensiones más importantes es la emocional.
- El fracaso escolar está relacionado con el déficit en la madurez y el equilibrio emocional.

En definitiva, la Educación Emocional, persigue el desarrollo de competencias emocionales. Dichas competencias engloban conceptos como la conciencia, el entendimiento y la gestión de emociones así como la autonomía emocional, las competencias sociales y las habilidades para la vida y el bienestar.

## ***2.5. Trabajar la educación emocional desde la escuela***

Es muy importante trabajar la educación emocional desde la escuela, ya que como dice Bisquerra (2005), esta debe preparar para la vida, es decir, tiene como finalidad el desarrollo humano y, en términos educativos, este tiene como reverso la prevención de los factores que lo puedan dificultar (violencia, estrés, ansiedad, depresión, consumo de drogas, comportamientos de riesgo, etc.).

Por ello la educación debe responder a las necesidades sociales y para eso se debe atender los aspectos emocionales de forma prioritaria, es decir, trabajar la educación emocional en la escuela.

Estudios muestran como los alumnos más inteligentes reconociendo, asimilando, comprendiendo y controlando las emociones muestran un mejor bienestar psicológico, más cantidad y calidad en sus relaciones sociales, menos conductas disruptivas y mayor rendimiento académico (Extremera y Fernandez-Berrocal 2004). Parece imprescindible abordar el aprendizaje emocional en la escuela, pues esta competencia no les ayudara solo a un gran aprovechamiento de su potencial cognitivo, sino que les otorgará otras herramientas de igual o mayor importancia en su desarrollo como persona y como ciudadanos (Extremera, et.al2005).

Por otro lado, existen diferencias individuales respecto al género, normalmente las mujeres muestran más habilidad para percibir las expresiones faciales de la emoción que los varones (Babchuck, et. Al 1985). Esto es debido a que las mujeres suelen tener una mayor habilidad para percibir emociones, empatía, mayor expresividad, mayor adaptación, etc.

Es muy importante trabajar con los alumnos mediante programas emocionales. Un programa es el plan de acción o actuación, sistemática y organizada, para lograr unas metas educativas. En la etapa de 0 a 6 años, los aspectos emocionales juegan un papel esencial para la vida y constituyen la base necesaria para el desarrollo del niño/a.

Hay varios motivos que inducen a pensar en la necesidad de programas de educación emocional (López, 2003) :

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

En la escuela infantil, se conocen y se utilizan muchos programas cognitivos, donde se señalan estrategias para mejorar capacidades, habilidades... que permiten que los niños puedan pensar, razonar, hablar, escuchar... A través de estos programas mejoran sus niveles de aprendizaje de forma sistemática y programada pero los niños, también requieren desarrollar un conjunto de competencias no cognitivas que se refiere a los componentes del área de desarrollo socio-emocional que le permitirán potenciar otros aspectos del desarrollo y mejorar su desarrollo social y emocional.

Daniel Góleman habla sobre la falta de escolarizar las emociones, en varios países ya existen programas educativos que tienen como objetivo conseguir un mayor desarrollo social y emocional de los alumnos e incrementar de este modo su inteligencia emocional. Numerosos autores señalan que el entrenamiento en educación emocional debe comenzar desde el nacimiento ya que cuanto antes se trabajen determinadas capacidades, más fácil será que lo aprendan y lo generalicen.

El desarrollo emocional en los niños no es labor de una sola persona, es una sabiduría compartida donde todos nos podemos ayudar: padres, educadores, etc.

Por tanto, en la escuela se debe plantear enseñar a los alumnos a ser emocionalmente más inteligentes, dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les protejan de los factores de riesgo o, al menos, que palien sus efectos negativos.

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

Por lo que para poder conseguir todo lo anterior necesitamos una educación emocional de calidad en las escuelas llevada a cabo a través de programas emocionales.

### **3. METODOLOGIA**

Las actividades, las llevaré a cabo basándome en la metodología de Pestalozzi (1811), en la que los niños/as aprenden por descubrimiento por lo que la participación activa es el mejor método para que el alumnado interiorice los conocimientos, así como en Freinet (1952), que insiste en un aprendizaje colaborativo y cooperativo entre iguales para un mejor resultado en el aprendizaje.

Estas además atenderán a las necesidades de cada niño o niña adaptándose a sus características.

Según Vivas (2007) existen diferentes emociones, pero yo me centraré en las emociones básicas que desde mi punto de vista son las esenciales para que el niño/a comience un buen desarrollo emocional. Las emociones que trabajaré serán: alegría, tristeza, enfado y miedo.

#### **3.1. Objetivo**

Una vez conocida la carencia de identificación y gestión de emociones en el aula de 3 años del colegio Eleuterio Pérez de la Vall d'Uixó, me planteo el objetivo de diseñar actividades para mejorar el conocimiento de estas en los niños/as a través de la intervención.

El objetivo general que pretendo alcanzar para que aprendan a identificar y conocer las emociones básicas es:

- Conocer e identificar las emociones básicas.

A través de las actividades programadas pretendo conseguir estos dos objetivos generales, además de otros más concretos que especificaré en cada actividad más adelante.

### 3.2. Contexto

La puesta en práctica de este proyecto será en el CEIP Eleuterio Pérez de la Vall d'Uixo (Castellón de la Plana). Es una zona de crecimiento urbanístico con un nivel socio-cultural medio-alto.

El proyecto de las emociones se llevará a cabo en el aula de infantil de 3 años. En esta aula hay 15 niñas y 9 niños, todos ellos tienen entre 3 y 4 años.

La gran mayoría del alumnado pertenecen a la zona, pero hay un pequeño porcentaje de inmigrantes o padres extranjeros, pero todos los niños/as están totalmente integrados en el aula.

### 3.3. Temporalización

Las sesiones tienen una duración de una hora diaria aproximadamente, exceptuando las sesiones 2, 3, 4 y 5 en las que dedicaremos todas las horas lectivas del día a trabajar la emoción correspondiente aplicada en distinto ámbito, es decir, trabajaremos las emociones desde la plástica, la lectura, la música, etc. La intervención se realizará desde el día 25 de abril hasta el día 5 de mayo de 2017, de lunes a viernes durante dos semanas consecutivas.

Esta constará de diez sesiones programadas, las primeras me centraré en trabajar en cada sesión una emoción diferente para que aprendan a identificarlas y conocerlas, las siguientes sesiones serán actividades en las que se trabajarán todas éstas de forma global.

En todas las actividades trabajaremos los objetivos generales planteados anteriormente además de otros específicos de cada actividad.

El 12 de abril se pasó el pre test debido a que se realizaba antes de la intervención y el 8 y 9 de mayo se realizó el post test a los niños/as.

### 3.4. Intervención

La intervención que se llevará a cabo tiene como objetivo principal la identificación de las emociones en niños de 3 años. La intervención está organizada en diez sesiones, estas se pueden ver detalladamente en el anexo 1.

Nº SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACION
1. Las emociones.	Adentrarse en el mundo de las emociones	- Conocer las emociones. - Reconocer las emociones de alegría, tristeza, miedo y enfado.	1h
2. La alegría.	- ¿Cómo te sientes cuando...? - Reconoce las emociones de las caras famosas. - Alegría sobre papel. - Cuento.	- Conocer e identificar la emoción de la alegría. - Expresar verbalmente situaciones donde han sentido esta emoción. - Representación plástica.	Todo el día.
3. La tristeza	- ¿Cómo te sientes cuando...? - Cuento.	- Conocer e identificar la emoción de la tristeza. - Expresar verbalmente situaciones donde han	Todo el día.

4. El miedo.	- Sentir la tristeza sobre papel.	- Representación plástica.	sentido estas emociones.	Todo el día.
	- ¿Cómo te sientes cuando...? - Encuentra las emociones que hay detrás del miedo. - Cuento.	- Conocer e identificar la emoción del miedo. - Expresar verbalmente situaciones donde han sentido estas emociones. - Representación plástica.		
5. El enfado.	- ¿Cómo te sientes cuando...? - Saca tu enfado. - Cuento.	- Representación plástica.	Conocer e identificar la emoción del enfado. Expresar verbalmente situaciones donde han sentido estas emociones.	Todo el día.
	- Representa las emociones.	- Trabajar las emociones básicas. - Identificar las emociones básicas de forma no verbal.		
6. Representación de las emociones.				1h.
7. ¿Cómo me siento?	- Me siento ...	- Expresar plásticamente las emociones.		1h
8. Las emociones en el espejo.	- Espejito, espejito ... ¿Cómo me siento hoy?	- Expresar con gestos de la cara cada emoción. - Reconocer las emociones en la cara de los demás. - Reconocer e imitar emociones a través de expresiones faciales.		1h.
	- Musica-emocionate. - Cuento.	- Descubrir las emociones a través de la música.		
9. Conoce las emociones a través de la música.				1h
10. Emociona-te.	- Los capazos de las emociones.	- Expresar emociones que les provoquen los elementos pertenecientes a dichos capazos. - Vivenciar emociones. - Conocer las emociones a través de diversos objetos.		1h

### 3.5 Instrumentos de evaluación

Para la recogida de datos se han utilizado tres instrumentos de evaluación que se describen a continuación.

- Notas de campo/ Anecdótico.

En este se han ido anotando las observaciones más relevantes que he visto en el aula. Algunas de ellas son la manera en la que afrontan sus problemas diarios y como gestionan las emociones.

- Cuestionario de Reconocimiento de Emociones.

Al inicio de la intervención les realice dos test individuales a cada niño/a sobre las emociones.

El primero consistía en identificar las emociones que se llevan a cabo en las caras de otros niños/as, y el segundo test consistía en leerles una situación en un determinado contexto en el que tenían que decirme que emoción sentirían.

Una cosa importante a destacar, es que en ambos test he tenido que quitar ítems ya que pertenecían a emociones que no he trabajado en la intervención, de esta manera lo he adecuado a las básicas que he trabajado (alegría, tristeza, miedo y enfado). Así, en el primer bloque solo he administrado los ítems 1,2,4,8,9,10,11,13 y 16; y en el bloque 2 los ítems 1,2,3,5,7,8,9,11,12,14 y 15.

Cuando finalizó la intervención volví a realizar los dos test de forma individual a cada niño/a. De esta forma he podido realizar un análisis para ver si el trabajo que he llevado a cabo ha sido eficaz y han conseguido los objetivos propuestos.

- Entrevista a la tutora.

Otro instrumento que utilice fue una entrevista a la tutora, esta técnica está orientada a obtener información de forma oral y personalizada sobre el tema que se está llevando a cabo, fueron unas preguntas sobre lo que pensaba ella acerca de si los niños/as expresaban las emociones en el aula, si sabían reconocer las emociones básicas en los demás, y como actuaban frente a un conflicto. Estas las realicé antes y después de la intervención para contrastar lo que opinaba (las preguntas fueron las mismas en las dos entrevistas (pre y post intervención).

Anexo 2.

#### 4. RESULTADOS

A continuación, se puede observar los resultados obtenidos a través de los tres instrumentos descritos anteriormente: anecdotario, cuestionario de reconocimiento de emociones y la entrevista a la tutora, antes y después de la intervención.

Algunas de las anotaciones más relevantes recogidas en el anecdotario son:

- Uno de los niños de clase que más le cuesta expresarse y con problemas familiares graves, vino una mañana con una cara triste al colegio. Cuando le pregunté que le pasaba, este tardó en contestar y al cabo de un rato nos contó que estaba triste porque se había peleado con su papá y no quería que estuviera enfadado con él. El niño quiso expresar una emoción que él mismo se había autoreconocido.
- Una niña estaba llorando mucho porque se había caído, de pronto otra se acercó a ella y le preguntó ¿Por qué lloras? Y esta se lo contó, mientras que la otra le contestó al respecto: “piensa en cosas bonitas y dejarás de estar triste, es lo que siempre dice Marta”. Mostrando empatía por su compañera.
- Hay una niña que tiene un apego muy grande a una muñeca, y todas las mañanas viene hasta la puerta de clase con ella. En el momento de despedirse de ésta, la niña siempre llora, hasta

que hemos trabajado las emociones. Al día siguiente de trabajar la tristeza, la niña cuando tuvo que separarse de la muñeca nos dijo que “hoy no voy a llorar porque rosita se va con mami, pero luego se que vendrá y yo voy a pasármelo bien con mis amigos”. Por lo que la niña había reconocido su estado de tristeza al separarse de la muñeca.

Los resultados cuantitativos obtenidos de los diferentes test realizados antes y después de la intervención gráficamente fueron los siguientes:

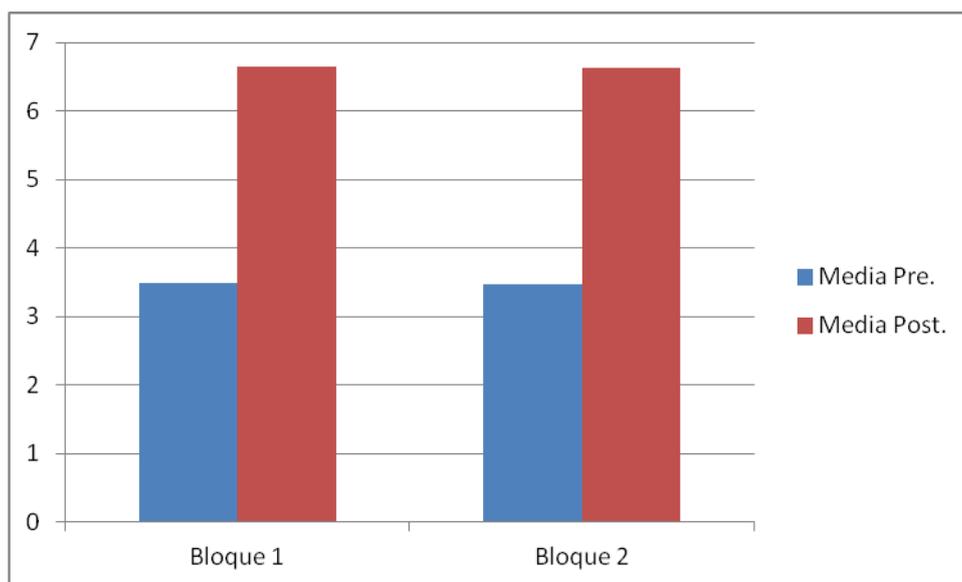


Grafico 1. Estudio del porcentaje de los resultados obtenidos pre y post test.

En el gráfico 1, se puede observar una gran diferencia entre el pre test y el post test, el bloque 1, tanto del test de reconocimiento de las emociones en las caras, como el bloque 2 del test de reconocimiento de las emociones dependiendo del contexto que realice antes de la intervención, se puede observar que el conocimiento de estas era muy bajo con una media de 3.5 en los dos casos.

Mientras que en los dos test realizados posteriormente podemos observar que el resultado obtenido es muy favorable, se ha obtenido una media de 6.6 en ambos casos.

En el gráfico 2 se puede observar el porcentaje de ítems tanto del test del bloque 1 como del bloque 2 después de la intervención, acertados por sexo.

En las dos primeras columnas están los resultados del post test del bloque 1 de las niñas y de los niños y en la columna tercera y cuarta se pueden observar los resultados del post test del bloque dos en ambos sexos también. Se observa que en el test del bloque 1 (identificación por caras) a ambos sexos les ha costado más identificarlo que en el bloque 2 (contexto).

Las niñas en el post del bloque 1 han tenido más dificultad que los niños en identificar las caras del test, mientras que en el bloque 2 las niñas han sabido identificar las emociones del contexto mejor que los niños, aunque ambas diferencias son muy bajas.

Por lo que los niños han identificado mejor las caras y las niñas han sabido identificar mejor que los niños las emociones dependiendo del contexto.

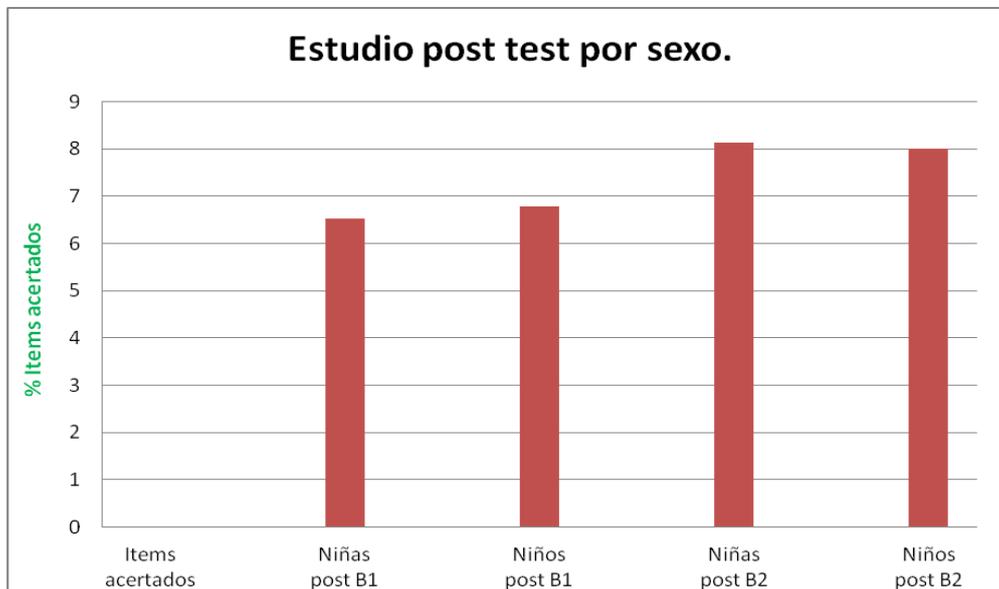


Grafico 2. Items acertados por sexo post test.

En cuanto a los resultados obtenidos a partir de la entrevista de forma cualitativa, realizada a la tutora del aula al inicio y al finalizar la intervención se extrae que:

- La docente cuando se le ha preguntado sobre si los niños expresan las emociones en el aula, ésta antes de la intervención contestó que “normalmente no, sino que en alguna ocasión esporádica ya que no saben cómo hacerlo” mientras que después de la intervención contestó que “Durante y después de la intervención he notado un cambio en ellos, algunos de los niños que más les cuesta comunicarse durante la asamblea he observado como expresaban su estado emocional. Sobre todo, cuando estaban tristes y cuando hablabas con ellos te explicaban el motivo”.
- Cuando se le ha preguntado sobre si los niños/a reconocen las emociones básicas en otros niños está antes de la intervención respondió que “sólo reconocen las emociones cuando son muy relevantes, si no, no” mientras que después de la intervención contestó que “Sí, han sabido reconocer las emociones en las actividades y cuando se ha dado algún caso en el aula. Expresando ¡Menganito esta triste porque se ha peleado con pepito! ¡Menganito y yo nos lo hemos pasado muy bien jugando en la tierra! ...”
- Respecto a la pregunta cómo actúan los niños/as frente a un conflicto, la docente antes de la intervención contestó “No saben cómo gestionarlo, solo vienen a contar lo que ha pasado, pero entre ellos no son capaces de gestionar el conflicto”, mientras que después de la

intervención contestó a esa pregunta “Aquí se ha notado un cambio respecto a antes, ya que ahora, además de decírnoslo a nosotras, entre ellos han intentado solucionarlo, por ejemplo, cuando ha habido una pelea entre los demás compañeros hemos visto que les decían que eso no se hacía y que tenían que pedirse perdón. O cuando han visto que algún compañero estaba triste, han estado a su lado preguntándole que le pasaba, además de luego venir a decírnoslo”.

## 5. DISCUSIÓN / CONCLUSIÓN

Como dice Bisquerra (2003) la finalidad de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyen a un mejor bienestar personal y social.

Por los resultados obtenidos se puede observar que se ha cumplido el objetivo propuesto, identificar sus propias emociones, además de la identificación de las emociones en sus compañeros. Esto se puede ver a continuación en los resultados.

Respecto al anecdotario/notas de campo he podido observar como los niños y niñas han ido progresando a través de la investigación, puesto que al principio no expresaban sus sentimientos y no sabían cómo hacerlo. Gracias a este he podido ver la evolución sobretodo en niños/as con problemas de conducta debido a problemas familiares, lo cual me reconforta mucho haber llegado hasta ese punto. Con este proyecto han aprendido a expresar e identificar dentro de sus limitaciones las emociones básicas propuestas por Vivas (2007), me he centrado en las básicas ya que es el primer trabajo realizado con emociones para los niños/as y he querido que principalmente conocieran e identificaran bien estas emociones para en un futuro darles a conocer las demás. De acuerdo con los resultados obtenidos del pre y post test, se puede decir que los niños/as han mejorado la competencia de consciencia emocional que aparece en el modelo pentagonal de Bisquerra, que era el objetivo principal de esta intervención.

Por otra parte, los resultados de los test que realicé antes y después de la intervención han sido muy gratificantes, ya que se puede observar el resultado final en el gráfico 1. Se ve una gran mejora después de la intervención realizada. Ya que las barras del gráfico 1 en el post test de ambos realizados existe una notable diferencia entre esta y el del pre test.

Se puede comprobar a partir de los resultados que mediante la intervención realizada, los niños/as pueden mejorar y perfeccionar sus herramientas emocionales a lo largo de su vida, como dice Palacios (2011), cumpliendo así el objetivo de reconocer las emociones básicas tanto en uno mismo como en los demás.

En el estudio por sexos se puede observar que los niños en el bloque 1 (identificación de emociones en las caras) han progresado más que las niñas y en el bloque 2 (reconocimiento de las emociones dependiendo del contexto) las niñas han progresado más respecto a los niños.

Pero en conclusión al estudio por sexos, puedo decir que se ha notado notablemente que ha habido una buena adquisición del reconocimiento de las emociones, es decir, se ve una clara efectividad de la intervención realizada ya que los ítems han aumentado.

Esto demuestra que el conocimiento de los niños/as de la identificación y gestión de las emociones básicas ha ido en aumento durante la intervención, por lo que el resultado de la intervención es muy bueno, ya que ha aumentado un 3.1 respecto a la posición inicial.

Aunque según Babchuck las mujeres tienen más habilidad para reconocer las emociones faciales, en este caso ha sido al contrario, los niños han sido más hábiles a la hora de reconocer las emociones en la cara que las niñas, y al contrario en el reconocimiento de las emociones según el contexto. En mi opinión, pienso que esto es debido por falta de atención y asimilación del contenido en algunas niñas, ya que, cada niño/a y más en estas edades tan tempranas el nivel madurativo tanto cognitivo como físico, es diferente. Por lo que puede ser debido a que no hayan llegado al nivel madurativo necesario y por eso esas diferencias, además de la influencia del contexto y las situaciones familiares que les rodea de manera individual a cada niño/a.

Respecto al cuestionario final hecho a la tutora de la clase, preguntándole sobre las emociones en el aula y en los niños, ésta lo valora positivamente ya que se puede observar que ha habido un buen progreso, tanto en los alumnos independientemente como en grupo.

Por último, en las actividades realizadas durante la intervención han dado un buen resultado y se ha comprobado que eran adecuadas para las edades de los niños/as. La actividad 2 y 3 han resultado muy fáciles de entender para ellos, mientras que la 4 y 5 han tenido un poco más de dificultad ya que se trabajaba las emociones del miedo y del enfado y sobretodo esta última les cuesta más entenderla. Respecto al resto de actividades no ha habido problema, ya que en ellas han podido interactuar entre ellos y aprender de manera global, ayudándose unos a otros y de forma individual, siempre de manera lúdica. Según Jean Piaget (1956), el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo.

## **6. PROPUESTA DE MEJORA**

Una vez realizada la intervención de educación emocional en la que debían aprender a reconocer e identificar las emociones, y a partir del análisis de los resultados, se puede ver que la gran mayoría de los niños/as han adquirido los conocimientos favorablemente, aunque algunos no han adquirido todos los conocimientos como se esperaba.

Esto puede ser debido al poco tiempo que he tenido para llevar a cabo la intervención, ya que hay niños/as que necesitan de más tiempo para asimilar los conceptos ya que existen diferencias

madurativas entre unos y otros. Si hubiera dispuesto de más tiempo, seguramente estos niños/as hubieran alcanzado los objetivos esperados.

Por lo que llego a la conclusión, de que si se hubiera dispuesto de más tiempo para realizar la intervención y esta continuara aplicándose en los siguientes cursos no solo alcanzaríamos satisfactoriamente el objetivo propuesto para esta intervención, sino que lograríamos una gran conciencia de la importancia de la educación emocional en las escuelas y crearíamos niños y niñas mentalmente saludables.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Crisspraxis.

Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. *Revista de Tendencias Pedagógicas*, 10, 111-112-116.

Bisquerra, Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kliwe.

Bisquerra. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21, (1), 7- 43.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación* 10, 61- 82.

Repetto, E. y Pena, M. (2010). Las Competencias Socioemocionales como Factor de Calidad en la Educación. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (5), 82-95.

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

Extremera, N. Fernández-Berrocal, P. Mestre, J. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 36, (2), 61-65

Fernández-Abascal (1999). Las emociones. Asociación española contra el cáncer, 110-121.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educar las emociones*. Madrid, España: Dykinson.

## 8. ANEXOS

### Anexo 1.

<b>Actividad 1:</b> Adentrar a los niños/as en el mundo de las emociones.	
<b>Desarrollo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer las emociones.</li></ul> <p>Esta actividad consistirá en adentrar a los niños en el mundo de las emociones, para ello contaremos el cuento del Monstruo de Colores el cual irá acompañado de los monstruos que irán saliendo de una maleta según transcurra la historia. A continuación, explicaremos lo que son las emociones y les preguntaremos que saben de ellas y como se sienten cuando están: alegres, tristes, enfadados o tienen miedo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Emociómetro.</li></ul> <p>Para finalizar realizaremos una actividad que se llama el Emociómetro consiste en que cada niño coja su fotografía y verbalice “Me siento...”. Colocando su foto en el dibujo de la emoción que refleja su estado de ánimo (alegría, tristeza, miedo o enfado) y verbalizando el porqué, así sucesivamente con todos los niños de la clase. Al finalizar, haremos una reflexión acerca del estado de ánimo que más predomina en la clase. Esta actividad se llevará a cabo todos los días de la intervención en la asamblea. Ellos podrán cambiar su foto a lo largo del día si lo consideran oportuno y si su estado de ánimo ha cambiado, pero siempre tienen que verbalizarlo.</p>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las emociones.</li><li>• Reconocer las emociones de alegría, tristeza, miedo y enfado.</li></ul>

<b>Actividad 2:</b> Emoción de la alegría	
<b>Desarrollo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo te sientes cuando...?</li></ul> <p>Lo primero que les preguntaré es ¿Cómo se sienten cuando están alegres? Deberán decir cosas que les hace estar contentos. Estas palabras las anotaré en la pizarra y cada niño/a tendrá una hoja en la que irán anotando las palabras, dictadas letra por letra por mí.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconoce las emociones en caras famosas.</li></ul> <p>Esta actividad que realizaremos será la de reconocer caras alegres en fotografías, recortes de revistas o imágenes de internet. Está las recortarán y las pegarán en un folio.</p>	

<p>- Alegría sobre papel.</p> <p>Realizaremos una actividad plástica con pintura de dedos en la que los niños tendrán que pintar libremente con el color amarillo la alegría, mientras de fondo suena el Himno De La Alegría. (Sinfonía N°9 - Beethoven).</p> <p>- Cuento.</p> <p>Por último, leeremos un cuento relacionado con la emoción de la alegría y finalizaremos realizando una reflexión de esta emoción. El cuento elegido se llama “Mis pequeñas alegrías” del autor Jo Witek, un libro para celebrar todas las cosas buenas que les pasan en el día.</p>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer e identificar la emoción de la alegría.</li> <li>- Expresar verbalmente situaciones donde han sentido esta emoción.</li> </ul>

<b>Actividad 3:</b> Emoción de la tristeza.	
<b>Desarrollo de la actividad:</b>	
<p>- ¿Cómo te sientes cuando ...?</p> <p>Como en el caso de la alegría, comenzaré preguntándoles ¿Cómo se sienten cuando están tristes? Los niños/as deberán decir cosas que les produce esta emoción. Comentaré como deben actuar ante esta emoción y que no pasa nada por sentirse triste, que es una cosa normal y hay que saber cambiar esa emoción y convertirla en alegría. Las palabras que digan las anotare en la pizarra y cada niño/a tendrá una hoja en la que anotarán las palabras, dictadas letra por letra por mí.</p> <p>- Cuento.</p> <p>Otra actividad que realizaremos será la de leer el cuento del patito feo, esta la trabajaremos con imágenes que ellos deberán ordenar después de la lectura del cuento y pegar en una hoja.</p> <p>- Siente la tristeza sobre papel.</p> <p>Por último, la actividad plástica que realizaré será la de pintar con pintura de dedos azul y un cepillo de dientes, deberán estampar las gotas del cepillo en una hoja y sentir la diferencia que hay entre pintar con dedos y con un cepillo de dientes (en esta última sienten dolor, que hace que se sientan “tristes”).</p>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer e identificar la emoción de la tristeza.</li> <li>- Expresar verbalmente situaciones</li> </ul>

	donde han sentido estas emociones.
--	------------------------------------

<b>Actividad 4: Emoción del miedo.</b>	
<b>Desarrollo de la actividad:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sientes cuando...?</li> </ul> <p>Como en el caso de las otras emociones ya trabajadas realizaremos la pregunta de ¿Cómo se sienten cuando tienen miedo? Los niños/as deberán verbalizar lo que sienten cuando tienen miedo, las palabras las escribiré en la pizarra y se comentarán cada una. Conforme vayan apareciendo las palabras los niños irán escribiéndolas en una hoja letra por letra dictada por mí.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuentra las emociones que hay detrás del miedo.</li> </ul> <p>La actividad plástica que realizaremos será pintar un folio con ceras de muchos colores, una vez está pintada sobre los colores que hemos pintado con cera negra lo taparemos pintándolo todo. Cuando este todo cubierto por cera negra con un palito haremos que dibujen libremente lo que sienten. Una vez finalizada realizaremos una reflexión de que cuando tenemos o sentimos miedo, este no nos deja ver el resto de emociones o cosas que podemos sentir, mientras que si pedimos ayuda podemos ver que detrás de esta emoción están todas las demás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento.</li> </ul> <p>Para finalizar les contaremos un cuento relacionado con el miedo, este será el cuento de “El llibre valent” de Moni Port, en este libro habla sobre los diferentes tipos de miedo que existen en las personas o en los animales y de cómo tenemos que hacerle frente a ellas.</p>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer e identificar la emoción del miedo.</li> <li>- Expresar verbalmente situaciones donde han sentido estas emociones.</li> </ul>

<b>Actividad 5: Emoción del enfado.</b>	
<b>Desarrollo de la actividad:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sientes cuando ...?</li> </ul> <p>Como hemos realizado con las otras emociones en esta comenzaremos preguntándoles ¿Cómo se sienten cuando están enfadados? Los niños/as deberán</p>	

<p>verbalizar lo que sienten con esta emoción. Las palabras relacionadas con el miedo las anotaré en la pizarra y ellos las copiarán en una hoja letra por letra dictada por mí y serán comentadas una por una.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saca tu enfado.</li> </ul> <p>La actividad plástica que realizaremos con esta emoción será al aire libre, con papel continuo en el que los niños/as tendrán esponjas, papeles arrugados y deberán mojarlos en pintura de color roja y estamparla desde una distancia moderada al papel continuo verbalizando un enfado que hayan tenido. Por ejemplo: estoy enfadado porque mi hermano no me deja jugar con sus juguetes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento.</li> </ul> <p>Por último, realizaremos la lectura de un cuento relacionada con él enfado. Y terminaremos realizando una reflexión sobre esta emoción y como se debe actuar ante ella.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer e identificar la emoción del enfado.</li> <li>- Expresar verbalmente situaciones donde han sentido estas emociones.</li> </ul>

<p><b>Actividad 6:</b> Representación de las emociones.</p>	
<p><b>Desarrollo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Representa las emociones.</li> </ul> <p>En esta sesión realizaremos una actividad en la que representaremos las emociones primero ante un espejo y posteriormente a los compañeros, estos tendrán que representarlas de forma gesticular. Una vez las hayan representado, les mostraré situaciones de su vida cotidiana a través de imágenes en las que tendrán que decir cómo se sienten ante esa situación y como deben actuar. Estas situaciones serán algunas de las cuales a los niños/as les cause una mayor frustración y no sepan cómo afrontarlas en su vida diaria.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar las emociones de alegría-tristeza y rabia-calma</li> <li>- Identificar y reconocer estas emociones en la cara.</li> </ul>

<p><b>Actividad 7:</b> ¿Cómo me siento?</p>	
<p><b>Desarrollo de la actividad:</b></p>	

- Me siento ...

Esta actividad es una ficha en la que habrá una frase arriba del todo que pondrá: “Me siento...” en ella tendrán que dibujarse así mismos dependiendo de cómo se sientan en ese momento. Tendrán materiales como plastilina o gomets, papeles de colores, etc. para que utilicen a la hora de autorretratarse y no sea solo con el lápiz y los colores.

**Objetivos:**

- Expresar plásticamente las emociones.

**Actividad 8:** Las emociones en el espejo.

**Desarrollo de la actividad:**

- “Espejito, espejito ... ¿Cómo me siento hoy?”

Para realizar esta actividad necesitaré un espejo, un dado de las emociones y bocas con la posición adecuada de las diferentes emociones que previamente habré realizado.

Los niños/as se situarán delante del espejo y tendrán que representar la emoción que les salga en el dado al tirarlo, de forma no verbal, posteriormente esta emoción será verbalizada y el resto de compañeros le dirá como debe de afrontarla para convertirla en una emoción positiva. Por último, utilizará la imagen de las bocas de diferentes emociones para decir cómo se expresaba al principio y como se expresa ahora.

**Objetivos:**

- Expresar con gestos de la cara cada emoción.
- Reconocer las emociones en la cara de los demás.
- Reconocer e imitar emociones a través de expresiones faciales dibujadas.

**Actividad 9:** Conocer las emociones a través de la música.

**Desarrollo de la actividad:**

- Música-emocionate.

En esta actividad sonarán diferentes canciones en las que los niños/as deberán bailar dependiendo de la emoción que le cause a cada uno (con más movimiento, menos, etc).

Para finalizar la actividad por parejas realizaremos un masaje corporal para llevarlos a la calma.

- Cuento.

<p>Por último, leeremos el cuento ¿De qué color son los besos? de la autora Roció Bonilla Raya. En este cuento se trabaja también las emociones, la reflexión de este es que los niños y niñas dependiendo de cómo se sientan pueden dar besos alegres, tristes, con miedo o con enfado. De esta forma, lo que pretendo es que vean que sus emociones pueden influir en muchos momentos de sus vidas, hasta a la hora de dar un beso.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre las emociones que sentimos (alegría, tristeza, enfado y miedo).</li> <li>- Descubrir que las emociones a través de la música.</li> </ul>

<p><b>Actividad 10:</b> Los capazos de las emociones.</p>	
<p><b>Desarrollo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los capazos de las emociones.</li> </ul> <p>Se preparará un espacio colocando el capazo correspondiente con la emoción (habrá cuatro capazos, el de la alegría, la tristeza, el miedo y el enfado). Una vez esté todo preparado se les muestra a los niños/as el espacio planteado y se les da unas consignas como el respetar el material y a los compañeros. A continuación, los niños/as tienen la libertad para explorar manipular y expresar lo que les sugiera e invite.</p> <p>En cada capazo habrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capazo de la alegría: complementos de payaso, trompetas, pinta cara, espejo, imágenes de alegría, etc.</li> <li>- Capazo de la tristeza: pañuelos, peluches, cuentos, emoticonos tristes, una manta, etc.</li> <li>- Capazo del miedo: marionetas de lobos y brujas, caretas, calaveras, complementos como guantes, gorros, etc.</li> <li>- Capazo del enfado: un aparato de música con música relajante, una pelota de goma des estresante, folios y colores para expresar su sentimiento artísticamente, etc.</li> </ul> <p>Con estas actividades realizadas y la reflexión al finalizar cada sesión, pretendo que a los niños/as sepan identificar y gestionar las emociones básicas trabajadas.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones que les provoquen los elementos pertenecientes a dichos capazos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivenciar emociones comunes entre los niños/as, fomentar la comunicación entre iguales a partir de temas o experiencias emocionales que surjan en dicha actividad</li> <li>- Conocer las diferentes emociones a través de los diversos objetos que componen cada capazo emocional.</li> </ul>
--	--

Anexo 2.

### **Cuestionario tutora pre-intervención.**

#### **¿Los niños/as expresan sus emociones en el aula?**

Normalmente no, en alguna ocasión alguno de los niños/as que más se expresan pueden decir o expresar algo, pero por lo normal no, ya que no saben tampoco como hacerlo.

#### **¿Saben reconocer las emociones básicas en otros niños?**

Reconocen las emociones cuando son muy relevantes y lo expresan mucho si no, no.

#### **¿Cómo actúan los niños/as frente a un conflicto?**

No saben cómo gestionarlo, solo vienen a contar lo que ha pasado, pero entre ellos no son capaces de gestionar el conflicto.

### **Cuestionario tutora post-intervención.**

#### **¿Los niños/as expresan sus emociones en el aula?**

Durante y después de la intervención he notado un cambio en ellos, algunos de los niños que más les cuesta comunicarse en la asamblea he observado como decían su estado emocional. Sobre todo cuando estaban tristes y cuando hablabas con ellos te explicaban el motivo.

#### **¿Saben reconocer las emociones básicas en otros niños?**

Si, han sabido reconocer las emociones en las actividades y cuando se ha dado algún caso en el aula. Expresando ¡Menganito esta triste porque se ha peleado con pepito! ¡Menganito y yo nos lo hemos pasado muy bien jugando en la tierra! ...

#### **¿Cómo actúan los niños/as frente a un conflicto?**

Aquí se ha notado un cambio respecto a antes, ya que ahora además de decirlo a nosotras entre ellos han intentado solucionarlo, por ejemplo, cuando ha habido una pelea entre los demás compañeros hemos visto que les decían que eso no se hacía y que tenían que pedirse perdón. O

cuando han visto que algún compañero estaba triste han estado a su lado preguntándole que le pasaba además de luego venir a decírnoslo.