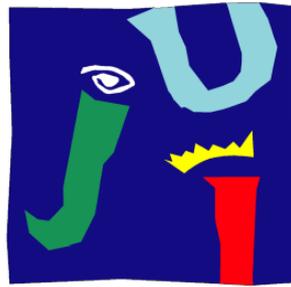


“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LA LLAVE DE LA FELICIDAD”



**UNIVERSITAT
JAUME I**

**UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓ
TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN
INFANTIL**

**ALUMNA: LAURA ROMERO ARENILLA
TUTOR: JOSÉ ANTONIO BADENES MARCH**

FECHA DE PRESENTACIÓN: JULIO 2017

ÍNDICE

Resumen / Abstract.....	3
Palabras Clave.....	4
1. Introducción.....	5
2. Marco Teórico.....	5
2.1 Inteligencia emocional.....	5
2.2 Descripción de algunas emociones.....	7
2.3 Rueda de las emociones de Robert Plutchik.....	8
2.4 La salud y las emociones.....	9
2.5 El manejo de las emociones y estrategias para controlarlas	11
3. Metodología.....	12
3.1 Introducción.....	12
3.2 Contexto.....	13
3.3 Plan de acción	13
3.3.1 Identificación y diagnóstico del problema.....	13
3.3.2 Objetivos.....	16
3.3.3 Recogida de información	17
3.4 Hipótesis de la acción	17
3.5 Acción, observación y resultados.....	18
3.5.1 Temporalización.....	18
3.5.2 Resultados de las actividades.....	19
5. Conclusiones.....	22
Bibliografía.....	23
Recursos útiles.....	24
Anexos	25

RESUMEN

El siguiente proyecto basado en la inteligencia emocional, tiene como objetivo principal conocer y reflexionar sobre la necesidad de trabajar este tema dentro del ámbito educativo. En primer lugar, se ha introducido un marco teórico en el que se define y se desarrolla dicho concepto, además incluye apartados en los que se especifican claves para el manejo de las emociones y las estrategias para controlarlas.

En segundo lugar, cabe destacar el hecho de que este proyecto se ha llevado a la práctica mediante una metodología basada en la investigación-acción dirigida a niños y niñas de educación infantil de cinco años de edad. Este plan de acción tiene unos objetivos generales y específicos a cumplir: identificar sus propias emociones, desarrollar la habilidad de controlar sus emociones, aprender a sentir, disminuir la violencia, la tristeza y las agresiones en cualquier ámbito y desarrollar la capacidad para ser feliz. La realización de esta investigación se ha basado en la observación directa y en encuestas elaboradas dirigidas a los padres y a la profesora. Dicha metodología ha sido desarrollada en este trabajo mediante una serie de actividades para conseguir todos los objetivos citados anteriormente. Para finalizar, cabe destacar que los resultados han tenido un efecto muy favorable y positivos, puesto que los alumnos han mejorado en el ámbito emocional.

ABSTRACT

The following project, based on emotional intelligence, is aimed at knowing and considering the need of working on this topic in the educational area. First, a theoretical framework has been introduced, in which the concept is defined and detailed. Furthermore, it includes parts that specify the keys for handling emotions, and strategies for controlling them.

Secondly, it is worth stressing the fact that this project has been put into practice through a methodology based on the research-action addressed to 5 - year old Childhood School children. This plan of action has some general and other specific goals to be achieved: identifying their own emotions, developing the ability to control their emotions, learning to feel, decreasing violence, sadness and harm of any kind, and developing the capability to be happy. The implementation of this research has been based on direct observation and on questionnaires addressed to the children's parents and the teacher. This method

has been put into practice through a set of activities aimed at achieving the objectives previously mentioned. Finally, it is important to emphasize that the results have been satisfactory and positive, given the fact that the children have improved in an emotional sense.

PALABRAS CLAVE

inteligencia emocional, ámbito educativo, investigación-acción, ámbito emocional.

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día es muy común hablar sobre el término “Inteligencia Emocional” en el ámbito educativo. No obstante, es un trabajo que sigue sin aplicarse del todo debido a su dificultad y constancia a la hora de trabajarlo. Hace años, se tenía muy poco en cuenta las emociones en cuanto a la práctica ya que la educación se basaba más en la instrucción y transmisión de conocimientos, es decir, nos encontrábamos con docentes fríos y poco cercanos, los cuales no aplicaban la empatía y el cariño en sus clases. Debemos de tener en cuenta de la importancia que tiene, sobre todo en infantil, el hecho de educar en base al amor, a la cercanía y al respeto.

Dicho esto, mi motivación con respecto al tema tiene que ver con la gran importancia y necesidad que tiene para mí tener en cuenta las emociones y los sentimientos de los niños y niñas debido a que, en mi etapa de escolarización, he echado en falta esa empatía y ese cariño por parte del docente.

“No hay separación de mente y emociones; las emociones, pensamientos y aprendizaje están relacionados.”

Eric Jensen.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un término actualmente muy hablado por la sociedad, puesto que es de máxima importancia trabajarla desde pequeños.

“Etimológicamente, el término emoción viene del latín, -onis que significa el impulso que induce la acción. En psicología se define como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación, que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardiaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad, llanto...” (Velenzuela, M & Ambriz, Y)

Volviendo atrás en el tiempo y haciendo uso de la historia, el autor Edward L. Thorndike en 1920, describe la inteligencia social como “la habilidad de comprender y motivar a otras personas” (Thorndike, 1937). En esta época aún no estaba establecido el concepto de inteligencia emocional, debido a que este término estaba dentro de la inteligencia social.

Por otra parte, Salovey & Mayer, definen la inteligencia emocional como: “la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovy & Mayer, 1990)

Durante años se han ido creando diversas definiciones sobre inteligencia emocional, pero fue en 1995, cuando se creó un gran interés en la sociedad desde la definición del autor Daniel Goleman.

El autor Daniel Goleman, define la inteligencia emocional como: “la capacidad de establecer contacto con sus propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseo de los demás” (Goleman, 1996)

Por tanto, es muy importante trabajar la inteligencia emocional en educación infantil, ya que los alumnos poseen un gran potencial que se debe utilizar al máximo. Los niños desde pequeños tienen la necesidad de comunicarse y expresar sus emociones, a su vez, se puede observar que muchos niños no saben expresar y mostrar sus sentimientos. Por esta razón, es primordial que tanto la familia como los profesores trabajen las emociones con los niños para que sepan gestionarlas. Tal y como recalca Purificación Cruz: “Se debe intentar conectar con los sentimientos, los deseos, las vivencias, los conflictos, las necesidades, los intereses de los alumnos y alumnas, y establecer complicidad con ellos y ellas.” (Cruz, 2014)

Seguidamente, cabe destacar que dentro del concepto emoción se encuentran diferentes enfoques, centrándose en la valencia y la activación, cuyas definiciones son las siguientes:

- “Valencia. Los estados emocionales son experimentados como afectivamente positivos (agradables o placenteros) o negativos (desagradables)” (Català.M, 2014)
- “Activación. Es la intensidad de la respuesta corporal que se mueve entre dos polos: altas y bajas” (Català. M, 2014)

Asimismo, dentro de las emociones positivas y negativas, según se cita en la compañía Cefire sobre el autor Lazarus (2000), se encuentran las emociones positivas, las emociones negativas y las emociones ambiguas. A continuación, sus definiciones:

- “Emociones negativas: aparece cuando consideramos que determinada situación nos separa o aleja de nuestros objetivos vitales. Son emociones negativas: miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.”
- “Emociones positivas: aparecen cuando consideramos que determinada situación nos acerca o aproxima a nuestros objetivos vitales. Las emociones positivas son: alegría, orgullo, alivio.”
- “Emociones ambiguas: pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. Las emociones ambiguas son: sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas.”

Finalmente, un dato a tener en cuenta es el hecho de que no debemos atribuir las emociones negativas como algo malo e innecesario, tal y como nos plantea la siguiente cita: “Conviene tener presente que las emociones negativas (en cualquiera de sus aceptaciones) nunca deben entenderse como emociones malas. Las emociones son respuestas inmediatas, aunque fugaces (de corta duración), que no podemos evitar. Todas las emociones son necesarias (...) conviene inicialmente conocerlas, reconocerlas y aceptarlas, así como aprender a gestionarlas.” (Català. M, 2014)

2.2 Descripción de algunas emociones

Como hemos comentado en el punto 2.1, podemos encontrar diversas emociones expresadas de manera distinta teniendo en cuenta la situación del momento.

En el libro “*Educación de las emociones*”, de los autores Mireya Vivas, Domingo Gallego y Belkis González, podemos encontrar la descripción de algunas emociones que tienen las personas a diario. Estas descripciones, están compuestas también por la aportación de los autores: Marina y López (1996), Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001), Greenberg, L (2000). Son las siguientes:

- Miedo: “Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera. Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico

- o psicológico. El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.” (Vivas, Gallego & González, 2007).
- Ira: “Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre nuestro comportamiento (...) Se asocian a ella los siguientes términos: enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, venganza, etc.” (Vivas, Gallego & González, 2007).
 - Tristeza: “Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros. Denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible.” (Vivas, Gallego & González, 2007).
 - Felicidad: “Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas” (Vivas, Gallego & González, 2007).
 - Amor: “Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea. La reacción de amor puede implicar dos tipos de reacción: el amor apasionado y el de compañero”. (Vivas, Gallego & González, 2007).

2.3 Rueda de las emociones de Robert Plutchik

Robert Plutchik, es el autor que identificó y clasificó las emociones en 1980, además de proponer la experimentación, tanto en animales como en personas, de ocho emociones para generar distintas clases de conducta, tal y como se explica en la siguiente cita: “propuso que los animales y los seres humanos experimentaran ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta”. (Velenzuela, M & Ambriz, Y). Dichas emociones principales planteadas por Plutchik, son las siguientes: temor, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación.

A continuación, este autor también nos plantea la realización de un cambio en las emociones combinándolas entre sí: “...las diferentes emociones se pueden cambiar para producir un rango de experiencias aún más amplio. La esperanza y alegría, combinadas

se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir cariño, el desengaño es una mezcla de sorpresa y tristeza”. (Velenzuela, M & Ambriz, Y).

Para finalizar, otro dato importante a destacar de este autor es la elaboración de una rueda de emociones. Estas se distribuyen en cuatro ejes con el fin de obtener una estructura y ordenación de las mismas: “Plutchik, 1980, elaboró un modelo taxonómico de las emociones colocando ocho primarias en un círculo. De tal manera que los similares se encuentran en mutua oposición, con lo cual obtiene los siguientes cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación.” (Díaz y Flores, 2001)

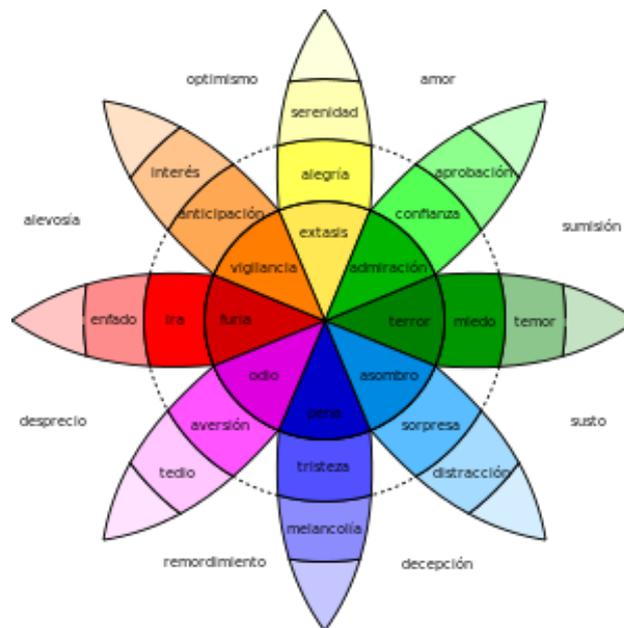


Figura 2. Rueda de Robert Plutchik

2.4 La Salud y las emociones

Tenemos que tener presente en nuestra vida diaria, que todas nuestras emociones, tienen una repercusión tanto positiva como negativa para la salud: “Las emociones tienen un efecto muy poderoso sobre el sistema nervioso” (Goleman, 1996). Además, no solo nos puede afectar de una única forma, sino de varias: “Sabemos que las emociones humanas no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de muy diversas maneras”. (Martínez, F & Fernández, J, 1994)

Por tanto, es fundamental trabajar las emociones de manera que sepamos gestionarlas para evitar, de esta manera, que nos afecte en nuestra vida diaria o, peor aún, en nuestra propia salud.

Por otra parte, el autor Juan Carlos Fernández, nos explica en la revista “*Cuerpo, mente y emociones en armonía*”, la manera en que influyen las emociones en los órganos del cuerpo. Su principal objetivo es que la gente entre en conciencia de lo que le ocurre a su cuerpo, por causa de las emociones: “Si nuestro cuerpo se enferma, nuestra mente va a ser influida por este estado. Y también hay que tener en cuenta que, si nuestra mente comienza a enfermarse, nuestro organismo va a ser influenciado de manera similar” (Fernández, 2016)

A continuación, se explicará enfermedades y posibles conflictos emocionales en distintas partes del cuerpo:

- Cabeza: “Se relaciona directamente con la valoración hacia nosotros mismo. Nos exigimos demasiado o creemos que no somos capaces de alcanzar aquello que nos hemos propuesto” (Fernández, 2016)
- Pulmones: “Son uno de los órganos de mayor importancia y como tal, sus mensajes también lo son. Están directamente relacionados con nuestro deseo de vivir. La no aceptación de los sucesos en el entorno familiar” (Fernández, 2016)
- Corazón: “Es el órgano del amor y la seguridad y hace circular la vida a través de nuestro cuerpo. Se resiente cuando sentimos que tenemos problemas para dar o recibir amor”. (Fernández, 2016)
- Estómago: “Se afecta cuando no somos capaces de digerir una situación. Cuando tenemos problemas para asimilar, aceptar o controlar una situación o a ciertas personas nuestro estómago se va a resentir. (Fernández, 2016)
- Intestinos: “Son los encargados de eliminar aquello que ya no nos sirve. Sus dolencias tienen una relación directa con querer soltar todo aquello que ya no necesitamos o eliminar lo que nos causa molestias repetitivas”. (Fernández, 2016)
- Riñones: “Están relacionados directamente con la injusticia. Nos sentimos fuertemente decepcionados, fracasados o criticados en una situación de manera injusta y todo se derrumba en nuestras vidas.” (Fernández, 2016)
- Hígado: “La rabia, la ira, el odio, el rencor, la agresividad reprimida... son los principales marcadores emocionales. Muchas veces esos sentimientos se originan desde el miedo interno y la resistencia al cambio” (Fernández, 2016)
- Huesos, músculos y articulaciones: “La desvalorización hacia uno mismo, no sirvo, no valgo para nada... junto con el miedo a avanzar en la vida y el miedo al futuro son sus mensajes principales.” (Fernández, 2016)

2.5 El manejo de las emociones y estrategias para controlarlas

El objetivo principal para llevar a cabo el manejo de las emociones, es el autocontrol, este puede ser enseñado o aprendido: “Una de las habilidades fundamentales de la inteligencia emocional es el adecuado manejo de las emociones en uno mismo, también llamada autocontrol emocional” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007)

No obstante, debemos de tener en cuenta que por mucho que dispongamos del control de las emociones, no por ello vamos a librarnos de los conflictos diarios: “Poseer el control emocional no significa que no tengamos que enfrentarnos en la vida diaria a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones.” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007).

En el libro “*Educación emocional*” se expone una serie de estrategias para controlar las emociones:

- Respiración: “La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007)
- Relajación: “La relajación es un estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007)
- Meditación: “La meditación es un estado de sosiego que permite observar los propios pensamientos y actitudes. Es beneficiosa tanto física como mentalmente, y estimula la agudeza mental” (Vivas, M, Gallego, D & González, B. 2007)

Una de las estrategias para regular emociones, que está muy presente actualmente, es el Mindfulness (atención plena), se trata de una estrategia semejante a la meditación y consiste en lo siguiente: “Mindfulness es algo muy simple y familiar, algo que todos nosotros hemos experimentado en numerosas ocasiones de nuestra vida cotidiana. Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness” (Ramos & Hernández, 2008)

El autor Kabat Zinn destaca dos ideas importantes sobre esta práctica. En primer lugar, explica que en la cultura del budismo es más frecuente lograr este tipo de terapia:

“La atención plena se enseña con mayor frecuencia y se practica más en el contexto del budismo” (Kabat, 1990). En segundo lugar, expone una serie de factores para realizar con éxito el Mindfulness: “...existe siete factores principales para llevar a cabo el mindfulness; no juzgar, la paciencia, la mentalidad, la confianza, no esforzarse, aceptación, y ceder.” (Kabat, 1990)

Finalmente, cabe destacar el hecho de que este tipo de terapias nos ayuda a deshacernos de cualquier emoción negativa: “Uno de los aspectos positivos de este tipo de terapias es subrayar la importancia de la inadecuación del esfuerzo por eliminar emociones negativas como ansiedad, infelicidad...” (Vallejo, 2007)

3. METODOLOGÍA

3.1 Introducción

La metodología que se va a llevar a cabo en este proyecto se basa en la investigación – acción. Esta fue llevada a cabo por primera vez el año 1944 por el autor Kurt Lewin, este autor describía esta investigación de tal forma; “Describía con él una forma de investigación que podía ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social” (Martínez, 2000).

Esta investigación consiste en hacer un cambio sobre un tema de manera positiva. Principalmente se centra en lo que se desea cambiar, por lo cual ofrece unos pasos a seguir. Hay que mencionar que este proceso de investigación-acción, es cíclico.

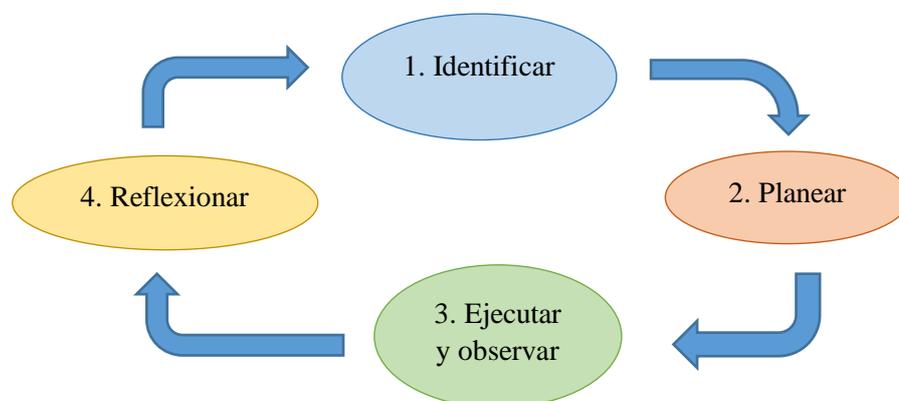


Figura 2. Proceso cíclico de la investigación-acción

Cabe destacar, que este tipo de metodología favorece el aprendizaje, ya que se lleva a cabo de manera más profunda el problema y se intenta ofrecer soluciones y cambios. También tiene una característica fundamental: debe ser participativa; es decir, se tiene que obtener una participación de diversas personas, ya bien sea para recoger información sobre el problema o para llevar a cabo algún proyecto del que se quiere investigar.

3.2 Contexto

Este plan de acción, se ha realizado en El colegio de educación infantil y primaria, CEIP Botànic Calduch, está situado en Vila-real, población de la provincia de Castellón de la Plana. El recinto escolar se sitúa en la avenida Castellón y la calle Botànic Calduch, y con la prolongación de la calle Manuel Sanchis Guarner y la calle Enric Valor, con una extensión aproximada de 9.200m².

Va a ir dirigido al último curso de la etapa de infantil, niños con edad de 5 años. La clase está compuesta por 20 niños, 10 niños y 10 niñas.

3.3 Plan de acción

3.3.1 Identificación y diagnóstico del problema

Para la identificación del problema, me he centrado en la falta de reconocimiento y manejo en las emociones que mantienen los alumnos, puesto que es muy importante que los niños manejen de forma correcta sus emociones. También me he centrado en dos casos que suceden en el aula que me llamó la atención.

En primer lugar, he podido constatar que dicho alumno no sabía expresarse emocionalmente; es decir, que en diferentes situaciones ya sea de alegría, miedo, tristeza, etc., reacciona de la misma manera: mostrando indiferencia. Esta información ha sido obtenida mediante la observación directa en clase.

En segundo lugar, el siguiente caso se trata de un alumno que presenta problemas de conducta, sobretodo relacionado con la violencia física, ya que siempre recurre a ella y también la falta de empatía. Todos estos hechos generan en el niño un problema a la hora

de controlar y manejar sus emociones. Estas situaciones han sido detectadas mediante la observación directa en clase.

La mayoría de los casos, nos podemos encontrar donde los niños son el reflejo de sus padres, por lo que imitan sus actitudes y lo que ven en ellos. Por lo cual, por circunstancias vividas en su vida cotidiana hace que los niños tengan esa dificultad para expresar y controlar sus emociones.

Hay una frase del autor Goleman relacionada con situaciones relacionadas con los padres que nos invita a reflexionar sobre la importancia que tiene el afecto y el modelo que ofrece la familia en la etapa de educación infantil: “En este sentido, hay padres que son auténticos maestros mientras que otros, por el contrario, son verdaderos desastres”. (Goleman, 1996).

Para realizar el plan de acción se llevará a cabo a toda la clase, puesto que es interesante también saber cómo enfrentan las emociones los demás alumnos. Para ello y para obtener una clara identificación, se les ha pasado a los padres de dichos alumnos un cuestionario de preguntas sobre las emociones de sus hijos. Cabe destacar que de los test que se impartieron solo fueron contestados 11, por lo que solo nos basamos y hacemos referencia a la mitad de los test impartidos. A continuación, se mostrará algunos resultados sobre el test, que ha servido de gran ayuda para la identificación para saber que conocimiento tenían los alumnos sobre las emociones. Las respuestas que se van a mostrar son las más significativas.

Figura 3

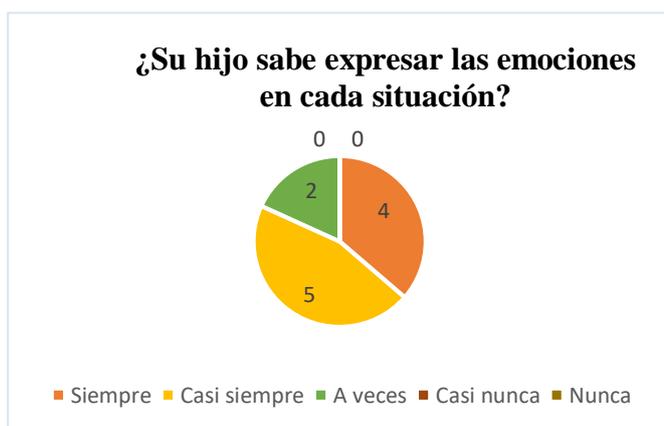


Figura 4

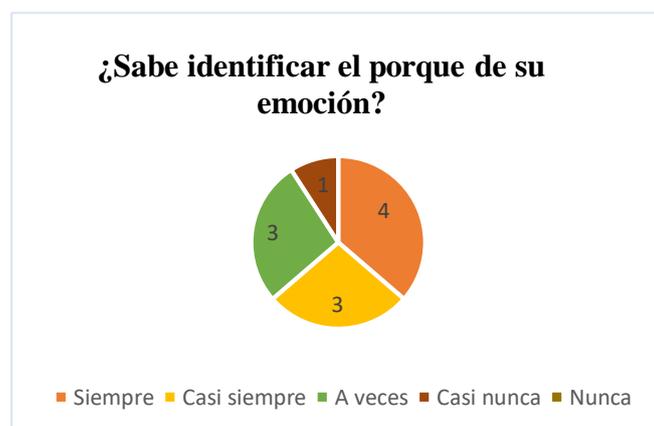


Figura 5



Figura 6

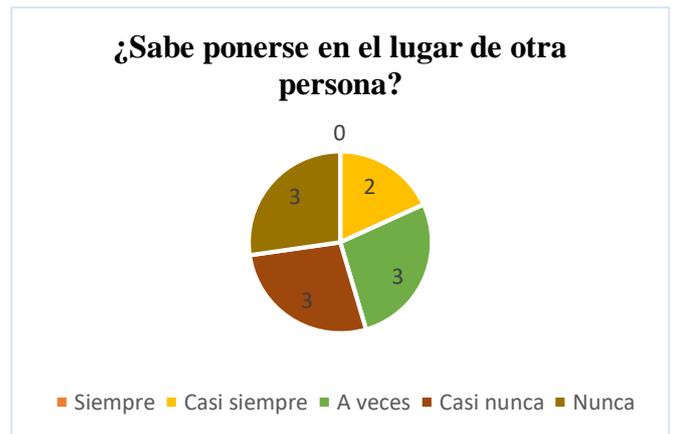


Figura 7



Figura 8

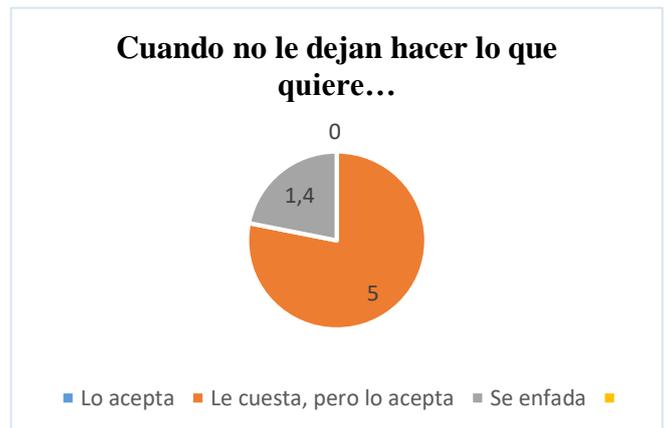
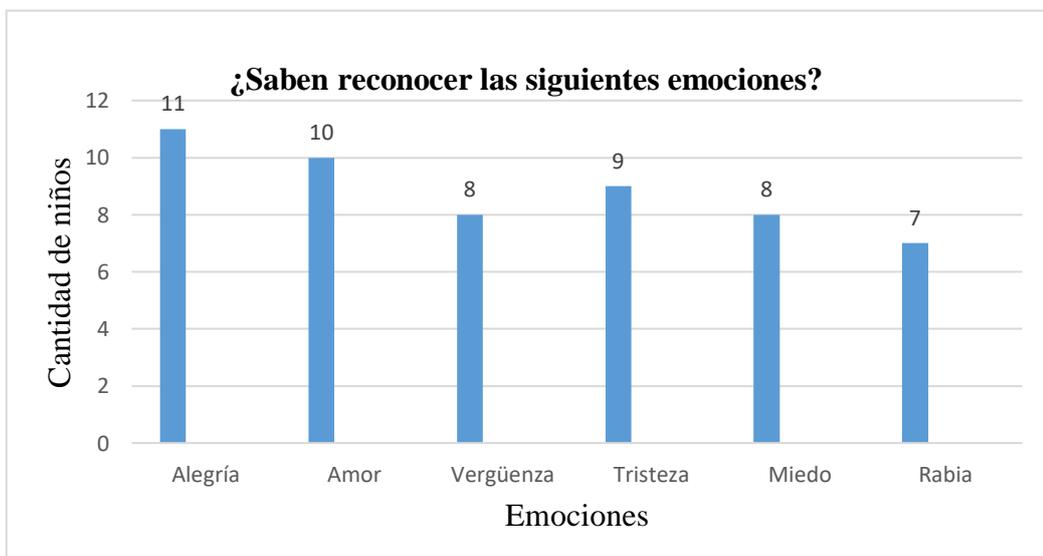


Figura 9



Por último, hay que nombrar que se le pasó un test a la profesora de los alumnos, sobre su opinión de trabajar la inteligencia emocional en la clase, y si cree que le es necesaria a algún niño en especial y el por qué. Las respuestas de las preguntas son las siguientes:

1. ¿Ha asistido a cursos sobre la inteligencia emocional? ¿Cree que es importante trabajarlo con el alumno? ¿Por qué?
 - Si. Yo creo que sí que es importante trabajarlo con el alumnado ya que muchos niños no saben expresar sus emociones, por desconocimiento de que les está pasando, por miedo, ...

2. ¿Crees que los alumnos que tiene actualmente expresan adecuadamente sus emociones?
 - Algunos sí, pero hay casos que claramente no.

3. ¿Le hace falta trabajar las emociones a un alumno más que otro? ¿Por qué? En que se destaca.
 - Si. Supongo que el carácter del niño influye, pero creo que también tiene que ver mucho la familia y el entorno del niño.

4. ¿Saben manejar las emociones?
 - Eso depende mucho del niño y supongo que de la edad. En mi clase en concreto les cuesta mucho la del enfado, ira... (más a los chicos que a las chicas), supongo también que por la edad.

3.3.2 Objetivos

El objetivo principal de este plan de acción sobre la inteligencia emocional en educación infantil es conocer y reflexionar sobre la necesidad de trabajar este tema dentro del ámbito educativo. A partir de este objetivo se establecen otros generales y específicos.

1. Objetivos generales:

- Identificar sus propias emociones
- Desarrollar la habilidad de controlar sus emociones

2. Objetivos específicos:

- Aprender a sentir
- Disminuir la violencia, la tristeza y las agresiones en cualquier ámbito
- Desarrollar la capacidad para ser feliz

3.3.3 Recogida de información

Para la recogida de información en primer lugar, se ha realizado un Test de inteligencia emocional. Este test está compuesto por unas preguntas sobre las emociones, con la finalidad de saber y entender que sienten, que saben y como gestionan las emociones los alumnos. Este test va dirigido a los padres de los alumnos que se les va a realizar el proyecto, y lo podemos observar en el Anexo 1. Test inteligencia emocional 1.

En segundo lugar, se ha realizado un test a la tutora reciente de los alumnos. En este test como en el anterior, está compuesto por una serie de preguntas relacionadas a como gestionan las emociones, los alumnos en clase. Gracias a las respuestas de la profesora, podemos obtener otro punto de vista sobre lo que saben los alumnos, este test lo podemos ver en el Anexo 2. Test inteligencia emocional 2.

Para finalizar, durante la realización de cada actividad, antes de empezar se realizará una pequeña asamblea para poder hablar de cada emoción. Por lo que se ha registrado las observaciones y respuestas de los alumnos, estas observaciones se podrán observar en el punto de los resultados.

Hay que destacar, que para la recogida de información se ha llevado a cabo la observación directa en clase.

3.4 Hipótesis de la acción

Durante las sesiones que llevaremos a cabo con el proyecto de la inteligencia emocional, se les facilitará a los alumnos diverso material y juegos de las emociones, para que de esta manera vayan conectando con los conceptos básicos.

Por ejemplo, unos de los juegos será un domino emocional, donde las imágenes serán diferentes caras de expresión. Otro juego, será la ruleta de las emociones, donde giraran la fleca y tendrán que representar físicamente la emoción que les haya salido.

A continuación, se nombrará el listado de las diferentes actividades que se llevarán a cabo para el proyecto y se podrá observar su desarrollo en el Anexo 3. Actividades del proyecto.

1. ¡Reconocemos las emociones!
2. Emocionometro
3. Buzón de la amistad
4. Color y forma a la emoción
5. La alegría. Mural de las buenas noticias
6. La tristeza. Bote de la tristeza
7. El miedo. Bote del miedo
8. El amor. Corazón del amor
9. La rabia y la calma. El frasco de la calma
10. Yoga y meditación

3.5 Acción, observación y resultados

3.5.1 Temporalización

Respecto a la temporalización, el proyecto va a tener una duración de 4 semanas. Siendo la primera semana el día 3 de abril de 2017.

- Cronograma:

ACTIVIDADES	SESIONES
1. ¡Reconocemos las emociones!	1 sesión
2. Emocionometro	1 sesión
3. Buzón de la amistad	2 sesiones
4. Color y forma a la emoción	2 sesiones
5. La alegría. Mural de las buenas noticias	2 sesiones
6. La tristeza. Bote de la tristeza	1 sesión
7. El miedo. Bote del miedo	1 sesión
8. El amor. Corazón del amor	1 sesión
9. La rabia y la calma. El frasco de la calma	2 sesiones
10. Yoga y meditación	2 sesiones

3.5.2 Resultados de las Actividades

1. ¡Reconocemos las emociones!

En esta actividad, al realizar en primer lugar la asamblea se pudo observar el conocimiento que tenían los alumnos sobre dicho tema. Los datos que se extrajeron de los alumnos son los siguientes:

- ¿Qué son las emociones?: Cuando te emocionas y te ríes.
- ¿Cuáles conocéis?: alegría, calma, triste, la que estás muy enfadado, llorar, estar rojo, miedo, enamorado. (Hay que destacar que una alumna ante la emoción del amor expresa asco).
- Nos imaginamos que estamos en Navidad, ¿Qué sentimos?: “Sorpresa”
- Cuando no nos dan el regalo que queremos: “nos ponemos tristes”
- El día que nos vamos a portaventura nos dicen que cierran porque las atracciones se han roto: “tristeza, rabia, me da igual, le voy a pegar una paliza”.

2. Emocionometro

Esta actividad es interesante, ya que, si un alumno se coloca en la emoción de tristeza los demás se implican y se preocupan por su compañero. Podemos observar el mural en el Anexo 4. Mural del emocionometro.

3. Buzón de la amistad

Es interesante comentar, que esta actividad ha resultado muy positiva a la hora de mejorar las relaciones entre ellos. Puesto que los alumnos eran conscientes e iban a mirar a ver quién de sus compañeros no tenía carta, para así poder escribírsela.

Al principio de realizar esta actividad, hay que destacar que las chicas solo se escriben entre ellas, y los chicos entre los chicos, excepto dos alumnos que solo se sienten cómodos escribiendo cartas a las chicas. Más adelante, se ha ido unificando, ya que la mayoría se escriben entre chicas y chicos. Se puede ver el mural en el Anexo 5. Buzón de la amistad.

4. Color y forma a la emoción

En esta actividad, se puede observar quien ha trabajado las emociones en casa, ya que, algunos relacionan emociones con otras situaciones. La expresión y comprensión varía

dependiendo del nivel madurativo de cada niño, se puede observar en el Anexo 6. Color y forma a la emoción. Los colores que asocian a cada emoción son las siguientes:

- Calma: “verde, el verde es el color de la tranquilidad”.
- Alegría: “rosa, porque me gusta el ros y me da alegría”.
- Sorpresa: “azul, porque la sorpresa puede ser de muchos colores”
- Enfadado: “marrón, porque cuando me enfado pienso en cosas marrones”
- Espantado: “color carne”, (no saben explicar la emoción)
- Vergüenza: “carne” (no saben razonarlo)
- Miedo: “rojo”
- Tristeza: “azul, porque es el color de la tristeza, como en el cuento del monstruo de colores”, (lo han asociado)
- Asco: “rojo, cuando algo me da asco, pienso en cosas de color rojo”
- Amor: “rojo, los corazones representan el amor, porque los corazones son rojos”

5. La alegría. Mural de momentos felices

Esta actividad fue interesante ya que los niños podían explicarlo a sus compañeros, también hay que destacar, que no todos los niños llevaron la imagen, por lo que tuvieron que explicar solamente el momento. Podemos ver el mural en el Anexo 7. Mural de los momentos felices.

6. La tristeza. Bote de la tristeza

En esta actividad podemos extraer la siguiente información:

- ¿Qué es la tristeza?: “que lloras”, cara de pena
- “Que me castiguen, que me dejen solo, que no me dejen ver la tele, que me hacen comer verduras, cuando me pegan, cuando no me escuchan”.

7. El miedo. Bote del miedo

En esta actividad podemos extraer la siguiente información:

- ¿Qué es el miedo?: “cuando estas solo y no tienes a nadie, cuando estas a oscuras y te escondes debajo de la cama.

8. El amor. Corazón del amor

En esta actividad podemos extraer la siguiente información:

- ¿Qué es el amor?: “cuando te gusta alguien”
- ¿Qué siente una persona cuando está enamorada?: “vergüenza de decir que la quiere, cosquillas en el estómago.
- “También se siente amor por los papas, porque los queremos”

En el Anexo 8. Corazón del amor, podemos ver los dibujos que han realizado los alumnos de los corazones.

9. La rabia y la calma. El frasco de la calma

Esta actividad fue excelente ya que a lo niños les gustó mucho, pero un dato a destacar es que la realización fue con cola blanca, por lo que es conveniente realizarlo con gomina porque es transparente y se observa mejor la purpurina. Lo podemos ver en el Anexo 9. El frasco de la calma.

11. Yoga y meditación

Esta actividad ha resultado muy buena, ya que los niños se han mostrado bastantes receptivos. Las expectativas fueron excelentes al igual que a la realidad. Pero si cabe mencionar que la cantidad de niños tal vez era demasiada para su realización, ya que, había dos clases. También hay que destacar, que un niño no acudió a esta sesión porque los padres no estaban de acuerdo con el yoga, esta situación coincide que se trata del caso del niño expuesto en el punto 3.3.1. Para esta actividad, se utilizó un cuento que lo podemos encontrar en el Anexo 10. Cuento de yoga, y en el Anexo 11. Yoga y meditación, las imágenes sobre la actividad.

Para finalizar con los resultados es interesante añadir la valoración de la profesora sobre las actividades que se han realizado:

“Yo creo que la realización de las actividades ha sido positiva, ya que ha ayudado a muchos niños a comprender y entender que les pasa, sabiendo ponerle nombre. También han aprendido como poder gestionarlas y eliminar algunos tabús que hay en la sociedad”.

5. CONCLUSIONES

A modo de reflexión final, he de decir que una vez leída toda la teoría y, posteriormente, llevado a la práctica este proyecto puedo constatar el hecho de que es vital trabajar con los niños todas sus emociones día tras día. Es evidente que se trata de un trabajo costoso, no obstante, debemos hacerlo para asegurarnos de que todos ellos sean capaces de reconocer y expresar lo que sienten.

Uno de los objetivos principales que se ha logrado cumplir es el hecho de cerciorarme de que los niños y niñas eran conscientes de todo lo que iban sintiendo en situaciones diferentes y, a su vez, sabían expresarlo de manera correcta. Otro de los objetivos generales realizados con éxito es el tema de la empatía; es decir, saber identificar las emociones de los demás. En el punto de “Identificación del problema” se expone el caso de un niño con falta de empatía, el cual ha evolucionado favorablemente gracias a las actividades realizadas para lograr dicho objetivo.

Respecto a los tres objetivos específicos que se plantean, el que con mayor éxito se ha obtenido ha sido el disminuir la violencia, la tristeza y las agresiones en cualquier ámbito. Puesto que cuando aparecía un conflicto los alumnos intentaban solucionarlo o pedían ayuda a las maestras, al igual que si estaban tristes lo expresaban más a menudo, con la finalidad de poder solucionarlo y estar felices. Por lo cual, hay que mencionar que los objetivos aprender a sentir y desarrollar la capacidad para ser feliz, también se han cumplido favorablemente.

Como hemos comentado anteriormente, hay que matizar que haciendo referencia a los dos casos expuestos en el punto 3.3.1 han mejorado suficiente, ya que, los dos alumnos han sido capaz de expresar más sus emociones en cada situación. Pero también hay que decir que sería conveniente seguir trabajando las emociones con estos niños, para que así consigan tener un buen manejo de sus emociones y sepan gestionarlas.

Cabe destacar que ha sido interesante incluir en las asambleas de la mañana la actividad del “Emocionometro”. Dicha actividad ha sido puesta en práctica durante mi estancia en la clase de infantil, por tanto, he podido comprobar de antemano los buenos resultados que genera en los niños con respecto a la expresión de sus sentimientos.

Con respecto a las limitaciones cabe destacar el hecho de que no he podido recoger toda la información necesaria, por parte de los padres sobre el test que realicé basado en las emociones de los niños. Solo recibí la mitad de los test impartidos, por tanto, me ha resultado más complicado extraer una conclusión completa debido a la falta de información y, por esta razón, me he ayudado de mis propias observaciones en el aula junto con la ayuda de la profesora.

Como propuesta de mejora sería significativo comentar que hubiera sido interesante trabajar este plan de acción de forma más profunda y detalladamente, ya que, se ha establecido en un margen de tiempo un poco ajustado. También hay que destacar que se podría realizar alguna actividad en concreto a los casos que se ha comentado en el apartado 3.3.1.

Para finalizar, es conveniente recalcar que en mi plan de acción he podido observar que es muy importante trabajar la inteligencia emocional con los niños desde pequeños. Puesto que muchos de ellos tienen los conceptos de las emociones un poco confusas, a la vez que hay niños que necesitan sacar sus emociones en ciertas situaciones y no saben cómo realizarlo. Por lo cual hay que educar a los alumnos emocionalmente, para que así puedan llegar a obtener una educación completa.

“Lo ideal sería tener el corazón en la cabeza y el cerebro en el pecho, así pensaríamos con amor y amaríamos con sabiduría”

- Mafalda.

BIBLIOGRAFIA

- Velenzuela, M & Ambriz, Y. Inteligencia emocional, Como ser inteligente manejando nuestras emociones. *SCS & coaching*. P. 858 699.4580
- Thorndike, R.L; Stein, S. (1937). “An evaluation of the attempts to measure social intelligence”. *Psychological Bulletin*.
- Bisquerra, R. La inteligencia emocional según Salovy & Mayer. (2016)
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona, Ed. Kairós
- Cruz, P.C. (2014). Creatividad e inteligencia emocional, (como desarrollar la competencia emocional, en educación infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Universidad de Castilla la Mancha*. ISSN: 1137- 0734
- Catalá, M.V. (2014) Cultivando emociones. *Cefire*. Elda. ISBN: 978-84-482-5976-1
- Ibarrola, B. (2009). Crecer en emociones, Madrid. S.M.
- Vivas, M, Gallego, D & González, B. (2007). Educar las emociones. 2da edición. Mérida, Venezuela.
- Díaz, JL; Flores, E.O. (2001). La estructura de la emoción humana: un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*. (Vol. 24, núm. 4). Pp. 20-35. México.
- Martínez, F.S & Fernández, J.C. (1994). Desarrollo en psicología básica y aplicada. *Emoción y Salud*. Murcia. ISSN: 0212-9728.
- Fernández, J.C. (2016). Cómo influyen las emociones en los órganos del cuerpo. *Cuerpo, mente y emociones en armonía*.

- Ramos, N.S; Hernández, S.M. (2008). Inteligencia emocional y mindfulness; hacia un concepto integrado en la inteligencia emocional. *Revista Facultad de trabajo social*. (Vol. 24) ISSN: 0121 – 1722
- Kabat, Zinn J. (1990) Full Catastrophe Living New York. Delta. Edición en castellano: Vivir con plenitud las crisis. Ed Kairó
- Artículo

RECURSOS ÚTILES

- “El monstre de colors, cuaderno para pintar”. Ana Llenas. Ed. Flamboyants, ISBN: 978-84-939877-7-0
- “El monstre de colors”. Ana Llenas. Ed. Flamboyants, ISBN:978-84-939877-8-7
- “Si jo fos un gat”. Paloma Sánchez Ibarzábal y Ana Llenas. Ed. Estrella polar.
- “T’estimo (quasi sempre)”. Ana Llenas. Ed. Estrella polar.
- “El buit”. Ana Llanas. ISBN: 978-84-15208-71-b
- ¿De qué color es un beso? Rocío Bonilla. Ed. Algar, 6ª edición. ISBN: 978-84-9845-784-1
- “La vaca que puso un huevo”. Andy Cutbill. Ed. Serres
- “Las jirafas no pueden bailar”. Giles Andrae. Ed. Bruño

ANEXOS

- Anexo 1. Test inteligencia emocional 1

TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL

	Siempre	Casi Siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
¿Su hijo sabe expresar las emociones en cada situación?					
¿Cuando algo no le gusta lo dice?					
¿Sabe identificar el porqué de su emoción?					
¿Para realizar las tareas, necesita que lo motiven?					
¿Tiene miedo a hablar en público?					
¿Es capaz de decir te quiero habitualmente?					
¿Sabe identificar lo que sienten los demás?					
¿Le cuesta participar en equipo?					
¿Sabe ponerse en el lugar de otra persona?					

- ¿Sabe reconocer las siguientes emociones?, Señales las que correspondan.

- Alegría
- Amor
- Vergüenza
- Tristeza
- Miedo
- Cólera

- Cuando está triste...

- Se enfada por cosas sin importancia
- Lloro acompañado
- Lloro solo

- Hablar de lo que le da miedo le resulta:

- Fácil con todos
- Fácil, pero solo con algunas personas
- Difícil
- Imposible

- Sabe expresar la alegría (reír, saltar...)

- Si, fácilmente
- Sí, pero solo con algunas personas
- Lo dice, pero no lo expresa
- En absoluto

- Cuando no le dejan hacer lo que quiere...

- Lo acepta
- Le cuesta, pero al final lo acepta
- Se enfada

- Cuando hace algo mal...

- Intenta corregirlo
- Le da igual
- Se enfada

- Anexo 2. Test inteligencia emocional 2

TEST INTELIGENCIA EMOCIONAL – (PARA PROFESORES)

1. ¿Ha asistido a cursos sobre la inteligencia emocional? ¿Cree que es importante trabajarlos con el alumno? ¿Por qué?
2. ¿Crees que los alumnos que tiene actualmente expresan adecuadamente sus emociones?
3. ¿Le hace falta trabajar las emociones a un alumno más que otro? ¿Por qué? En que se destaca.
4. ¿Saben manejar las emociones?

- Anexo 3. Actividades del proyecto

ACTIVIDAD 1	¡Reconocemos las emociones!
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Para iniciar la sesión de la inteligencia emocional, bailaremos la canción “El baile de las emociones”, y seguidamente realizamos una asamblea donde se hablará de las emociones.
MATERIALES	Ficha, lápices, colores, rotuladores y tijeras. https://www.youtube.com/watch?v=0fShGWe wskw

ACTIVIDAD 2	Emocionometro
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Aprender a sentir - Disminuir la tristeza - Desarrollar la capacidad para ser feliz
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad estará formada por un mural donde se encontrarán las emociones, y al lado la foto de cada niño. Los alumnos cada día cuando lleguen al aula deberán coger su foto y colocarla en la emoción que sienta en ese momento, si en algún momento del día cambian de emoción podrá cambiar su foto de posición. Al final del día, cada alumno comentará brevemente y de forma oral en que emoción se ha colocado y el por qué.
MATERIALES	Mural del emocionometro

ACTIVIDAD 3	Buzón de la amistad
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás - Aprender a sentir - Disminuir la tristeza - Desarrollar la capacidad para ser feliz - Disminuir la violencia y las agresiones
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad, los alumnos un día a la semana deberán escribirle una carta a un compañero de clase. En esa carta escribirán lo que piensan de cada uno y lo que sienten hacia él. Cuando las cartas estén todas entregadas, cada alumno irá a recoger su carta.
MATERIALES	Mural del buzón de la amistad

ACTIVIDAD 4	Color y forma a la emoción
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, los niños se pondrán en parejas y se les repartirá una emoción. Entre los dos deberán darle un color y una forma. Cuando acaben deberán de explicarla a los demás compañeros.
MATERIALES	Cartulina, colores, lápiz

ACTIVIDAD 5	La alegría. Mural de momentos felices
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás - Aprender a sentir - Disminuir la tristeza - Desarrollar la capacidad para ser feliz
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En este mural de momentos felices, lo construirán los alumnos con fotos, recortes y objetos que le transmita felicidad y sean buenas noticias para ellos. Cada niño explicará a los demás compañeros lo que ha traído y lo que significa para él.
MATERIALES	Fotos, recortes, objetos

ACTIVIDAD 6	La tristeza. Bote de la tristeza
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás - Aprender a sentir - Disminuir la tristeza - Desarrollar la capacidad para ser feliz
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, deberán escribir en trozos de papel situaciones o cosas que los ponen tristes. La profesora les comentará que esas palabras las introducirán en el bote y lo cerraremos fuerte para que no puedan salir.
MATERIALES	Papeles con las cosas que les pone triste, un lápiz, y un bote transparente

ACTIVIDAD 7	El miedo. Bote del miedo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, deberán escribir en trozos de papel situaciones o cosas que los ponen tristes. La profesora les comentará que esas palabras las introducirán en el bote y lo cerraremos fuerte para que no puedan salir. Esta actividad se llevará a cabo como el bote de la tristeza.
MATERIALES	Papeles con las cosas que les dan miedo, un lápiz, y un bote transparente.

ACTIVIDAD 8	El amor. Corazón del amor
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Identificar las emociones de los demás - Aprender a sentir - Desarrollar la capacidad para ser feliz
TEMPORALIZACIÓN	1 sesión
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En esta actividad, deberán realizar un corazón de forma original, y en el contendrá un mensaje de amor que escribirán los alumnos, para entregárselo a algún familiar.
MATERIALES	Cartulina, tijeras, rotuladores, lápiz, pegamento.

ACTIVIDAD 9	La rabia y la calma. El frasco de la calma
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Aprender a sentir - Disminuir el enfado - Desarrollar la habilidad para controlar sus emociones - Disminuir la violencia y las agresiones
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Esta actividad, constará de introducir agua purpurina y pegamento dentro del frasco transparente. Este frasco tiene la finalidad que les transmita la calma, puesto que al observar la purpurina por el agua les ayuda a relajarse.
MATERIALES	Bote transparente, pegamento, tijeras, purpurina y agua https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4&list=RD0fShGWewskw&index=3

ACTIVIDAD 10	Yoga y meditación
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones - Identificar sus emociones - Aprender a sentir - Disminuir el enfado - Desarrollar la habilidad para controlar sus emociones - Disminuir la violencia y las agresiones
TEMPORALIZACIÓN	2 sesiones
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Para finalizar la sesión de la inteligencia emocional, les realizaremos a los alumnos una clase de yoga y meditación, para que vean como pueden manejar y controlar sus emociones. Sobre todo, cuando sientan rabia, enfado, ira...
MATERIALES	Música de relajación Cuento de la naturaleza

- Anexo 4. Mural emocionometro



- Anexo 5. Buzón de la amistad



- Anexo 6. Color y forma a la emoción



- Anexo 7. Mural de los momentos felices



- Anexo 8. Corazón del amor



- Anexo 9. Frasco de la calma



- Anexo 10. Cuento de yoga

Había una vez un árbol grande, fuerte y robusto con unas ramas muy largas que iban creciendo hacia el cielo. En él vivía una lechuza que dormía durante el día y estaba despierta durante la noche. También vivía en la otra punta del árbol una mariposa preciosa con dos antenitas y alas enormes.

Pero ninguna de las dos sabía que tenían una amiga en el mismo árbol. Por lo tanto, las dos pensaban que se encontraban solas, y estaban tristes.

La lechuza tenía algunos amigos que la visitaban por la noche: la serpiente, el gato y la rana. Y la mariposa tenía otros amigos que la visitaban durante el día: el cisne, el perro y la lagartija.

Mientras tanto el sol y la luna seguían brillando, día o noche, y eran muy amigos a pesar de salir en distintos momentos. Demostraban cada día que no podían vivir el uno sin el otro y de esta manera querían que la lechuza y la mariposa supieran que no estaban solas. Así un día quedaron en que iban a brillar los dos a la vez, ¡la luna y el sol!

Así hicieron y la mariposa revoloteaba feliz como todos los días haciendo mucho ruido al mover sus alas de arriba a abajo sin parar, y sacaba las antenitas para oler las flores a su alrededor. Y en uno de sus revoloteos la lechuza la escuchó y se puso muy contenta al ver que otra amiga vivía en su árbol.

Se pasaron el día volando juntas felices y contándole a todos sus amigos que se habían encontrado.

La luna y el sol les dijeron que, aunque vivieran en distintos momentos, noche o día, sabrían que tenían siempre un amigo cerca con el que podían contar. De esta manera se despidieron y se desearon las buenas noches y los buenos días.

Desde ese día la mariposa recogía flores bonitas y las dejaba en el nido de la lechuza para cuando se despertará, y por su parte la lechuza le dejaba insectitos que había encontrado durante la noche.

De esta manera, la mariposa y la lechuza siguieron los consejos de Sol y Luna y empezaron a ser amigos y a sentirse felices sabiendo que alguien cuidaba de ellos mientras dormían o mientras estaban despiertos.

Y es por eso que, desde entonces, por las noches, vemos revolotear a las luciérnagas alrededor de la lechuza, y son también llamadas “mariposas de la noche”.



- Anexo 11. Yoga

