



**“La educación es el arma más poderosa que
puedes usar para cambiar el mundo”**

Nelson Mandela





1. INTRODUCCIÓN.

El título de este proyecto lo he denominado “la semilla de la educación”. Quiero hacer referencia a la famosa metáfora del bambú japonés. Cuando plantas una semilla de este tipo de bambú, durante los primeros seis años no se observa ningún cambio aparente pero al llegar el séptimo año el bambú puede llegar a crecer, en tan solo seis semanas, más de treinta metros de altura. Pero... ¿Qué sucede con el bambú desde que lo plantas hasta que brota la primera hoja? la respuesta es muy sencilla. Durante los primeros seis años, el bambú formará un complejo sistema de raíces que le permitirá, posteriormente, sostenerse en su crecimiento a lo largo de su vida.

Durante los primeros años de vida, los niños tienen una facilidad extraordinaria de aprender y es aquí donde se crea este complejo sistema de raíces que posteriormente les ayudará a afrontar todos los retos que les planteará la vida. La educación emocional es fundamental para poder crear una buena base desde un principio y poder afrontar todos los retos de manera positiva. Por tanto, quiero enfocar este proyecto de educación emocional a educación infantil.

Este programa, va dirigido a un grupo de alumnos de edades comprendidas entre cuatro y siete años, de un centro abierto llamado Casal Infantil L’Estel d’Assís, que se encuentra en el barrio del Raval de la ciudad de Barcelona.

Está dividido, principalmente, en tres partes; en la primera parte, **fundamentos teóricos**, empiezo hablando de las emociones en la investigación científica; continuo con la neurociencia, que nos ayuda a comprender el desarrollo del cerebro a lo largo de la historia; explico la teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner, centrándome en la inteligencia interpersonal e intrapersonal; hablo de la Inteligencia Emocional, de los primeros que hablaron sobre este término, de los diferentes modelos para medir la Inteligencia Emocional, etc; justifico la necesidad de la educación emocional, empezando por los cuatro pilares de la educación y acabando por argumentos que reflejan la necesidad de implantar la educación emocional; también hablo de las cinco competencias del GROP, desarrollando en profundidad aquellas en las que me centraré para elaborar este proyecto; y por último, definiré una serie de conceptos básicos de educación emocional. En la segunda parte, **descripción del programa**, empiezo hablando del centro donde realicé dicho proyecto, así como las necesidades que pude ver en la parte de observación del grupo con el que trabajaría; hablo de los objetivos fundamentales que me planteé lograr, de los temas que trabajé y todo el proceso del programa; explico el reajuste que tuve que hacer a la hora de ponerlo en práctica; y por último, hablo de las estrategias de evaluación que utilicé para evaluar el programa. En la tercera parte, encontramos la **evaluación del programa** con la autoevaluación y unas entrevistas que les hice a las monitoras.



El proyecto lo concluyo con una conclusión final en la que comento un poco cómo me sentí y cómo me ha ido a lo largo de toda su elaboración.

El objetivo general del programa es desarrollar la competencia de conciencia emocional, de regulación emocional y de autoestima en un grupo de niños de infantil.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.

Aristóteles.

Era una bochornosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York, uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. En el camino de regreso a mi hotel, tome un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, me impresionó la cálida bienvenida del conductor, un hombre de raza negra de mediana edad en cuyo rostro se esbozaba una sonrisa entusiasta, que me obsequió con un amistoso << ¡Hola! ¿Cómo está? >>, un saludo con el que recibió a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando el denso tráfico del centro de la ciudad. Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto de que muy pocos le devolvían el saludo.

No obstante, a medida que el autobús avanzaba a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor inició, en voz alta, un diálogo consigo mismo, dirigido a todos los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que se desfilaban antes nuestros ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la manzana siguiente. La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el mal humor con el que había subido y cuando el conductor le despedía con un <<¡Hasta la vista! ¡Qué tenga un buen día!>> todos respondían con una abierta sonrisa [...]

Así es como Daniel Goleman comienza su libro “Inteligencia Emocional”, una magnífica demostración de cómo podemos influir en los demás a través de nuestras actuaciones. Ese conductor fue capaz de contagiar con una oleada de buenos sentimientos a aquellos pasajeros que esa mañana tuvieron la suerte de subir en ese autobús.



2.1. LAS EMOCIONES EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Las emociones juegan un papel primordial en nuestras vidas. Sin embargo, desde algunas teorías psicológicas se ha producido una perpleja resistencia hacia el estudio de las emociones, como mínimo hasta los años sesenta. El conductismo y el positivismo lógico consideraron que las emociones no podían ser objeto de investigación científica por no ser controlables y replicables.

Curiosamente, durante esta época, la **ansiedad** fue reconocida como un factor significativo en el origen de ciertas psicopatologías. Lo cual indica que se analiza una emoción en concreto, pero no las emociones en general. Las emociones negativas, tales como el enfado, angustia, tristeza, miedo, desprecio, asco, etc., han sido objeto de estudio, pero considerándolas aisladamente.

A partir de los años sesenta se va cambiando el rígido modelo conductista de **estímulo-respuesta** (E-R) por otro neoconductista de **estímulo-organismo-respuesta** (E-O-R), lo cual abre la puerta para el estudio de lo que sucede en la “caja negra” de la mente. En esta época de cambio de tendencia se produce la llegada de la psicología cognitiva. Pero fue a mediados de los setenta, con el “segundo cognitivismo”, cuando se empieza a estudiar las emociones (Rosselló, 1996).

A partir de mediados de siglo, la **psicología humanista**, con Carl Rogers, presta una atención especial a las emociones. Posteriormente, la terapia cognitiva (Beck, Ellis, Meichenbaum) pone el énfasis en el control racional de las emociones.

Podemos encontrar en numerosos pensadores, filósofos, etc., teorizaciones sobre las emociones desde un **planteamiento cognitivo** (Lazarus, 1991). Es decir, que el uso de conceptos cognitivos en el estudio de la emoción tiene una larga historia: se remonta a la Antigüedad y a la Edad Media.

Pero, no es hasta finales de los ochenta cuando se produce un énfasis especial de las emociones, de tal forma que se puede hablar de **revolución emocional**.

2.2. NEUROCIENCIA

A lo largo de millones de años el cerebro se ha ido desarrollando de menor a mayor complejidad. La región más primitiva del cerebro se desarrolló hace unos 500 millones de años y se denomina cerebro básico, instintivo, reptiliano o paleoencéfalo. Este cerebro rudimentario regula las funciones vitales básicas, como la respiración, el metabolismo de los otros órganos corporales, las reacciones y los movimientos automáticos. Es aquí donde se sustenta una parte de la mente inconsciente o subconsciente, donde se graba, se aloja y se desarrolla el trauma psicológico, aquello que determina la mayoría de miedos y fobias que en algunas ocasiones, lleva al ser humano a comportarse como un animal salvaje.



De este **cerebro primitivo** (el tallo encefálico) que se halla en la parte superior de la médula espinal, emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante o neocórtex, ese gran bulbo de tejidos replegados sobre sí que configuran el estrato superior del sistema nervioso. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento (Goleman).

La raíz más primitiva de nuestra vida emocional radica en el sentido del olfato o, más precisamente, en el **lóbulo olfatorio**. En aquellos tiempos el olfato fue un órgano sensorial clave para la supervivencia.

Con la aparición de los primeros mamíferos emergieron nuevos estratos fundamentales en el cerebro emocional que rodearon el tallo encefálico a modo de una rosquilla. A esta parte se le denominó **sistema límbico** que permite al mamífero un desarrollo sentimental que opera, fundamentalmente, desde la estructura conocida como la amígdala. Es ello lo que les permite establecer relaciones de mayor fidelidad que los reptiles. El sistema límbico está asociado a la capacidad de sentir y desear. Está constituido por seis estructuras: el **tálamo** (placer-dolor); la **amígdala** (elemento esencial de la emoción). Si la amígdala es extirpada, los animales se vuelven muy dóciles y no vuelven a responder a cosas que antes les habrían causado rabia. Pero hay más cosas en ella que solo ira: Cuando se extirpa, los animales se vuelven también indiferentes a estímulos que podrían de otra manera haberles causado miedo e incluso respuestas sexuales; el **hipotálamo** (cuidado de los otros, características de los mamíferos); los **bulbos olfatorios**; la **región septal** (sexualidad); y el **hipocampo** (memoria a largo plazo). Si el hipocampo es dañado, una persona no puede construir nuevas memorias, y vive en un lugar extraño donde todo lo que experimenta simplemente se desvanece, incluso mientras que las memorias más antiguas antes del daño permanecen intactas.

Cuando estamos atrapados por el deseo o la rabia, cuando el amor nos enloquece o el miedo nos hace retroceder, nos hallamos, en realidad, bajo la influencia del sistema límbico.

La evolución del sistema límbico puso a punto dos poderosas herramientas: el **aprendizaje** y la **memoria**, dos avances que permitieron ir más allá de las reacciones automáticas predeterminadas y afinar las respuestas para adaptarlas a las cambiantes exigencias del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia (Goleman).

Hace unos cien millones de años, el cerebro de los mamíferos experimentó una transformación radical que supuso otro extraordinario paso adelante en el desarrollo del intelecto, y sobre el delgado **córtex** de dos estratos se asentaron los nuevos estratos de células cerebrales que terminaron configurando el **neocórtex** (la región que planifica, comprende lo que se siente y coordina los movimientos).

El neocórtex o telencéfalo, del homo sapiens, mucho mayor que el de cualquier otra especie, ha traído consigo todo lo que es característicamente humano. El neocórtex es el asiento del pensamiento y de los centros que integran y procesan los datos registrados por los sentidos. Y también agregó al sentimiento nuestra reflexión sobre él y nos permitió tener sentimientos sobre las ideas, el arte, los símbolos y las imágenes.



El Sistema **Neocortical** es el lugar donde se llevan a efecto los procesos intelectuales superiores. Está estructurado por el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El **hemisferio izquierdo** está asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis y descomposición de un todo en sus partes. El **hemisferio derecho**, en el cual se dan procesos asociativos, imaginativos y creativos, se asocia con la posibilidad de ver globalidades y establecer relaciones espaciales.

A medida que ascendemos en la escala filogenética, la masa neta del neocórtex aumenta, un incremento que supone también una progresión geométrica en el número de interconexiones neuronales. El neocórtex permite, pues, un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional como, por ejemplo, tener sentimientos sobre nuestros sentimientos.

Pero el hecho es que estos centros superiores no gobiernan la totalidad de la vida emocional porque, en los asuntos decisivos del corazón –y más especialmente, en las situaciones emocionalmente críticas-, bien podríamos decir que delegan su cometido en el sistema límbico. Las acciones que brotan de la mente emocional conllevan una fuerte sensación de certeza, un subproducto de la forma simplificada de ver las cosas que deja absolutamente perpleja a la mente racional. Cuando las cosas vuelven después a su lugar (o incluso, a veces, a media respuesta) nos descubrimos pensando ¿por qué he hecho esto?, señal de que la mente racional está comenzando a activarse con una velocidad mucho más lenta que la de la mente emocional.

Las ramificaciones nerviosas que extendieron el alcance de la zona límbica son tantas, que el **cerebro emocional** sigue desempeñando un **papel fundamental** en la arquitectura de nuestro sistema nervioso. La región emocional es el sustrato en el que creció y se desarrolló nuestro nuevo cerebro pensante y sigue estando estrechamente vinculada con él por miles de circuitos neuronales. Esto es precisamente lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro (incluyendo, por cierto, a los centros del pensamiento).

2.3. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Diversos autores han insistido en que las pruebas de inteligencia no predicen el éxito profesional o personal en el futuro (Gardner,1995; Goleman, 1995). Muchas personas relevantes y creativas, como podrían ser músicos, artistas, líderes sociales, deportistas, políticos, etc., no serían detectadas mediante un test de inteligencia. El término inteligencia no logra explicar grandes áreas de la actividad humana como la profesión, la familia, el tiempo libre, etc.

Gardner define la inteligencia como la **capacidad de resolver problemas** o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas. Al definirla como una capacidad, la convierte en una destreza que se puede desarrollar, sin negar el componente genético ya que todos nacemos con unas potencialidades marcadas por la genética. Señala que no existe una sola inteligencia única en el ser humano, sino una diversidad de inteligencias que marcan las



potencialidades y acentos significativos de cada individuo, trazados por las fortalezas y las debilidades en toda una serie de escenarios de expansión de la inteligencia.

Por ello crea como alternativa, la teoría de las inteligencias múltiples (IM). Cada persona tiene como mínimo ocho inteligencias, habilidades cognitivas. Estas inteligencias trabajan juntas, aunque como entidades semiautónomas. La persona inteligente en una de ellas no lo es necesariamente en todas las demás, puede desarrollar unas más que otras.

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Música
Cinético-corporal
Lógico-matemática
Lingüística
Espacial
Interpersonal
Intrapersonal
Existencial
Naturalista

Desde la perspectiva emocional interesa resaltar particularmente la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal que son las que tiene que ver con las propias emociones y las de los demás. En 1993, Gardner las definió así: “La **Inteligencia Interpersonal** se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado...”

“En cambio, **Inteligencia Intrapersonal** es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta...”



2.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, acuñaron, en una tesis doctoral, un término cuya fama futura era difícil de imaginar. Ese término es 'inteligencia emocional'.

El concepto de **inteligencia emocional** nace con la necesidad de responder a una cuestión que puede parecer simple: ¿por qué hay personas que se adaptan mejor que otras a las diferentes contingencias de la vida?

Salovey la definió como "un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno". Según **Salovey y Mayer** (1990), este concepto de IE subsume a los conceptos de inteligencia intrapersonal e interpersonal que propone Gardner (1983), dándole además un enfoque menos cognitivo, pero añadiéndole el componente emocional que Gardner obvia, probablemente por estar inmerso en el enfoque de la época, donde la Psicología Cognitiva todavía predominaba como paradigma. Este concepto propuesto por Salovey y Mayer incluye además el hecho de que son meta-habilidades que pueden ser categorizadas en cinco competencias o dimensiones (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1993, Mayer y Salovey, 1995, Goleman, 1996 y Goleman 1998):

- 1.- **Autoconciencia**
- 2.- **Control Emocional y Autorregulación**
- 3.- **Automotivación y Motivación**
- 4.- **Empatía**
- 5.- **Habilidades Sociales**

Por otra parte, la IE parece tener una base biológica considerable, tal y como muestran los estudios de LeDoux (1999). El papel de la amígdala es como un nexo de unión entre el cerebro emocional y el racional.

Quien difundió con mayor fuerza la IE (sobre todo en el campo de las empresas) es el psicólogo y escritor Daniel **Goleman**. Su obra 'La Inteligencia Emocional (Emotional Intelligence)', ya superó los 5 millones de ejemplares, y ha sido traducida a 29 idiomas.

En la actualidad, Goleman interpreta y resume las dos capacidades propuestas por Gardner (intrapersonal e interpersonal), como "la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas" en referencia a la **inteligencia interpersonal**, y en cuanto a la **inteligencia intrapersonal** como "la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta".



Existen diversos modelos para medir la Inteligencia Emocional. Entre ellos podemos destacar:

- El **modelo de habilidad** de Salovey y Mayer, dice que las personas pueden tener ciertas habilidades pero no ejercerla.
- El **modelo de competencia** de Goleman, se demuestra con la ejecución.
- El **modelo de personalidad** de Bar-on, dice que puede tener habilidad pero su personalidad le dificulta ponerlo en práctica.

Por otro lado, también hay otro modelo que se denomina '**the big five**' (OCEAN), y habla de cinco grandes rasgos de personalidad en los que muchos teóricos se pusieron de acuerdo y estos son:

- **Obertura a nuevas experiencias** (O de Openness).
- **Conciencia** (C de Conscientiousness).
- **Extraversión** (E de Extraversion).
- **Amabilidad** (A de Agreeableness).
- **Neuroticismo** (N de Neuroticism).

A continuación, se nombran y describen características que tienen o pueden desarrollar personas emocionalmente inteligente (Ibarrola):

1. **Actitud positiva:** resalta los aspectos positivos por encima de los negativos; valora más los aciertos que los errores, más las cualidades que los defectos, más lo conseguido que las insuficiencias, más el esfuerzo que los resultados, busca el equilibrio entre la tolerancia y la exigencia.
2. **Reconoce** los propios sentimientos y emociones.
3. Se siente capaz de **expresar sentimientos y emociones:** tanto las consideradas positivas, como las consideradas negativas necesitan ser canalizadas a través de algún medio de expresión la persona o ente sabe reconocer el canal más apropiado y el momento oportuno.
4. Es capaz de **controlar sentimientos y emociones:** sabe encontrar el equilibrio entre expresión y control. Sabe esperar, tolera la frustración y es capaz de demorar gratificaciones.
5. Es **empática:** se mete con facilidad en la piel del otro, capta sus emociones aunque no las exprese en palabras sino a través de la comunicación no-verbal.
6. Es capaz de **tomar decisiones** adecuadas: el proceso de toma de decisiones integra lo racional y lo emocional. La emoción impide a veces la decisión. Es importante darse cuenta de los factores emocionales presentes en cada decisión de cara a que estas sean apropiadas.



7. Tiene **motivación, ilusión e interés**: todo lo contrario a la pasividad, al aburrimiento o la desidia. La persona es capaz de motivarse ilusionarse por llegar a metas e interesarse por las personas y las cosas que le rodean.
8. **Autoestima** adecuada: sentimientos positivos hacia sí misma y confianza en sus capacidades para hacer frente a los retos que se encuentre en la vida.
9. Sabe **dar y recibir**.
10. Tiene **valores** que dan sentido a su vida.
11. Es capaz de **superar las dificultades** y frustraciones aunque hayan sido muy negativas.
12. Es capaz de **integrar polaridades**: lo cognitivo y lo emocional, el hemisferio derecho y el izquierdo, soledad y compañía, tolerancia y exigencia, derechos y deberes.

2.5. JUSTIFICACIÓN Y NECESIDAD DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.

Tradicionalmente la escuela se ha centrado en los aspectos cognitivos priorizando los aprendizajes científicos y técnicos, dejando de lado el conocimiento de las personas sin darle importancia a reflexionar sobre los sentimientos y las emociones.

Como contrapunto, las aportaciones científicas actuales destacan la vinculación entre las emociones y el pensamiento como base de toda actividad humana. Por tanto se hace necesario un replanteamiento serio sobre este tema.

El Informe Delors (UNESCO 1998) afirma que la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas tienen su origen en el ámbito emocional. Este informe fundamenta la educación del siglo XXI en cuatro ejes básicos, a los cuales él denomina los cuatro pilares de la educación y son:

- **Aprender a conocer**, combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de profundizar los conocimientos en un pequeño número de materias. Lo que supone además: aprender a aprender para poder aprovechar las posibilidades que ofrece la educación a lo largo de la vida.
- **Aprender a hacer**, a fin de adquirir no sólo una calificación profesional, más generalmente una competencia que capacite al individuo para hacer frente a gran número de situaciones y a trabajar en equipo. Pero, también, aprender a hacer en el marco de las distintas experiencias sociales o de trabajo que se ofrecen a los jóvenes y adolescentes bien espontáneamente a causa del contexto social o nacional, bien formalmente gracias al desarrollo de la enseñanza por alternancia.
- **Aprender a ser**, para que florezca mejor la propia personalidad y se esté en condiciones de obrar con creciente capacidad de autonomía, de juicio y de responsabilidad personal. Sin menos ninguna de las posibilidades de cada individuo: memoria, razonamiento, sentido estético, capacidades físicas, aptitudes para comunicar...



- **Aprender a vivir juntos**, desarrollando la comprensión del otro y la percepción de las formas de interdependencia —realizar proyectos comunes y prepararse para tratar los conflictos— respetando los valores de pluralismo, comprensión mutua y paz.

Hay numerosos argumentos en los que se reflejan la **necesaria de implantar la educación emocional** no solo en educación escolar, que es primordial, sino también en el ámbito familiar, profesional, de la salud, etc. (Rafael Bisquerra):

- Desde la **finalidad de la educación**, que es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. Y donde, como ya hemos hablado en otros apartados, se distinguen dos aspectos fundamentales: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.
- Desde el **proceso educativo**, que esta caracterizado por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. Todo esto exige que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tienen en el proceso educativo.
- Desde el **autoconocimiento**, donde uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional: conocerte a ti mismo, tus sentimientos, emociones....
- Desde el **fracaso escolar**, donde las dificultades de aprendizaje, el estrés ante los exámenes, el abandono en los estudios universitarios y otros fenómenos provocan en los alumnos unos estados emocionales negativos como la apatía que se deben al déficits de la madurez y el equilibrio emocional.
- Desde las **relaciones sociales**, que pueden ser una fuente de conflictos en cualquier contexto en el que se desarrolle la vida de una persona, y donde estos conflictos afectan a los sentimientos, de tal forma que a veces pueden llegar a producirse respuestas violentas incontroladas.
- Desde la **salud emocional**. Continuamente estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Estos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias (guerras, violencia, desastres naturales, hambre, etc.), interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades, etc. la tensión emocional puede adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, problemas de relación, ansiedad. Estrés, depresión, etc. la frecuencia con que se produce estos fenómenos merece más atención preventiva de la que se le está prestando actualmente. El Prozac no solo es el antidepresivo más recetado, sino que es, probablemente, uno de los medicamentos más consumidos en todo el mundo. En 1996 fue el medicamento más vendido en Estados Unidos. Por lo que, desde la educación emocional se pretende abordar la dimensión preventiva.

Podríamos poner más ejemplos para argumentar la necesidad de la educación emocional, pero con estos creemos que está más que justificada.



2.6. COMPETENCIAS EMOCIONALES DEL GROU

El GROU es un grupo de investigación y orientación psicopedagógica que se creó en 1997 con la intención de investigar sobre Educación Emocional. El GROU hace referencia a cinco competencias que son el camino para alcanzar un aprendizaje emocionalmente inteligente. Estas competencias son:

1. **Conciencia Emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.
2. **Regulación Emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.
3. **Autonomía Emocional:** se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, así como la auto-eficacia emocional.
4. **Competencia Social:** capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.
5. **Competencia para la vida y bienestar:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales así, como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

En el programa que puse en práctica sobre educación emocional me centro principalmente en tres de estas competencias; la **conciencia emocional**, la **regulación emocional** y la **autoestima**. Creo que son las primeras competencias que se deben de trabajar y las más importantes ya que a raíz de estas es mucho más fácil trabajar las otras competencias.

Èlia López. Las personas pensamos, sentimos y actuamos. Podemos tener multitud de sensaciones, emociones y sentimientos en diferentes situaciones, espacios y recuerdos. Para tomar conciencia de las emociones que experimentamos, nos ayuda el darles nombre. Para ello es importante hacernos la sencilla pregunta de ¿qué siento?, ¿tristeza, alegría, preocupación, enfado, miedo...?

El **lenguaje emocional** es el primer paso para identificar y reconocer qué está pasando en nuestro mundo interior, cómo nos sentimos y cómo podemos manifestarlo externamente. Saber expresar nuestras emociones y nuestros sentimientos hacia los demás nos hace sentir más próximos a ellos.



Ser más conscientes emocionalmente no tan sólo significa identificar, reconocer y expresar nuestras propias emociones sino tomar conciencia de que las demás personas también sienten y expresan sus emociones y sentimientos.

Una vez que se trabaje esta competencia, ser consciente de nuestras emociones y de las de los demás, la siguiente tarea importante es aprender a regularnos emocionalmente.

Las personas podemos experimentar tanto **emociones positivas como negativas**. Tanto unas como otras son importantes y no podemos renunciar a ninguna de ellas ya que forman parte de nuestras vidas y nos ayudan a conocernos más. El dilema está en cómo actuamos ante emociones negativas, ya que pueden hacernos desarrollar conductas no muy saludables. Por ejemplo, la ira puede desencadenar conductas de violencia o agresividad. La tristeza, en conductas depresivas, etc.

Para evitar estas conductas destructivas y poco saludables podemos poner en práctica algunas **estrategias de regulación emocional** como la relajación, el diálogo interno, la asertividad, la reestructuración cognitiva, etc.

El primer paso, es expresarles a los demás cómo nos sentimos y buscar formas que nos ayuden a sentirnos mejor como reír, cantar, pasear, correr, hablar, relajarse... No obstante, no debemos olvidar que la mejor manera para adquirir estas estrategias es practicarlas a menudo.

Por otro lado, cada persona es diferente y esto nos hace ser especiales. El aspecto físico, las conductas, las capacidades son diferentes en cada sujeto. Así mismo, cada persona puede sentir emociones distintas ante una misma situación. Todos tenemos una historia familiar, una historia genética, una historia ambiental y una historia educativa que nos hace ser diferentes a los demás, pero todos tenemos en común que somos seres humanos.

Desde que nacemos queremos descubrir el mundo y descubrir quiénes somos, y para ello necesitamos la ayuda de las personas que forman parte de nuestro entorno (familia, amigos, educadores...) estas personas juegan un papel esencial en la construcción de nuestra identidad social y personal. Cómo nos ven los demás, qué esperan de nosotros, cómo se sienten con nosotros y también cómo nos vemos, qué esperamos de nosotros mismos y cómo nos sentimos son un conjunto de aspectos que forman parte de la construcción de nuestra imagen como individuos.

La imagen que uno tiene de sí mismo físicamente y como persona, el **autoconcepto**, contribuye a la construcción de la autoestima (la aceptación y estima de uno mismo). Debemos conocer nuestras capacidades pero también nuestras limitaciones y hemos de aprender a aceptarlas y valorarlas. Ante todo, no debemos dejar de querernos.



2.7. DESARROLLO EMOCIONAL EN LA ETAPA DE INFANTIL.

Èlia López nos explica muy bien el **desarrollo emocional** en esta etapa. Las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de nuestra personalidad. Desde que nacemos, nuestro entorno está entrelazado por las emociones que vivimos y que experimentamos día a día. Al nacer, formamos parte de un mundo que nos es desconocido, pero poco a poco, gracias a la interacción con los adultos, lo vamos descubriendo y haciendo nuestro.

Los **bebés** son seres indefensos que necesitan la ayuda del adulto para poder sobrevivir. La persona adulta es quien debe cubrir las necesidades básicas del bebé; le ha de proporcionar alimento, cuidado, protección, seguridad, cariño y afecto. Así, se va construyendo un vínculo de apego entre el niño y su cuidador. Esta relación emocional se irá desarrollando a lo largo del tiempo con otras personas y en otras situaciones.

La familia es el **primer referente social** que tiene el bebé al nacer. El entorno le proporciona modelos que el bebé imita. Así, por ejemplo, si la madre tiende a sonreír, los bebés tienen a sonreír. A medida que el niño va creciendo sus modelos o referentes sociales varían. En la escuela, su modelo es el educador. Pero el niño también tiene otros modelos a imitar como pueden ser los hermanos, sus iguales, niños mayores, personajes favoritos, etc.

Es muy **importante** que las personas que cuidan al niño mantengan interacciones placenteras por medio de la sonrisa, la vocalización, las caricias, los abrazos y el contacto visual. Todo ello conducirá a un diálogo de pregunta y respuesta, de pedir y de obtener, de dar y de recibir. El niño irá descubriendo el mundo que le rodea y debe contar con una gran pieza necesaria para la supervivencia: el apoyo afectivo y emocional de los seres queridos.

Una de las primeras formas de comunicación más importantes del bebé es el **llanto**. El bebé utiliza el llanto como señal para llamar la atención y reclamar el cuidado. En el nacimiento esta expresión emocional es involuntaria, pero más adelante dejará de ser un reflejo innato para pasar a ser una señal de comunicación. La expresión del llanto guardará relación con el estímulo externo.

Desde el nacimiento los bebés sonríen y muestran expresiones faciales de interés, asco y malestar. La **sonrisa** no sólo refleja la experimentación de emociones agradables sino que para el bebé, además, es un medio de comunicación con la madre.

Según Ortiz(1999) entre el segundo y cuarto mes aparecen las **expresiones de alegría, cólera, sorpresa y tristeza**. Es a partir del quinto mes cuando empieza a observarse la **expresión de miedo**. Aunque se pueden observar expresiones faciales de miedo durante el primer mes, cuando el bebé es desplazado bruscamente hacia abajo. En el segundo y tercer año de vida aparecen las emociones socio-morales como la vergüenza, la culpa y el orgullo.

En la edad comprendida entre los tres y seis años se inicia una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses y necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás.



El **lenguaje** es el instrumento que formará parte de la vida de los niños. A través de él se comprende la realidad, se comunican las experiencias, se expresan los sentimientos e inquietudes. Este instrumento permite la aparición de la fantasía, de la imaginación, y es una ayuda poderosa para el niño en la resolución de problemas.

Hemos de estimular el lenguaje y, como todo lo que se adquiere y se aprende, debe asimilarse en un clima cálido, afectuoso y enriquecedor. El lenguaje pasa a ser un medio a través del cual se expresa cariño y afecto.

Desarrollo de la conciencia emocional.

Entre los **tres y los cuatro años** el niño **asocia** determinados acontecimientos con determinadas emociones. Por ejemplo, el cumpleaños lo asocian con la alegría, mientras que el perder un juguete lo asocian con la tristeza.

Es a partir de los **seis años** cuando los niños empiezan a **comprender** que una situación concreta no genera determinadas emociones, sino que depende de cómo nosotros las afrontamos.

Los padres deberían conversar más con sus hijos sobre las emociones y sus causas para que los niños se enriquezcan de un vocabulario emocional. Todo ello les ayudará a familiarizarse con un nuevo mundo que tiene un lenguaje y una forma de expresión.

Cuando la **memoria** del niño se amplía es capaz de **recordar** experiencias pasadas y emociones vividas. El recuerdo también es una fuente de emoción y las emociones vividas afloran ante situaciones similares. Por ello, si el recuerdo suscita emociones agradables se muestra más seguridad ante la vida. En cambio, si sucede lo contrario, se debe vencer el miedo y mostrarnos ante él con una actitud positiva. El adulto es quien debe ofrecer esta actitud de superación para que los niños la imiten y forme parte de sus vidas.

Desarrollo de la regulación emocional.

La principal **estrategia reguladora** en la infancia se encuentra en la familia, principalmente en la **madre**. El niño busca el consuelo y la ayuda del adulto, necesita expresar sus sentimientos y emociones a los demás. El apoyo social y familiar es la fuente reguladora de las emociones desagradables en estas edades.

La **distracción conductual y visual** es otra estrategia reguladora que los niños utilizan para soportar la espera y la gratificación. La distracción cognitiva se manifiesta mucho más tarde, alrededor de los ocho años, cuando son capaces de tener en mente otros pensamientos. Modificar la interpretación de un acontecimiento que suscita la emoción se desarrolla como estrategia reguladora cuando el niño adquiere más madurez cognitiva.



Es importante que los niños conozcan estas estrategias de regulación, su utilidad y sus consecuencias. Que tengan flexibilidad para adaptarlas a diferentes contextos y situaciones, y que desarrollen la confianza en su capacidad de regulación. La regulación emocional favorece la interacción social con los demás.

Desarrollo de las relaciones sociales.

A medida que aumenta el mundo social del niño y su conocimiento social también aumenta la complejidad y la intensidad de las emociones. Se amplía la gama de situaciones y experiencias emocionales y se produce un importante progreso en la conciencia emocional y la regulación emocional.

Se va dejando atrás la etapa en la que imperaba el egocentrismo para pasar a desarrollar la relación y el juego con los demás. Así pues, el juego solitario va siendo reemplazado por la **actividad lúdica compartida**, esencial para despertar el sentimiento de la empatía.

El lenguaje da paso a la **comunicación con los demás**, a las relaciones interpersonales. El desarrollo de las habilidades lingüísticas-comunicativas y la conciencia de los propios estados emocionales contribuyen al reconocimiento de las emociones de los demás, al desarrollo de la empatía y al desarrollo de la competencia social en las interacciones con sus iguales. Todo ello favorece la resolución de conflictos, las conductas prosociales, la tolerancia y el respeto, la solidaridad, la cooperación, la generosidad y la disminución de la agresividad verbal y conductual. (Èlia López)

2.8. CONCEPTOS BÁSICOS.

En este apartado se van a desarrollar una serie de conceptos que consideramos importantes a la hora de comprender la elaboración del programa.

- **Emoción:** estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación intensa que predispone una respuesta organizada y que tiene poca duración.
- **Estado de ánimo:** estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones.
- **Sentimiento:** no llega a tener un sentido unívoco. Para algunos, los sentimientos son el componente subjetivo o cognitivo de las emociones. Para otros, un sentimiento es una emoción que se prolonga con el tiempo.
- **Canalización de emociones:** dirigir, regular las emociones buscando el bienestar.
- Emociones agradables o positivas: emociones que se experimentan cuando se logra una meta.
- **Emociones desagradables o negativas:** emociones que se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida.
- **Reestructuración cognitiva:** sustitución de los pensamientos negativos por otros positivos.
- **Asertividad:** capacidad de expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos a la vez que se respetan los sentimientos, derechos y necesidades de los demás.



- **Empatía:** capacidad personal para conectar, respetuosamente y de manera sincera, con los sentimientos y emociones de otra persona y comprender sus argumentos y sus puntos de vista.
- **Autoconcepto:** percepción de uno mismo. La visión que uno tiene de sus propias habilidades, características, cualidades y limitaciones.
- **Autoestima:** valoración que cada uno hace del concepto que tiene de sí mismo.
- **Conflicto:** discrepancia entre dos o más intereses simultáneos que algunas veces conduce a un estado de tensión emocional responsable de estados de ansiedad y de comportamientos impulsivos.

3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.

3.1. ANALISIS DEL CONTEXTO

El programa que desarrollaré posteriormente, va dirigido a la Asociación Educativa Integral del Raval (AEIRaval), más concretamente al grupo de los pequeños del “Centre Obert Casal Infantil L’Estel d’Assís” formado por 11 niños y niñas.

Esta asociación es una entidad privada de Cataluña que se encuentra en Barcelona y nació en mayo de 2003 cómo continuación de la tarea desarrollada desde 1985 por “l’Associació L’Hora de Déu”.

Los objetivos principales de la asociación se encuentran en el trabajo para la defensa y respeto de los derechos fundamentales de los niños y niñas del barrio del Raval y para la igualdad de oportunidades de todos ellos.

La asociación, cuenta hoy con más de 20 años de experiencia y ha desarrollado tres programas socio-educativos con los que quiere promover la calidad de vida de la infancia, los jóvenes y sus familias. Actualmente se están llevando a cabo:

- El programa de infancia (Centre Obert Casal Infantil Estel d’Assís)
- El programa de adolescentes y jóvenes (Aula jove Estel d’Assís i Aula Obert)
- El programa Familiar (Escola de Donas)

El Centre Obert Casal Infantil Estel d’Assís se encuentra, como ya he mencionado anteriormente, en el barrio del Raval más concretamente en la Rambla del Raval y lleva a cabo diariamente actividades lúdico-educativas con 32 niños y niñas de edades comprendidas entre 4 y 12 años, que a su vez están divididos en tres grupos: los pequeños (4 a 6 años), los medianos (6 a 9 años) y los grandes (9 a 12 años).

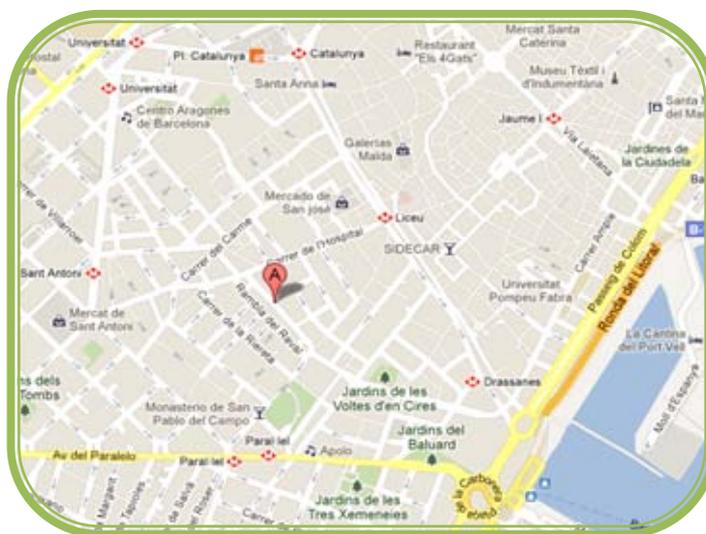


¿Qué es un centro abierto?

Desde el 2007 AEIRaval está registrada como un “Centre Obert” e inscrita en el registro de entidades de la Generalitat de Catalunya. La función de un centro abierto, se basa en trabajar con cada niño su evolución a través de un plan de trabajo individual (PEI) donde se detectan sus habilidades, actitudes, emociones y necesidades, y a partir de aquí se trabaja en coordinación directa con los Servicios Sociales, la escuela, EAIAS (equipo de atención a la infancia y a la adolescencia), CSMIJ (centro de salud mental infantil y juvenil), etc...

Centre Obert Casal Infantil Estel d'Assís

Mapa de ubicación:



Los niños y niñas que asisten al Casal son del barrio del Raval, donde un alto porcentaje de la población es de origen inmigrante. De los 32 niños/as, 22 son de procedencia marroquí, 6 de procedencia española, 1 de Filipinas, 3 de Bangladesh y 1 de Mali.

En buena parte de los casos, a las características culturales diferentes se le añade la falta de recursos económicos y sociales de la familia: trabajo precario y/o paro intermitente, condiciones de vivienda deficitarias, bajo nivel de instrucción, etc... y todos estos factores con los que se encuentran, acaban derivando en:

- Pautas de alimentación erróneas.
- Pautas de higiene y sanidad deficitarias.
- Poco cuidado del medio.
- Escasa disciplina.
- Comunicación interpersonal alterada.
- Escasa planificación del futuro.



Modelos de identificación y aprendizaje muy limitados.

Vínculo familiar muy desestructurado...

Por todo esto, la intención del centro es trabajar a partir de contenidos transversales que faciliten una mejora de la calidad de vida de los niños. Y para ello hay que tener en cuenta los siguientes objetivos generales:

- En primer lugar, trabajar el aprendizaje y la asimilación por parte de los niños los hábitos de higiene (como son establecer pautas diarias y potenciar los buenos comportamientos) y los hábitos de estudio (como promover el hábito de estudio diario y llevar a cabo actividades diarias de refuerzo escolar)
- En segundo lugar, pretender promover unas actitudes hacia el entorno social y cultural de respeto, participación democrática, mejora y enriquecimiento mutuo; así como la actitud positiva hacia ellos/as mismos/as. Estas actitudes son el respeto a las diferentes culturas, maneras de pensar, ser y hacer y la participación y cooperación de reflexión, tolerancia, amistad, compartir, etc...
- Por otro lado, lograr que los niños construyan unos referentes de identificación propios y la construcción de su propia identidad, que le permitirá integrarse y sentirse parte de la sociedad trabando tres niveles: el yo individual(quién soy, cómo soy, qué sé hacer, qué hago, qué siento, etc...), el yo familiar (quiénes son mis padres y mis hermanos, cómo son, qué son, qué hacen, qué saben hacer, cómo me relaciono con ellos, etc...)y el yo social (en qué barrio vivo, cómo es, quién vive, cómo son, de dónde vienen, dónde está, etc...)
- Y por último, no podemos olvidar trabajar las **EMOCIONES** para conseguir el desarrollo integral de cada niño. Este objetivo se trabaja en coordinación directa con la psicóloga del centro, con quién se tienen reuniones semanalmente. Y con este objetivo se pretende fomentar la expresión de sentimientos y emociones, potenciar la sensibilidad artística, desarrollar la creatividad y trabajar los sentimientos propios de cada niño.

3.2. NECESIDADES IDENTIFICADAS

Antes de llevar a cabo el programa diseñado con el grupo de pequeños del Casal, el proyecto cuenta con una fase previa, que es la **fase de observación**. Durante los días 12, 13, 14 de abril y entre los días 26 de abril al 6 de mayo, asistí de 5 a 8 de la tarde al Casal y estuve haciendo una observación directa de los niños para ver las dinámicas de relación del grupo, las necesidades de cada uno de los niños, la manera de comunicarse y expresarse, etc.

Durante estas semanas puede observar que es un grupo muy complejo, las niñas en general son más tranquilas y no presentan muchas necesidades pero el grupo de los niños tiene necesidades muy particulares. Son niños muy anarquistas, tienen la autoestima muy baja, piden mucha atención, no tienen proyecto de futuro (la mayoría observan que sus



referentes no hacen nada y, por lo tanto, ellos tampoco), son niños que no tienen sueños, les cuesta mucho creer en las fantasías, etc.

El grupo está compuesto por cinco niños y seis niñas. Hay cinco niños de cuatro años, dos de cinco años, dos de seis años y dos niñas de siete años que el año próximo pasarán a medianos. De los cinco niños, uno de ellos es autista pero no está reconocido como tal porque la madre no lo acepta. Tiene cuatro años y en este año ha tenido un hermano. Según me ha contado la tutora, la madre ha puesto su mayor atención en el bebe y muchas de las cosas que había logrado con él se están desmoronando como, por ejemplo, el control de esfínteres. En el tiempo que he estado en el Casal había una voluntaria que siempre estaba con él y con la cual se compenetraba muy bien. Otro de los niños de cuatro años, es hiperactivo y tiene déficit de atención pero a pesar de ello es uno de los más inteligentes del grupo, hace muy buenos razonamientos. Luego, uno de los niños de cinco años, es muy nervioso, va a diez mil revoluciones y contagia un poco a los demás niños. Y por último, el mayor de los niños que tiene seis años, tiene muy poco autocontrol y a veces, cuando juega con sus compañeros provoca conflictos porque no controla la fuerza que tiene y sin querer les hace daño.

Como expliqué en el análisis del contexto, uno de los objetivos fundamentales es trabajar las emociones y la monitora cuando quedan diez minutos para que termine la jornada, hace una pequeña asamblea donde los niños explican, uno por uno, cómo se han portado en ese día y cómo se han sentido. Para ello, tienen un pequeño mural de caras emocionales con el que se ayudan, “les meves emociions”: contento, súper contento, mareado, enfermo, sorprendido, preocupado, triste, llorando, enfadado, cariñoso, de fiesta, limpio y pulido, enamorado, bromista, con frio, ideoso, espantado, divertido y dolido.

Creo que la pregunta de cómo te has sentido, hay que profundizarla más, porque hay veces que el niño dice que se ha portado mal y luego que se ha sentido contento y se queda la respuesta un poco en el aire. Sería buena idea preguntarles cómo se han sentido cuando han hecho algo bien durante el día, y cómo se han sentido cuando han hecho algo que no tenían que hacer. La monitora pone mucho empeño en todo el tema de las emociones y pone mucho esfuerzo, pero se nota que no se ha formado en educación emocional e incluso ella me dice que le encantaría formarse más pero que no tiene tiempo. También creo que se dedica poco tiempo a hacer este ejercicio y se aborda un marco muy amplio de emociones que al final no se trabaja cómo debería de hacerse.

Las **necesidades que observo**, son que los niños no tienen claros los conceptos emocionales, a pesar de hacer este ejercicio, tampoco se regulan emocionalmente y son niños con la autoestima muy baja por las situaciones en la que se encuentran. Por todo esto, me voy a centrar en las tres primeras competencias: **conciencia emocional, regulación emocional y autoestima**.



3.3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Nombrar, reconocer y expresar las emociones.
- Asociar emociones a las diferentes situaciones vividas.
- Regular algunas emociones.
- Gestionar de manera positiva los conflictos.
- Descubrir cualidades positivas de uno mismo y de los demás.

3.4. TEMARIO

El programa está organizado en tres bloques de cuatro sesiones cada uno. Cada sesión tiene una duración de una hora en la que se desarrolla las actividades propias de cada bloque de contenidos.

En el primer bloque tratamos la competencia de conciencia emocional, en el segundo la regulación emocional y, por último, tratamos la autoestima. La estructuración es la siguiente:

BLOQUE I: **CONCIENCIA EMOCIONAL**

SESIÓN 1: nuestro amigo Goyo.

SESIÓN 2: la varita mágica.

SESIÓN 3: reloj de las emociones.

SESIÓN 4: cuento “peligro en el mar”.

BLOQUE II: **REGULACIÓN EMOCIONAL**

SESIÓN 5: ¿quieres cantar conmigo?

SESIÓN 6: nuestra amiga la tortuga.

SESIÓN 7: ¿qué puedo hacer cuando me siento enfadado?

SESIÓN 8: mímate y mima a los demás.



BLOQUE III: AUTOESTÍMA

SESIÓN 9: guíame con cuidado.

SESIÓN 10: la flor de la amistad.

SESIÓN 11: construcción de tu propio titella.

SESIÓN 12: representación de teatro con nuestro titella.

3.5. METODOLOGÍA

Un día en el Casal se organiza de la siguiente manera: los niños llegan a las cinco y media, se juntan en una sala y meriendan. Cuando terminan, cada grupo se va a su aula con su monitora. Los pequeños, cuando ya están en ella, se lavan los dientes y hacen actividades lúdicas todos los días (como manualidades, cuento, informática, etc...), excepto los jueves que se van a la piscina durante toda la jornada. Luego de siete a ocho, los lunes tienen ludoteca con los demás grupos, los martes y miércoles tienen juego simbólico por rincones y los viernes salen al parque a jugar. Durante mi puesta en práctica, estuve yendo los lunes y miércoles durante toda la jornada y la monitora me dejó la hora comprendida entre las seis y las siete para llevar a cabo mi proyecto.

Todas las sesiones las he guiado mediante un “titella”, una marioneta a la cual la he llamado Goyo. Lo he hecho de esta manera para que fuera dinámico, algo que llamara la atención todos los días y creara un clima de fantasía en el aula. Al contarle a la monitora que quería enfocar el proyecto de esta manera y que trabajaría con una marioneta, le pareció una estupenda idea porque, como comenté en el apartado de necesidades identificadas, son niños que no tienen sueños ni fantasías. Además, la monitora está trabajando todo esto mediante un mural al cual llama “el mundo de los picarols” y todas las semanas los personajes de este mundo mandan una carta a los niños en la que les cuentan cosas sobre ellos, como por ejemplo: cómo es el lugar donde viven, quién vive allí, cómo son los duendes, las hadas...

Entonces me inventé una historia en la cual Goyo era un duende que venía del mundo de los picarols y que iría durante dos semanas a la clase para contarles todo lo que sabía sobre las emociones. De esta manera todos los días que yo fuera a clase, en la bolsita donde los personajes del mundo de los picarols dejaban la carta para los niños, habría una cajita donde dentro se encontraría Goyo con las actividades que enseñaría ese día.

En las doce sesiones que elaboraré, una de las actividades que le realizaré a los niños todos los días sería la pregunta de ¿cómo te has sentido hoy?, que utilizaré como estrategia de evaluación.

Para cerrar el taller, Goyo irá por último día a clase, después de las doce sesiones realizadas, y contará una pequeña historia de despedida, en la que les dirá que tiene que regresar a su mundo porque ya ha cumplido con la función que tenía prevista: ENSEÑAR A SER MAS FELICES A LOS NIÑOS.

**BLOQUE I: CONCIENCIA EMOCIONAL**

| | |
|---------------------------|---|
| Sesión 1 | <u>NUESTRO AMIGO GOYO</u> |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la escucha activa. • Conocer las diferentes emociones. • Nombrar y reconocer a las diferentes emociones. • Expresar emociones. |
| Actividad 1 | Presentaremos al personaje Goyo y contaremos la historia de dónde viene, por qué viene y qué nos va a enseñar. |
| Actividad 2 | Los niños tendrán que identificar con nuestra ayuda las diferentes emociones de las fichas y colocarle su etiqueta con el nombre correspondiente. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 25 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 15 minutos. |
| Evaluación | Observar si han entendido el concepto de emoción. Si han identificado las emociones con sus nombres. Y si han sabido expresar sus emociones e identificarlas con las fichas. |



| Sesión 2 | <u>LA VARITA MÁGICA</u> |
|---------------------------|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Reproducir diferentes emociones a través de la expresión corporal y facial. • Nombrar y conocer las diferentes emociones. • Expresar emociones. |
| Actividad 1 | Los niños tendrán que identificar con nuestra ayuda las diferentes emociones de las fichas y colocarle su etiqueta con el nombre correspondiente. |
| Actividad 2 | Los niños irán saliendo voluntariamente y tendrán que representar una emoción, transformarse en ella con la ayuda de la varita mágica, para que los demás tengan que adivinar de qué emoción se trata. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Fichas emocionales (caras y nombres). Varita mágica. |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 20 minutos. Actividad 3: 15 minutos. |
| Evaluación | Observar si han identificado las emociones con sus nombres. Si han sabido representar e imitar las emociones a través de las expresiones faciales y corporales. Si han sabido expresar sus emociones e identificarlas con las fichas. |



| Sesión 3 | <u>RELOJ DE LAS EMOCIONES</u> |
|---------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Asociar las diferentes emociones a situaciones vividas. • Reconocer los sentimientos y emociones propios y de los demás. • Expresar emociones. |
| Actividad 1 | Se les explicarán a los niños diferentes historias y tendrán que poner las agujas del reloj en la emoción que crean que están sintiendo los personajes de las diferentes historias. |
| Actividad 2 | Tendrán que hacer un dibujo de alguna de las historias que han salido o bien inventarse alguna historia. Para luego explicarlas. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Reloj emocional. Historias emocionales. Folios y colores. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos. |
| Evaluación | Observar si han entendido las historias explicadas. Si expresan las emociones elegidas en los dibujos realizados. Si han sabido expresar sus emociones e identificarlas con las fichas. |



| | |
|---------------------------|--|
| Sesión 4 | <u>CUENTO “ PELIGRO EN EL MAR”</u> |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Trabajar la escucha activa. • Trabajar la empatía. • Identificar las distintas emociones. |
| Actividad 1 | A través de unas fichas, les explicaremos a los niños un cuento en el que tendrán que identificar las emociones que vayan sintiendo los diferentes personajes. |
| Actividad 2 | Les daremos un folio a los niños para que dibujen el personaje de la historia que quieran, el que más le guste y luego explicarán a los demás compañeros porqué han dibujado ese personaje. La finalidad de esta actividad es observar si han sido empáticos. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | <p>Personaje Goyo. Fichas con las diferentes escenas del cuento. Folios y colores. Fichas emocionales (caras y nombres).</p> |
| Temporización (1 hora) | <p>Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos.</p> |
| Evaluación | <p>Observar si han estado atentos en el cuento. Si han sabido identificar las emociones de los distintos personajes. Si han reflejado en el dibujo las emociones de los personajes. Si han sabido ser empáticos con los personajes dibujados.</p> |

**BLOQUE II: REGULACIÓN EMOCIONAL**

| Sesión 5 | ¿QUIERES CANTAR CONMIGO? |
|---------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Imitar y reproducir una canción que nos ofrece posibles soluciones para sentirnos mejor. • Representar gráficamente la expresión facial correspondiente a cada estrofa de la canción. |
| Actividad 1 | <p>Les pondremos a los niños la canción de los sentimientos y la cantaremos por estrofas, analizando y expresando a través de la cara y el cuerpo las emociones y sentimientos que aparecen en ella. Repetiremos la estrofa un par de veces y haremos el mismo procedimiento con las demás estrofas.</p> |
| Actividad 2 | <p>Una vez ensayada la canción, cada niño dibujará el contenido positivo de cada estrofa. Por ejemplo, si estoy triste, para sentirme mejor puedo jugar y cantar con mis amigos...</p> |
| Actividad 3 | <p>¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades.</p> |
| Material | <p>Personaje Goyo. Melodía de la canción y letra. Folios y colores. Fichas emocionales (caras y nombres).</p> |
| Temporización (1 hora) | <p>Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos.</p> |
| Evaluación | <p>Observar si han estado atentos en la canción. Si han sabido expresar las emociones y sentimientos que aparecen en la canción. Si han expresado en el dibujo el contenido positivo de la canción.</p> |



| | |
|---------------------------|---|
| Sesión 6 | NUESTRA AMIGA LA TORTUGA |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Enseñar a regular las emociones. • Potenciar la escucha activa. |
| Actividad 1 | Contarles a los niños el cuento de la técnica de la tortuga. |
| Actividad 2 | Representar el cuento de la tortuga en grupos de 5 niños con nuestra ayuda. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | <p>Personaje Goyo. Tortuga. Fichas emocionales (caras y nombres).</p> |
| Temporización (1 hora) | <p>Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos.</p> |
| Evaluación | <p>Observar si han estado atentos en el cuento. Si han entendido la técnica de la tortuga. Si han sabido expresar en la representación las emociones de la tortuga.</p> |



| | |
|---------------------------|--|
| Sesión 7 | ¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ME SIENTO ENFADADO? |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Identificar situaciones que nos hagan enfadar. • Regular emociones en situaciones en las que se sienten enfadados. • Descubrir formas de canalizar las emociones desagradables. |
| Actividad 1 | Les contaremos a los niños una historia que servirá de ejemplo para que vean como en situaciones que nos hacen sentirnos enfadados podemos tener estrategias para que el enfado desaparezca. |
| Actividad 2 | Una vez contada la historia de la actividad anterior, abriremos un diálogo en el cual nos contarán situaciones en las que se sienten enfadados y qué harían ellos para sentirse mejor. A continuación, les diremos que nos dibujen estas situaciones. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Folios y colores. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 10 minutos. Actividad 2: 25 minutos. Actividad 3: 20 minutos. |
| Evaluación | Observar si han entendido las estrategias de canalización. Si aplican en las historias que nos cuentan estrategias enseñadas en sesiones anteriores. |



| Sesión 8 | MIMATE Y MIMA A LOS DEMÁS |
|---------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Experimentar la música. • Experimentar la relajación para tranquilizar nuestro cuerpo. |
| Actividad 1 | <p>Pondremos música (como por ejemplo, música de suspense, de intriga, música rápida, de miedo...) que los niños tendrán que representar expresando lo que sientan al escucharla. Una vez hayan experimentado estas emociones, se sentarán y nos contarán lo que han vivido y para hacerlos volver a la calma, le explicaremos la importancia que tiene la relajación mediante unos ejercicios de respiración.</p> |
| Actividad 2 | <p>Los niños se sentarán en las mesas y con música relajante haremos un viaje a un lugar tranquilo donde, a través de nuestras indicaciones, van a ir relajando poco a poco todas las partes de su cuerpo.</p> |
| Actividad 3 | <p>Por parejas, y con la ayuda de una pelota los niños darán un masaje a sus compañeros por todo el cuerpo y luego intercambiarán los papeles.</p> |
| Actividad 4 | <p>¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades.</p> |
| Material | <p>Personaje Goyo. Música. Pelotas pequeñas. Fichas emocionales (caras y nombres).</p> |
| Temporización (1 hora) | <p>Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 15 minutos. Actividad 2: 10 minutos. Actividad 3: 10 minutos. Actividad 4: 20 minutos.</p> |
| Evaluación | <p>Observar mediante las actividades de relajación si se han tranquilizado. Si han identificado las emociones vividas con la música.</p> |

**BLOQUE III: AUTOESTIMA**

| | |
|---------------------------|--|
| Sesión 9 | GUIAME CON CUIDADO |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Descubrir la confianza de sí mismo y de los demás. |
| Actividad 1 | Por pareja. Uno de los niños tendrá los ojos cerrados y su compañero tendrá que guiarlo por el aula, primero con las manos puestas en los hombros, después con las manos puestas en la cabeza y por último con las manos puestas en el pecho y luego intercambiar los papeles. |
| Actividad 2 | Por parejas. Uno de los niños tendrá que guiar a su compañero que se encuentra en el otro extremo del aula para que llegue hasta él sin que choque con nada y luego intercambiar los papeles. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Pañuelos para los ojos. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos. |
| Evaluación | Observar si se han dejado llevar, si han tenido confianza en su compañero y si confiaban en sí mismos. Si han sido respetuosos con sus compañeros. |



| Sesión 10 | MI DIBUJO MAS BONITO |
|---------------------------|---|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Expresar cualidades básicas de uno mismo y de los demás. • Valorar nuestras cualidades personales. • Mejorar su autoestima. |
| Actividad 1 | Los niños levantarán la mano e irán explicando sus propias características con la ayuda de sus compañeros (cómo son físicamente, qué cosas les gustan, qué cosas hacen bien, etc.) |
| Actividad 2 | Harán un dibujo con mucho cariño para regalárselo a la persona que tienen a su derecha, en el que aparecerán ellos y su compañero con las características positivas que han salido en el ejercicio anterior. La finalidad de esta actividad es que todos acaben con un dibujo elaborado por un compañero. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Folios y colores. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 30 minutos. Actividad 2: 15 minutos. Actividad 3: 20 minutos. |
| Evaluación | Observar si han sabido expresar sus cualidades básicas y las de los compañeros. Si han elaborado el dibujo con cariño para el compañero. |



| Sesión 11 | CONSTRUCCIÓN DE TU PROPIO TITELLA |
|---------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Mejorar su autoestima a través de la construcción del titella. |
| Actividad 1 | <p>En esta actividad tendrán que elaborar un titella en el que se verán reflejados ellos mismos. Para ello le daremos un trozo de tela a la que le pegarán unas manos, decorarán como quieran y pegarán a una cara de goma espuma a la que le pondrán ojos, nariz, orejas, pelo...</p> |
| Actividad 3 | <p>¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades.</p> |
| Material | <p>Personaje Goyo. Goma espuma, tela, pegamento, colores, y tijeras. Fichas emocionales (caras y nombres).</p> |
| Temporización (1 hora) | <p>Explicación de actividades: 5 minutos. Actividad 1: 35 minutos. Actividad 2: 20 minutos.</p> |
| Evaluación | <p>Aquí evaluaremos su comportamiento a la hora de realizar el titella y cómo han expresado sus emociones e identificado con las fichas.</p> |



| Sesión 12 | REPRESENTACIÓN DE TEATRO |
|---------------------------|--|
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Expresar emociones. • Expresar sus emociones a través de un titella. • Mejorar su autoestima a través de la representación de teatro. |
| Actividad 1 | Una vez tengan terminado su titella, pensarán una situación vivida en la que hayan sentido alguna emoción. Y posteriormente la dibujarán en una cartulina grande. |
| Actividad 2 | Con la ayuda de un guiñol, y la cartulina dibujada en el ejercicio anterior, los niños representarán con su titella una de las historias de su vida, en la que han experimentado una emoción intensa, trabajada en este taller de educación emocional. |
| Actividad 3 | ¿Cómo te has sentido? preguntarles a los niños cómo se han sentido en esas actividades. |
| Material | Personaje Goyo. Material para construir los titelles. Cartulina y colores. Guiñol. Fichas emocionales (caras y nombres). |
| Temporización (1 hora) | Actividad 1: 20 minutos. Actividad 2: 20 minutos. Actividad 3: 20 minutos. |
| Evaluación | Observaremos cómo han representado el teatro y si las situaciones planteadas tienen relación con las emociones vividas. |



Para elaborar este programa, muchas actividades las he extraído del libro Educación Emocional, programa para 3-6 años de Èlia López, de Cuentos para sentir de Begoña Ibarrola, y de las diferentes sesiones que he cursado a lo largo del máster, modificándolas y adaptándolas para infantil.

Hay sesiones a las que les he puesto de título, el nombre literal de actividades de Èlia López como son: La varita mágica, el reloj de las emociones, ¿quieres cantar conmigo? Y ¿qué puedo hacer cuando me siento enfadado?. Pero dentro de estas sesiones, aparte de dichas actividades de Èlia, hay otras creadas, modificadas y adaptadas.

El cuento de la sesión “peligro en el mar” lo he extraído del libro de Begoña Ibarrola y modificado para infantil. Y la “técnica de la tortuga” es extraída de una sesión del máster de Anna Carpena, también adaptada a la edad del grupo con el que trabajaré.

3.6. PROCESO DE APLICACIÓN

Al aplicar mi programa ha habido una serie de factores que me han tenido que obligar a modificar gran parte de mi proyecto.

La monitora tiene como rutina preguntarle a los niños, una vez han merendado, han entrado a clase y se han lavado los dientes, si tienen algo que contarle a ella y a sus compañeros. De esta manera trabaja con ellos la escucha activa, el miedo a hablar y expresar en público, la autoestima, etc... Al haberme dicho que, durante las dos semanas que hiciera mi proyecto, utilizaría la hora comprendida entre las seis y las siete, pensaba que esta actividad la suprimiría, pero no fue así. Las dos primeras sesiones, la monitora estuvo llevándola a cabo y cuando terminaba, me daba paso a mí, pero ya solo disponía de cuarenta minutos (o incluso menos) para exponer mis actividades.

Entonces, decidí modificar mi proyecto. Hable con ella y le dije si le parecía bien que en lugar de que los niños le explicaran sus historias a ella, se las explicaran a Goyo. Así, la actividad de ¿Cómo me siento? que tenía pensado trabajar al finalizar, la trabajaríamos al principio.

Otro de los problemas fue que, en lugar de empezar el lunes día 9 de mayo, tuve que empezar el miércoles, y el día 13 de junio al ser festivo en Catalunya y al no haber clase me obligó a suprimir la sesiones y en lugar de hacer doce, hice diez.

Como empecé un día tarde, la sesión numero 2 y la 3, las fusioné e hice una sola sesión. La tercera y la cuarta sesión sí las elaboré tal y como las tenía previstas, pero al llegar a la quinta, la estructura la tuve que cambiar por completo.

Al explicarle a la monitora que una de las sesiones la iba a basar en que los niños construyeran su propio titella con la finalidad de que luego nos contaran una historia y potenciar su autoestima, me dijo que le parecía una magnífica idea y qué podrían utilizar esa historia para representarl, en la fiesta final de curso.



Como los niños siempre me decían que querían un Goyo, la monitora me dijo que el próximo día haríamos eso. Para agilizar el proceso de construcción del titella, ese día llevé recortada gomaespuma que utilizaríamos para la cara del muñeco y trozos de tela para el cuerpo. De esta manera, cada niño tendría el material prefabricado.

Mi idea era ocupar una sesión en la construcción del muñeco, pero la monitora quería que los niños los pintaran y los diseñaran a su manera, lo esto nos llevó tiempo y dedicación.

Aun así, al empezar cada clase, seguía haciendo la actividad de ¿cómo te sientes? e incorporé actividades para trabajar la autoestima y la relajación. Esta última al comentarle a la monitora cómo la iba a llevar a cabo, me dijo que los niños al ser tan nerviosos, no aguantarían el hecho de seguir unos pasos de relajación con los ojos cerrados, y con su ayuda la modifique.

Muchas veces no nos damos cuenta de la diferencia que hay entre la elaboración de algo y la puesta en práctica, ya que hay numerosos factores que no observamos y que nos obligan a modificar lo ya diseñado. No obstante, me hubiese gustado exponer mi proyecto tal y como lo planteé para así darme cuenta por mí misma de lo que hubiese funcionado y lo que no.

3.7. REAJUSTE DEL PROGRAMA

BLOQUE I: CONCIENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 1: nuestro amigo Goyo.

SESIÓN 2: la varita mágica y el reloj de las emociones.

SESIÓN 3: cuento “peligro en el mar”.

BLOQUE II Y BLOQUE III: REGULACIÓN EMOCIONAL Y AUTOESTIMA

SESIÓN 4: ¿qué puedo hacer cuando me siento enfadado?

SESIÓN 5: construimos a nuestro Goyo.

SESIÓN 6: peinamos nuestro Goyo.

SESIÓN 7: vestimos nuestro Goyo.

SESIÓN 8: ¿me ayudas a describirme?

SESIÓN 9: la historia sobre nuestro Goyo.

SESIÓN 10: ¿nos relajamos juntos?



Todas las sesiones las he realizado en el aula de los pequeños. Esto me limitaba mucho, porque el espacio del que disponía era muy pequeño.



Sesión 1: nuestro amigo Goyo. (11-05-11)

A pesar de haber estado con los niños durante dos semanas, el primer día me invadieron los nervios porque no sabía cómo iban a reaccionar los niños ante el titella. Pero a pesar de todo fue bien.

La monitora, ya les había dicho que yo iba a hacer un taller con ellos y que se tenían que portar bien porque tenía una sorpresa para ellos. Todos los niños sabían que era algo relacionado con el mundo de los picarols, porque en el lugar donde siempre les dejaban las cartas, esta vez había una caja blanca. Cuando terminaron los niños de contar sus historias, como todos los días, la monitora me dio paso a mí y fue entonces cuando todos los niños impacientes esperaban a ver el contenido de esa caja. Cuando la abrí, me coloqué e titella en la mano y poco a poco lo hice aparecer tras la cajita blanca.



Primero me fue acercando a cada uno de los niños para que me dijeran sus nombres y sus edades, y cada uno reaccionó de distinta manera. Algunos sentían vergüenza; otros se mantenían distantes porque no les transmitía confianza y no sabían lo que era; Otros niños querían tocarlo; otros que les diera un beso... y uno de ellos empezó a decir que era un muñeco, y que era de mentira, que él no estaba hablando y que no le gustaba, que quería que se fuera. Pero a medida que fue avanzando la clase, cada vez más se fue interesando por Goyo.



Cuando llegó el momento de presentar a Goyo les conté la siguiente historia:

HISTORIA DE GOYO



Mi nombre es Goyo pero todo el mundo me conoce como “duendecillo de las emociones” y vengo del mundo de los PICAROLS. Sé que Erika os está enseñando todo lo que sabe sobre nosotros y nuestro mundo y como nosotros observamos todo lo que hacéis y vemos que os gusta mucho todo lo que os enseña, aparte de mandaros una carta todas las semanas, me he ofrecido voluntario para venir yo y enseñaros todo lo que pueda sobre las emociones, pero primero os voy a contar mi historia...

- *¿Queréis saber por qué me llaman duendecillo de las emociones? Pues os lo contaré.*

Si no me equivoco todos vosotros deberéis de saber que les pasa a los personajes del mundo de los picarols cuando se portan mal ¿no? Pues eso me pasó a mí, me convertí en sapo.

Eso fue hace mucho tiempo cuando yo era pequeño como vosotros. Eres un duende que no me portaba bien... no hacía caso a lo que mi madre me decía, siempre estaba enfadado, gritaba mucho, a mis amigos les quitaba los juguetes, no les ayudaba, me portaba muy mal ¿sabéis? Pero lo peor era que me daba igual... no quería cambiar porque yo pensaba que yo era el que tenía la razón y que todos los demás estaban equivocados. Siempre pensaba en cosas negativas... y un buen día cuando me levanté, fui a lavarme los dientes y al mirarme al espejo vi mi reflejo... ya no tenía el aspecto de duende, sino que me había convertido en un sapo!!!

En lugar de cambiar y preguntarme porque me había convertido en un sapo me enfade, me enfade mucho y seguí comportándome igual o peor... mi madre ya ni me regañaba porque me tenía miedo y los niños del pueblo no querían jugar conmigo y huían de mí. Fue entonces cuando me fui quedando cada vez más solo.



Pasaron los días y seguía sintiendo rabia y enfado porque nadie quería jugar conmigo y, de buenas a primeras, empecé a correr hacia el bosque. Corrí como nunca había corrido, atravesando las ramas de los árboles y saltando los arbustos hasta que me quedé sin fuerzas y me detuve. Al detenerme miré a mi alrededor y me di cuenta que había corrido tanto y sin rumbo que no sabía dónde estaba. Estaba perdido en mitad del bosque... ya no sentía rabia, sentía tristeza porque estaba solo y miedo porque esa situación no me gustaba nada...

De repente!!! A lo lejos, escuché voces y me puse rumbo en esa dirección. Cada vez lo escuchaba más cerca y podía identificar los diferentes sonidos: escuchaba risas de niños y niñas, escuchaba agua como si estuviera cayendo por una gran fuente, escuchaba a gente bañarse y fue entonces cuando, de entre los árboles, pude ver aquel lugar.

Era un lugar hermoso!! No era una fuente lo que me imaginaba sino una enorme cascada que se deslizaba por las rocas hasta llegar a un lago. Un lago enorme de agua cristalina con un camino de rocas que lo atravesaba. Todo estaba rodeado de árboles que se juntaban y llegaban al cielo, había flores de todos los colores, amarillas, rojas, moradas, azules... y estaba repleto de duendes y hadas que me saludaban con una gran sonrisa y me daban la bienvenida.

No entendía nada y me hacía muchas preguntas: ¿de dónde salía este lugar? ¿Quiénes eran todas estas personas? ¿Por qué me saludaban si no les conocía? ¿Por qué estaban tan contentos? Lo único que sabía era que aquello me gustaba y me hacía sentir muy bien y esa tristeza y ese miedo fueron desapareciendo poco a poco hasta que una de las hadas me dijo:

- *Hola duendecillo bienvenido al bosque de la felicidad!!*

Fue entonces cuando me di cuenta que ya no era un SAPO. Me había vuelto a convertir en duende y me sentí muy feliz!! Pero no entendía el por qué. Le pregunté al hada, que por qué ya no era un sapo si me había portado mal con mi familia y mis amigos.

Y me contestó que cuando te das cuenta de que has portado mal y quieres arreglarlo te vuelves a convertir en lo que eres, en mi caso un duende.

- *¿Y sabéis que más me dijo?*

Que me iban a enseñar todo lo que sabían sobre las emociones para que aprendiera a regularlas y así nunca más me convirtiera en sapo. Y así fue, aprendí todo lo que me enseñaron, me ayudaron a regresar a casa. Les conté a todos lo que me había sucedido y que para compensar lo mal que me había portado, les iba a enseñar todo lo que sabía sobre las emociones y desde entonces todos me llaman "duendecillo de las emociones".

FIN

Fue aquí, cuando saqué las fichas emocionales y se las fui explicando a los niños. En general, identificaron muy bien las emociones, algunas ya las conocían y otras eran nuevas. La que más trabajo les costó identificar fue timidez, porque la confundían con vergüenza así que decidí eliminarla. Otra de las que más les costó fue diferenciar entre la emoción de enfado e ira. Pero al explicárselas, lo entendieron fenomenal y algunos incluso pusieron ejemplos.



No tuve mucho tiempo en la primera sesión para hacer esta actividad, pero fuimos colocando las fichas emocionales en el armario y los niños iban saliendo voluntariamente a ponerle el nombre a cada emoción. Todos querían salir, y colaboraron mucho, los que sabían leer, leían las etiquetas y les decían a los más pequeños que la identificaran para ayudarles a que pusieran las etiquetas correspondientes.

Las fichas emocionales las encontraremos en el *anexo 1*.

Sesión 2: la varita mágica y el reloj emocional (16-05-11)

Al empezar este día estaba mucho más tranquila, y al entrar a clase los niños me preguntaban si había venido el Goyo. Siempre miraban en la bolsita para ver si estaba la caja.



Este fue el primer día que incorporé la actividad de ¿cómo te sientes? Al principio de la sesión. En lugar de que los niños les contaran las historias a la monitora, llamábamos todos juntos a Goyo para que apareciera y, a continuación, se las empezaban a contar a él. Al principio había niños que no querían, les daba vergüenza y muchos de ellos en lugar de mirar a Goyo, miraban a la monitora o a mí, hasta que poco a poco fueron contándoselas a él.

Esta evolución fue muy interesante, cómo los niños pasaron de contarles las cosas a la monitora a contárselas a Goyo como si fuera un amigo suyo. Cuando los niños le contaban lo que le había pasado durante ese día o ese fin de semana, él siempre le preguntaba cómo se había sentido al hacer eso, o al hacer lo otro y los niños se dirigían hacia las fichas emocionales y señalaban la cara que expresaba esa emoción. Cuando lo hacían bien y participaban, Goyo les decía que se habían ganado un beso y les preguntaba si querían. Al principio muchos decían que no, pero al final a todos les gustaba que le diera besos porque decían que era muy suave y tierno, así que se convirtió en una motivación para colaborar.

Cuando terminaban de contarles las historias (tarea que duraba unos 20 minutos), Goyo les explicaba las actividades que les había traído para ese día y una vez explicadas, les decía que las monitoras les ayudarían a realizarlas y que él se quedaría observando por la clase para ver cómo las llevaban a cabo y así luego decirles si lo habían hecho bien. De esta manera, yo me quedaba libre de manos para poder ayudarles.

La actividad de la varita mágica, nos costó un poco. Los niños eran los que elegían la emoción que querían representar y, de dos en dos, iban saliendo para que los demás compañeros la adivinaran. El problema fue que a la hora de salir todos querían, pero a la hora de representarlas, les daba vergüenza y algunos se quedaban bloqueados (momento en el que aprovechaba para explicar la emoción de vergüenza).



La actividad del reloj de las emociones si les gustó mucho y adivinaban casi todas las pequeñas historias que les contaba. En algunas, podían señalar más de una emoción por eso había dos agujas que los niños utilizaban para poner las horas marcando las emociones.

En esta actividad salieron cosas muy buenas. Cuando hicimos unas cuantas historias en las que ellos tenían que adivinar las emociones, pasamos a hacerlo al revés. Ponían las emociones y tenían que inventarse una historia. Esto les costó más pero, por ejemplo, en una de las veces, había una aguja señalando la cara de vergüenza y el niño que es hiperactivo dijo que él sentía vergüenza cuando se hacía pipi en la cama porque no quería que su mamá lo viera.

La verdad que a veces hacían algunas aportaciones que me dejaban sorprendida y en las que se reflejaba que, poco a poco, estaban aprendiendo.

El reloj emocional con las historias trabajadas se encuentra en el *Anexo 2*.

Sesión 3: Cuento “peligro en el mar” (18-05-11)

Después de la rutina de todos los días de hablar con los niños, y que les contaran sus historias, Goyo les dijo que él también tenía historias que contar y que si querían que les contara una que le había pasado esa mañana antes de llegar al Casal. Los niños respondieron muy eufóricos que sí, que querían conocer la historia. Entonces Goyo les contó que, antes de llegar al Casal, había estado en el puerto de Barcelona y que allí conoció a unos animalitos del mar que les contaron una historia emocionantísima de sus vidas. Así que comenzó a contarles el cuento de “peligro en el mar”.

Los niños al principio estaban motivados atendiendo, pero tienen mucho déficit de atención y cuando la actividad no es dinámica y ellos no interactúan, algunos empiezan a desconectar y se distraen. A pesar de ello, cuando Goyo terminó de contar la historia, utilizando las viñetas ilustrativas, hicimos un debate sobre las emociones que expresaban cada uno de los personajes en los dibujos, y las supieron diferenciar fácilmente. Posteriormente, realizaron un dibujo sobre uno de los personajes del cuento, el que quisieran ellos y luego tenían que explicar a los compañeros porque habían elegido ese personaje. La finalidad de este ejercicio, era ver si se veían reflejados en alguno de los personajes y qué les transmitían cada uno de ellos. Algunos de los niños explicaron muy bien, el porqué habían elegido a ese personaje, pero a otros le costó trabajo relacionar los conceptos.

El cuento de “peligro en el mar”, con sus respectivas ilustraciones y algunos dibujos significativos de los alumnos, se encuentran en el *anexo 3*.

Sesión 4: ¿Qué puedo hacer cuando me siento enfadado? (23-05-11)

En esta sesión, el niño que al principio dijo que Goyo era de mentira, que era yo quien estaba hablando, etc. estaba enfermo de la tripa y se fue a una esquina de la clase donde había un colchón para que pudiera estar tranquilo y relajado. A pesar de estar ahí, cuando hicimos la rutina de ¿cómo me siento? el también participó. Nos contó que por la mañana había estado



en el doctor y que estuvo llorando porque le dolía la tripa y que ahora se sentía triste porque no podía trabajar con los demás compañeros y con Goyo. Este niño, el año que viene será el mayor de la clase y la monitora está trabajando con él mucho este tema. Le dice que se tiene que portar bien porque los demás niños son más pequeños y tiene que dar ejemplo, que tiene que ayudar a los demás y colaborar con ella, etc. De esta manera, está mejorando mucho su impulsividad, su fuerza, y su genio.

Cuando Goyo da paso a la actividad de qué puedo hacer cuando me siento enfadado, les cuento a los niños una pequeña historia sobre las cosas que les hacen enfadar a una niña, en la que tendrán que interactuar, y contestar a preguntas como: ¿Cuándo os sentís enfadados vosotros? o... ¿Qué cosas os hacen enfadar?. A continuación, les digo a los niños que hagan un dibujo sobre alguna situación en la que se hayan enfadado, para luego comentarla, con preguntas como: ¿qué hacéis vosotros cuando estáis enfadados?, ¿Cómo actuáis vosotros?... y después continuo la historia de la niña, contándoles las estrategias que utiliza ella, cuando se siente enfadada, para sentirse mejor.

La verdad, esta sesión, me fue difícil. Costó mucho que los niños vieran las cosas positivas de las situaciones de enfado...pero si supieron reflejar en los dibujos las distintas emociones, mediante las expresiones de las caras.

Ver los dibujos en el *anexo 4*.

Sesión 5: construimos a nuestro Goyo. (25-05-11)

Todos los días que llegaba al casal, los niños me preguntaban con una gran sonrisa:

- ¿Ha venido el Goyo?

Y yo siempre contestaba:

- pues no lo sé porque no he entrado en la clase, no sé si estará su cajita en la bolsa...

Así que iban corriendo a la clase a mirar y volvían a decirme:

- ¡¡Sí!! ¡¡ha vingut el Goyo!!

Les encantaba, y siempre me decían a mí y a la monitora que ellos querían un Goyo. Por lo que pensé en hacer esta sesión. Y utilizarla, como ya comenté anteriormente, para trabajar la autoestima.

Cuando les explicó Goyo que cada niño iba a crear a su propio titella, se pusieron súper contentos, y estuvieron trabajando muy motivados.

Sesión 6: peinamos nuestro Goyo. (30-05-11)

Cuando terminamos la sesión anterior la monitora me dijo que en esta sesión podrían ponerle pelo al Goyo y crearlo como cada uno quisiera. Los niños se lo pasaban genial construyendo su propia marioneta, y esto es un punto muy importante a destacar, pero yo



empecé a desmotivarme un poco, y a planificar las sesiones de un día para otro, porque veía que cuando preparaba algo siempre se modificaba. La monitora prestaba más atención a que los niños hicieran las manualidades y se divirtieran, que al contenido que yo quería transmitirles. Entre que hacíamos la actividad de ¿Cómo te sientes? y construíamos el Goyo, se nos pasaba la hora muy rápida, y había días que en lugar de empezar a las seis en punto, empezábamos a las seis y diez o seis y cuarto. El tiempo ha sido uno de los factores que más ha influido a la hora de llevar a cabo mi proyecto.

Sesión 7: vestimos nuestro Goyo. (01-06-11).

Cada vez más, en la actividad de ¿cómo te sientes? se nota progreso, porque los niños hablan de emociones más concretas, especifican más las situaciones e historias que nos cuentan y en algunos casos, algunos niños son capaces de explicar cómo han regulado sus emociones, un ejemplo de esto es una de las niñas que dijo:

- El otro día, una niña me pegó en clase y al principio me enfadé y tenía esta cara (y señalaba la ficha de cara de enfado), pero en lugar de pegarle yo, se lo dije a la profesora y luego la niña me pidió perdón, entonces puse esta otra cara (y señaló la ficha cara alegre).

La otra parte de la sesión, fue igual que la anterior. Estuvieron pintando un trozo de tela para vestir al muñeco y luego yo, en casa, pegaría la tela a la cabeza y terminaríamos de construir el Goyo de cada niño.

Una de las cosas curiosas que observé mientras los niños pintaban las telas, fue que algunos niños se levantaban, se acercaban a la cajita donde Goyo estaba observándolos y le decían: “mira Goyo que bonito está quedando el vestido de mi titella” e incluso algunos con cuidado le daban besos y les decían: “te quiero Goyo”.

La verdad que el clima que creó el muñeco fue alucinante y aunque algunos días se ponían más nerviosos porque estaban ya finalizando el curso, se lo pasaban muy bien.

Sesión 8: ¿Me ayudas a describirme? (06-06-11)

Una vez terminaron todos los niños el muñeco, hicimos una actividad de autoestima. Como tenían que crear una historia en la que hubiesen experimentado una emoción positiva y contarla a través del muñeco, antes de eso me pareció bien hacer una actividad de autoestima para que los niños se sintiesen bien.

Fueron saliendo voluntariamente y describiéndose físicamente: cómo eran, cómo tenían el pelo, de qué color tenían los ojos... luego con la ayuda de los compañeros íbamos completando estas descripciones y añadiendo algunas de su personalidad: es simpático, ayuda a los compañeros, cuando se porta bien la monitora le pone una pegatina verde,... pero siempre y cuando todo lo que saliera, fueran cosas positivas.



Algunos de los niños que salían, para que les dijeran cosas, se quedaban bloqueados y no sabían decir nada sobre ellos, y otros sentían vergüenza. Pero en general la actividad estuvo muy bien, porque se notaba que a todos les gustaba que dijeran cosas bonitas y positivas de ellos.

Al finalizar, quería hacer una actividad pero no me dio tiempo. Quise que hicieran un dibujo en el que aparecieran ellos y el compañero que tenían a la derecha, con la finalidad de luego regalárselo y pudieran ver las cualidades positivas de cada uno dibujado por el compañero.

Sesión 9: historia sobre nuestro Goyo. (08-06-11)

Esta sesión estuvieron muy nerviosos, y la actividad de ¿Cómo te sientes? fue un poco caos, porque los niños no escuchan a los compañeros e interrumpían constantemente.

Luego, Goyo les explicó que tenían que contar una historia sobre ellos y dibujarla en una cartulina para que en la fiesta de final de curso la contaran con su titella. Los niños fueron contando sus historias de emociones y dedicamos esta sesión a dibujar en una cartulina grande el escenario donde se desarrollaría la acción.

Este día en general, estuvieron muy nerviosos, y me costó mucho llevar la sesión.

Sesión 10: ¿Nos relajamos juntos? (15-06-11)

Como en la sesión anterior estuvieron muy nerviosos, y ya era la última sesión decidí hacer una actividad de relajación. Hable con la monitora unos días antes y decidimos entre las dos hacer un masaje con pelotas.

En esta sesión suprimimos la actividad inicial que hacíamos en todas las sesiones. Los niños tenían que ensayar la representación de teatro, ya que en dos días iba a ser la fiesta final de curso, y la monitora quería que practicasen. De tal manera, que Goyo empezó la sesión explicando la actividad de relajación.

La monitora me dijo que cuando estaban muy nerviosos aprovechaba para hacerles esta actividad de relajación. Pusimos música relajante, encendimos incienso, apagamos las luces y los niños se sentaron en las sillas con la cabeza apoyada en la mesa. A continuación, las monitoras empezamos a pasarles la pelota por la espalda y por la cabeza.

Puede observar que cada niño reaccionaba de manera muy distinta. Me llamó mucho la atención, que el niño hiperactivo, se tranquilizó muchísimo, cerró los ojos y estuvo todo el rato sin moverse y sin hablar. Luego hubo otros niños que no fueron capaces de cerrar los ojos, y duraban muy poco sin moverse. Son niños que tienen muy poca capacidad de relajación. Me hubiese gustado trabajar más este tipo de actividades, pero ni las circunstancias lo permitieron ni tuve el tiempo necesario.



Cuando terminamos la actividad, Goyo les explicó a los niños que era el último día que iba a ir al casal, porque ya les había enseñado lo que sabía sobre las emociones. Les dijo que otros niños le estaban esperando pero que seguiría observándolos desde el mundo de los picarols. Cuando dije que era el último día que iba a ir al Casal, uno de los niños, el hiperactivo, se puso a llorar porque no quería que se fuera. Les estuvimos tranquilizando y explicando que otros niños estaban esperando que fuera a enseñarles todo lo que sabía de las emociones y a hacer lo que había hecho con ellos, y que como se habían portado tan bien les había traído un regalo para que se acordaran de él. El regalo era un guiñol que tenía la monitora, y aprovechando que Goyo se iba, hicimos como si se lo hubiese regalado él a los niños. Así se pusieron muy contentos y despedimos el taller de educación emocional ensayando el teatro, cantando y bailando todos juntos.

Fiesta final de curso. (17-06-11)

Este día los niños representaron a sus padres y demás compañeros la historia de sus muñecos. Cuando subieron al escenario los niños del grupo de pequeños, la monitora presentó al grupo y dijo que iban a representar un teatro que habían estado trabajando durante un taller de educación emocional que había realizado yo durante dos semanas, en el que les había enseñado a identificar emociones y a regularlas. Así fue como los niños empezaron a contar sus historias a través del guiñol y con sus pequeños Goyos.

3.8. ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

Las estrategias de evaluación que he utilizado durante la puesta en práctica de mi proyecto, han sido:

En primer lugar, la actividad que realizaba todos los días al empezar la sesión: **¿Cómo te sientes?** a través de la cual he podido observar la evolución del aprendizaje de los niños y niñas. Como a medida que avanzaban las sesiones, iban aprendiendo más conceptos y haciendo explicaciones más concretas y complejas. Esta ha sido una buena estrategia de evaluación que me ha ayudado bastante y con la que más cambio y evolución he observado en los niños.

En segundo lugar, otra estrategia que he utilizado han sido todos los **dibujos** que los niños hacían en algunas de las actividades. En ellos he podido observar si expresaban las emociones, si sabían analizarlas y explicar los dibujos, etc... También me ha ayudado mucho para evaluar algunos conocimientos.

La **observación directa**, también ha estado presente en todo momento, la observación de las actuaciones de los niños, cómo acogían las diferentes actividades, la participación y motivación de los niños y niñas... Todo esto es otro punto importante.

Por último, las **entrevistas** han sido otra estrategia de evaluación. Una de las monitoras que venía los miércoles de voluntaria a nuestra aula y por tanto estuvo en todas las sesiones realizadas desde que empecé el proyecto hasta que lo terminé, me hizo una evaluación de lo



que le habían parecido las sesiones. Y la monitora de los pequeños, todos los días al finalizar cada sesión, hacía una pequeña evaluación de cómo había evolucionado la sesión.

4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

4.1. AUTOEVALUACIÓN.

Tengo que decir, que no ha sido tarea fácil la elaboración de mi proyecto porque era un grupo con muchas necesidades, las cuales han sido muy difíciles de cubrir. Nunca había trabajado con niños autistas y me hubiese gustado haber conocido un poco más sobre las necesidades de estos niños para intentar adaptar el proyecto a él. Durante mi carrera de Educación Infantil, he hecho prácticas en diferentes colegios, he trabajado en una escuela de verano y además he estado dos años en Guatemala en un orfanato de niños VIH positivo, pero a pesar de todo esto, me doy cuenta que me faltan muchos años de experiencia tanto profesional como personal. Tengo que agradecerle a la monitora toda la ayuda que me ha ofrecido durante mi puesta en práctica. Había veces que yo no sabía poner los ejemplos apropiados para los niños y ella me echaba una mano.

Por otra parte, si es verdad, que me hubiese gustado haber realizado todas las actividades que me propuse en un principio, pero me tengo que quedar con lo que sí que pude realizar. De los objetivos que me planteé cubrir durante la aplicación del programa, hay algunos que he logrado cubrir y otros a los que les han faltado sesiones para lograrlo.

Los objetivos de conciencia emocional han sido los más trabajada y creo que a los niños le ha servido este taller para organizar mejor sus ideas, conocer más a fondo las emociones y aprender a identificarlas en las distintas situaciones que nos ofrece la vida.

Los objetivos de regulación de emociones si es cierto que les costó un poco más, pero aún así, los más grandes supieron trabajarla. Como comenté anteriormente han faltado sesiones para cubrir del todo estos objetivos.

Y por último, el objetivo de autoestima, sí lo he trabajado algunas sesiones pero no lo he podido conseguir cubrir, porque a los niños les costaba comprender el contenido de este bloque.

Lo que sí está claro es que durante estas semanas que estuve en el Casal aprendí muchas cosas de los niños, de la monitora e incluso de mí misma. Reforcé mi creencia de la importancia que tiene la educación emocional en la educación.



4.2. ENTREVISTAS DE LAS MONITORAS.

- Comentario de la monitora de los miércoles:

“Como voluntaria, tengo que decirte que aparte que me pareciste una persona muy responsable con las ideas muy claras de todo cuanto les querías transmitir, sean emociones, o responsabilidades a los niños que cada miércoles venias con todo el trabajo de las actividades hecho y a punto para empezar, los tenias a todos súper emocionados, con esas caritas, con esos ojillos, esperando que Goyo, fuera preguntándoles, que habían hecho en sus casas, o bien como se encontraban ese día precisamente, no dudes que hiciste muy buen trabajo en el Casal.”

- Evaluaciones de algunas de las sesiones por Érika:

“Lo están entendiendo, incorporan emociones, les empieza hacer ilusión que venga el personaje del Goyo, le preguntan muchas cosas, y muestran interés. Les cuesta mucho escucharse los unos a los otros, y desconectan rápido.”

“En general muy bien, reconocen todas las emociones. Lo han entendido con muchos ejemplos.”

“Muy bien, les ha encantado, les gustan mucho las manualidades, se han concentrado mucho, y se han motivado mucho en poder construir des de cero su muñeco.”

- Descripción general del taller de Educación Emocional por Érika:

“Este 3º trimestre, se planteó hacer un taller de educación emocional a través de una monitora que hacía un Máster de Educación Emocional y Bienestar. Las dos primeras semanas la monitora hizo observación diaria de los niños, para detectar el ritmo, necesidades de los niños y la dinámica de relaciones entre ellos. El miércoles 11 de mayo se comenzó el taller a través del personaje “Goyo” que hemos relacionado al centro de interés como un duende del mundo de los picarols. A través de este personaje, se fue trabajando las emociones a través de talleres, cuentos, actividades siempre relacionadas con las emociones. Primero se trabajó el vocabulario, las imágenes y detección de sentimientos, así como el concepto del sentimiento, y después se hizo regulación emocional, para enseñar a los niños el autocontrol de los sentimientos, así como la importancia de los sentimientos y maneras de cuidarse emocionalmente (relajación, hablar, amar, etc.) Para terminar el taller los niños tuvieron que construir su propio “Goyo” a través del cual contar una historia relacionada con sus sentimientos, así como el lugar donde pasaba y porqué se sentía de esa manera (todo se hizo por la fiesta de fin de curso, donde presentaron a su muñeco). El taller les ha gustado mucho, la construcción del muñeco se hizo durante cinco sesiones (cara, pelo, decoración capa, aprender a utilizar y gesticular al muñeco, pintar escenario,...) y a menudo preguntaban si el Goyo estaba en la clase, qué harían y siempre participando explicando incidentes diarios, a través de los sentimientos. Es importante destacar que la monitora ha dinamizado muy bien las sesiones y ha conectado muchísimo con el ritmo y las diferentes necesidades del grupo.



5. CONCLUSIONES.

En un primer momento, cuando me puse en contacto con María José, la coordinadora de prácticas, para buscar centro, le comenté que me gustaría realizar el proyecto en un colegio de Barcelona a poder ser en el barrio del Raval, ya que yo había hecho prácticas en un colegio del Almanjayar en Granada, un barrio de clase social baja y me gustó mucho. Al contarle esto, ella entendió que yo quería hacerlo en Granada y me buscó un centro allí, el cual no tuve más remedio que rechazar porque me sería imposible ir a Granada a llevarlo a cabo.

Después encontramos una granja escuela a cuarenta y cinco minutos de la ciudad de Barcelona y tuve que decir que no, porque era para trabajar con niños de menos de un año y no era lo que yo estaba buscando.

Encontramos otro centro en el barrio del Raval y fui a hacer una entrevista con la tutora de cinco años. A ella le encantó la idea de hacer un proyecto con sus niños, y a mí también me gustó mucho la conversación que tuvimos, me sentí muy ilusionada. Le conté que yo sólo llevaba en Barcelona cuatro meses y que no sería posible desarrollar mi proyecto en catalán, porque no tenía los conocimientos necesarios para hablar el idioma. Me dijo que hablaría con la directora a ver si podía hacerlo en castellano, pero a los dos días me mandaron un correo diciéndome que lo sentían mucho pero no podía ser, que muchas gracias por haber contado con su centro pero que la directora y la asesora en lengua no veían conveniente hacer actividades en castellano con alumnos de infantil.

Pero bueno, no perdí la ilusión por encontrar centro y seguimos buscando. Tengo que agradecer a María José todo el esfuerzo que ha realizado a la hora de ayudarme a buscar centro porque la verdad que no ha sido tarea fácil, y sin ella no hubiese podido.

Fue entonces cuando encontré el Casal infantil l'Estel d'Assís. Nunca había trabajado en un centro abierto, y no sabía muy bien cuál era su función, pero me pareció una oportunidad muy interesante. El día 12 de abril, concreté una reunión con Erika, la coordinadora del programa de infancia y tutora del grupo de pequeños y salimos tan contentas las dos, que al día siguiente ya empecé la parte de observación de mi proyecto.

Erika es un encanto de persona, tiene mucha fe en sus niños y los quiere con locura. Lleva muchos años trabajando en el casal y dedica su vida en ello. Los niños la adoran y le tienen un cariño espectacular. La verdad que toda la gente que conocí allí son unas bellísimas personas y me han hecho estar como en casa.

Me he dado cuenta, que una cosa es la planificación que haces en casa y otra muy distinta la puesta en práctica. He aprendido que hay que dejar un margen para los imprevistos y contratiempos que pueden surgir y adaptarse a ellos de la mejor manera posible. Cuando una cosa no depende de ti sola, hay que ser flexible y como bien he aprendido durante este máster, aprender a regularte emocionalmente.

Mi grupo de compañeras y yo, tuvimos dos tutorías con Èlia en las que nos explicó cómo teníamos que elaborar el proyecto y me sirvieron de gran ayuda. El día 3 de mayo le mandé un correo para tener una reunión con ella y enseñarle mi proyecto antes de empezar a aplicarlo para que me diera su visto bueno, pero dicho correo no le llegó. A la semana siguiente empecé



la puesta en práctica sin haber tenido la tutoría y eso me creo un poco de agobio e incluso desconfianza en mi misma. La verdad, la culpa fue mía porque tendría que haberle mandado otro correo, pero por tal de no molestar no lo hice y me las apañé. Tengo que decir que una de mis compañeras del máster, Cristina, me ha ayudado muchísimo, siempre que necesitaba algo o tenía alguna duda, ella me la resolvía con mucho gusto y se lo tengo que agradecer, porque en la elaboración del proyecto también me ha resuelto algunas dudas.

Como no fue posible tener una tutoría en persona con Elia, a finales de junio me puse en contacto con ella para contarle cómo me había ido, las dificultades que había tenido y se portó genial conmigo. Me llamó y tuvimos una tutoría por teléfono. Tengo que reconocer que al final de mi proyecto, me sentía un poco perdida pero al hablar con ella, las aguas volvieron a su cauce y eso me tranquilizó mucho.

La elaboración del proyecto, como todo tarea cuesta trabajo. Lo que más cuesta es el principio pero una vez que te pones manos a la obra, fluye solo. Toda la elaboración del marco teórico me ha parecido muy interesante y he aprendido mucho con ella. Buscar la información de los diferentes libros y fuentes, requiere su tiempo y dedicación pero cuando la materia te interesa te resulta más sencillo.

Al realizar la descripción del programa, no sabía por dónde empezar y qué tenía que poner en cada apartado. Estuve un par de días un poco nerviosa y estresada porque no sabía si lo estaba haciendo bien. Fue entonces cuando le mandé un correo a Elia y ella muy amablemente me contestó y me resolvió todas las dudas que tenía.

Durante todo el transcurso del proyecto he pasado por todos los estados emocionales. Ha habido días en los que me he sentido con la autoestima muy alta y muy segura de mi misma y otros días en los que tenía la autoestima por los suelos y pensaba que no estaba haciendo nada bien. Sesiones en las que me he sentido muy contenta y orgullosa de cómo habían ido y otras en las que he salido incluso enfadada y con mal humor porque no me había salido bien. Creo que todo esto es bueno, porque yo misma he experimentado numerosas emociones que me han ayudado para regularme y aprender de mí misma y de mis errores.



6. BIBLIOGRAFÍA.

Goleman Daniel.(1995) Inteligencia Emonional, Barcelona, Kairós, 1996 -15ª edición 1997

Bisquerra Rafael. Educación emocional y bienestar (2006) Barcelona. Wolters Kluwer. Educación.

Ibarrola, Begoña (2003) Cuentos para sentir. Educar las emociones. Madrid. Sm

Ibarrola, B, La Educación de la Inteligencia Emocional (s.f)

Delors, Jaques (1994): “Los cuatro pilares de la educación” en La educación encierra un tesoro. El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.

http://es.wikipedia.org/wiki/Howard_Gardner

<http://www.igooh.com/notas/teoria-del-cerebro-triuno-de-paul-maclean/>

<http://www.monografias.com/trabajos15/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional.shtml>

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/emocional.htm>

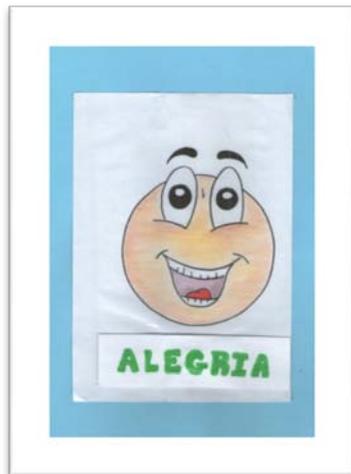
http://www.inteligencia-emocional.org/actividades/inteligencia_exitosa3.htm

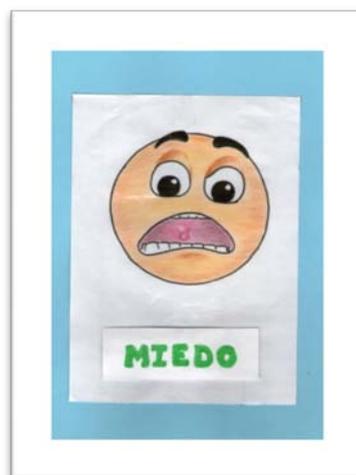
<http://www.xtec.es/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>



ANEXO 1

FICHAS EMOCIONALES







ANEXO 2

RELOJ EMOCIONAL



- Pablo estaba jugando a la pelota cuando de repente se le pinchó, y dijo: “joo me he quedado sin pelota...” Pablo se sentía... *triste, llorando.*
- Clara estaba haciendo un dibujo my bonito cuando una compañera de clase le rayó el dibujo. ¿Cómo se sentirá Clara? *Enfadada, triste.*
- A Pablo y a Clara le han regalado un juego de construcciones que les ha gustado mucho ¿Cómo se sentirán? *Contentos, felices.*
- Hoy Clara tenía que contar un cuento a sus compañeros, pero al decirle la profesora que saliera a contarlo, se ha encogido hasta meterse debajo de la silla. ¿qué le podía pasar a Clara? *Vergüenza.*



- **Pablo y Clara han estado toda la tarde jugando juntos, han compartido los juguetes y se han reído mucho. Se han sentido *felices y contentos*.**
- **En el cumpleaños de Pablo su mamá no le ha regalado nada y Pablo siempre se porta bien. Se pregunta por qué su mamá no le ha hecho ningún regalo. Pablo se siente *triste, pensativo*.**
- **De camino a casa, Pablo ha pisado una caca de perro y ahora su zapatilla huele muy mal. ¿Qué sentirá? *Asco*.**
- **Clara ha ayudado a su mamá en las tareas de casa y su madre le ha dado las gracias y como ha terminado muy pronto, la ha llevado al parque para que juegue. Clara está *contenta, feliz*.**
- **Pablo se puso el pijama para irse a dormir. Cuando se metió en la cama se encontró una araña grande. ¿que pudo sentir Pablo al ver la araña? *Miedo*.**
- **Es el cumpleaños de Clara y al despertarse se ha encontrado una caja muy grande con un lazo. Clara no esperaba encontrarse esa caja tan grande. ¿Cómo se sentirá? *Contenta y sorprendida*.**
- **Pablo le ha dicho a Clara que es muy guapa y que si quería jugar con ella. Ella se ha puesto colorada porque Pablo también es muy guapo y tenía muchas ganas de jugar con él. ¿Qué sentirá Clara? *Amor y vergüenza*.**
- **Clara se ha caído en el patio y se ha hecho una herida en la rodilla y le duele mucho. ¿Cómo se sentirá? *Triste y llorando*.**
- **Pablo y un compañero se han peleado y Pablo se ha puesto muy nervioso y le ha empujado. El compañero se ha hecho daño en el pie y Pablo le ha pedido perdón y lo ha acompañado a la enfermería porque se sentía muy mal. ¿Qué le ha pasado a Pablo cuando le ha empujado? Que se sentía *enfadado con rabia*. ¿Y cómo se ha sentido después? *Triste y con vergüenza de haberle hecho daño*.**



ANEXO 3

Cuento “Peligro en el mar”

Esta es la historia de un caballito de mar que vivía con su familia en una zona del océano bonita y tranquila, rodeado de corales, erizos de mar, cangrejos y todo tipo de peces y plantas acuáticas.

Su vida transcurría plácidamente hasta el día en que el delfín Bailón les dio una noticia muy preocupante. El delfín convocó a los animales marinos de aquella zona a una reunión y cuando todos llegaron les dijo:

- *Amigos, vengo de explorar los límites de nuestro territorio y traigo una horrible noticia. Hay una gran mancha negra en el mar que muy pronto, si los vientos no cambian, llegará hasta aquí en dos días.*

Todos se miraron entre sí preocupados por la noticia. Debían hacer algo inmediatamente.

Quino, el caballito de mar, tenía un gran amigo, un cangrejo ermitaño que se llamaba Casimiro con el que a menudo jugaba al escondite, pero ese día en vez de jugar se pusieron a comentar la terrible noticia.

- *Menuda desgracia - decía Casimiro -, no sé qué va a ser de nosotros, seguramente moriremos todos.*

Pero el caballito Quino era más optimista y le contestó:

- *Bueno, no es para tanto, gracias al delfín Bailón lo hemos sabido a tiempo. Por lo menos tenemos dos días antes de que la mancha llegue hasta aquí. Tenemos que pensar en alguna solución.*

Mientras estaban pensando en silencio oyeron llorar a alguien y, buscando de dónde procedía aquel llanto, se encontraron con la ostra Peladura.

- *¿Qué te pasa, Peladura, por qué lloras? – le preguntaron.*
- *Voy a morir muy pronto, no hay solución para mí porque no puedo moverme tan rápido como vosotros – contestó.*

El caballito Quino la animó:

- *No te preocupes, Peladura, nosotros te ayudaremos, seguro que se nos ocurre algo.*

Quino pensaba que todos los problemas tienen solución, así que cuando aparecía un problema se ponía a pensar en lugar de desesperarse, como hacían otros. En cambio, el cangrejo Casimiro, ante un problema, pensaba que no había solución y se hundía en la desesperación.



El caballito Quino decidió dar un paseo para pensar mejor y descubrió que unos lloraban creyendo que no podían hacer nada y otros pensaban para encontrar soluciones, igual que él. Sin darse cuenta se alejó bastante de su zona y oyó que alguien le llamaba.

- *Quino, ¿qué haces tú por aquí? Estás muy lejos de tu casa.*

Era el delfín Bailón, el que les había dado la fatal noticia.

- *Estoy pensando. Quiero encontrar alguna solución para podernos ir todos antes de que llegue la mancha negra –contestó él -.*
- *Pero, Quino, sabes que algunos animales y plantas no se pueden ir de donde están, les llevaría muchísimo tiempo desplazarse.*

El caballito Quino no se dio por vencido y siguió pensando mientras se dejaba llevar por el ritmo del agua.

- *Tú eres muy grande, delfín Bailón, y yo soy muy pequeño y no puedo llevar a nadie encima, pero tú sí.*

El delfín le escuchaba con atención mientras pensaba que quizá era una buena idea.

- *La ostra Peladura, el cangrejo Casimiro y otros animales y plantas que no pueden moverse podrían ponerse encima de ti. Y como eres muy rápido nadando seguro que podrías hacer varios viajes y, así, salvar a muchos animales y plantas.*

El delfín sonrió: sí, aquella era una buena idea, y pediría a los demás delfines que le ayudaran. Al momento, sin esperar más, se fue nadando en su busca lo más deprisa que pudo.

Quino y Bailón regresaron muy contentos a dar la noticia a sus amigos.

- *¡Peladura, Casimiro, el delfín Bailón nos llevará muy lejos de aquí antes de que llegue la mancha negra!*

Todos gritaron de alegría y aplaudieron al delfín, que se sintió muy feliz de poder ayudar.

Al día siguiente, mientras el sol salía por encima del mar, un grupo de delfines se concentraron en la zona y fueron cargando a todos los animales que podían.

Al atardecer estaban muy cansados de tanto viaje de aquí para allá pero satisfechos de haber salvado a sus compañeros y amigos.

Ahora se ve jugar juntos al caballito Quino y al delfín Bailón en una zona del océano de aguas limpias y cristalinas, y a la ostra Peladura conversar con el cangrejo Casimiro recordando la historia de aquella mancha negra que un día amenazó sus vidas. Y lo más curioso es que los dos acaban riéndose y repitiendo a coro: “Cuando hay un problema siempre hay una solución”. Eso fue lo que aprendieron aquel día, y no lo olvidarán jamás.

*Begoña Ibarrola.
Cuentos para sentir.*



FICHAS DEL CUENTO

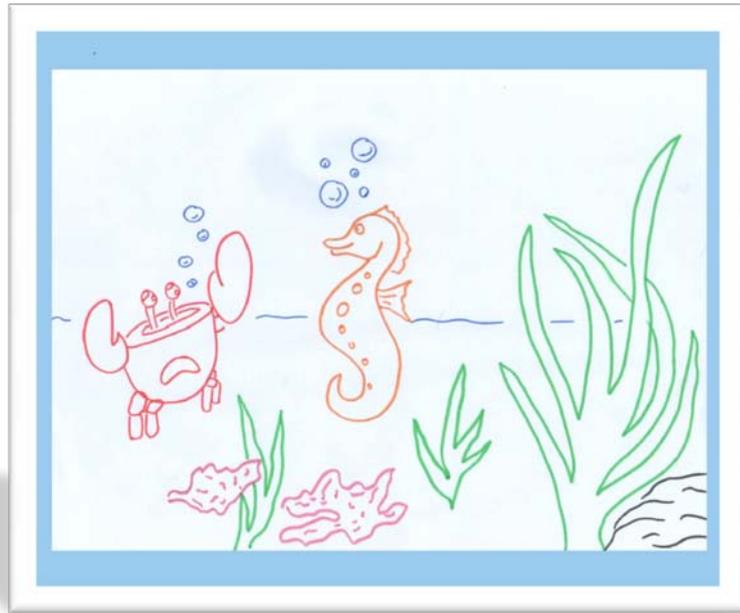


VIÑETA 1

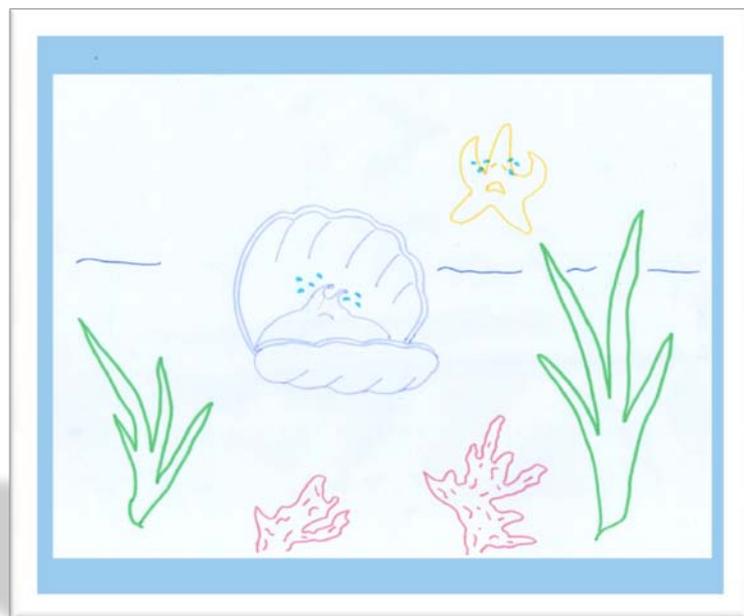




VIÑETA 2



VIÑETA 3





VIÑETA 4



VIÑETA 5

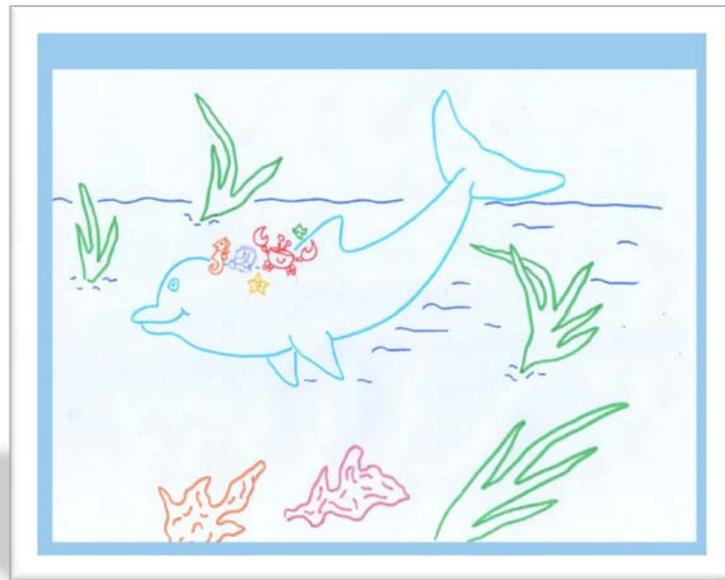


VIÑETA 6



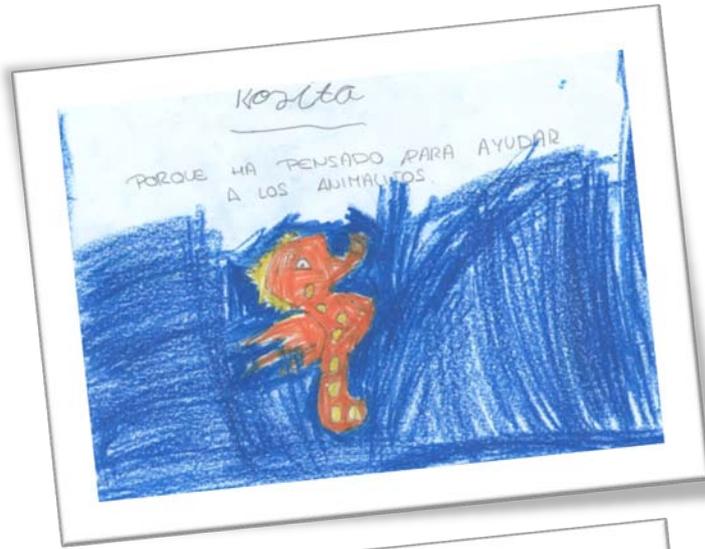


VIÑETA 7





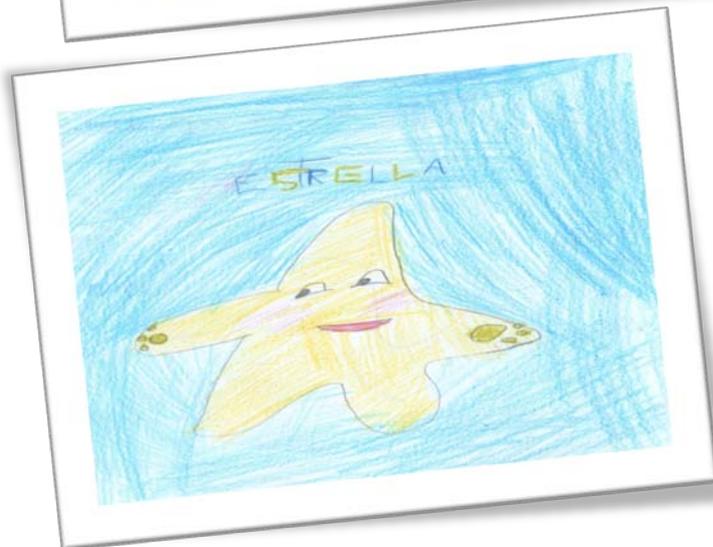
DIBUJOS DE LOS NIÑOS CON SUS COMENTARIOS CORRESPONDIENTES.



“Porque ha pensado para ayudar a los animalitos.”



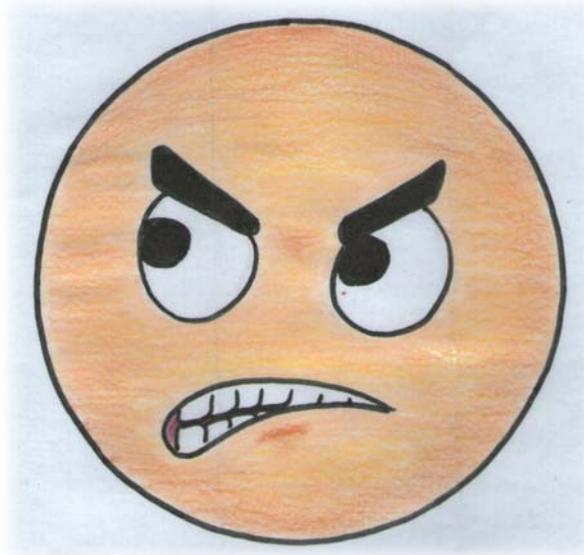
“Me ha gustado el Bailón porque ha ayudado.”



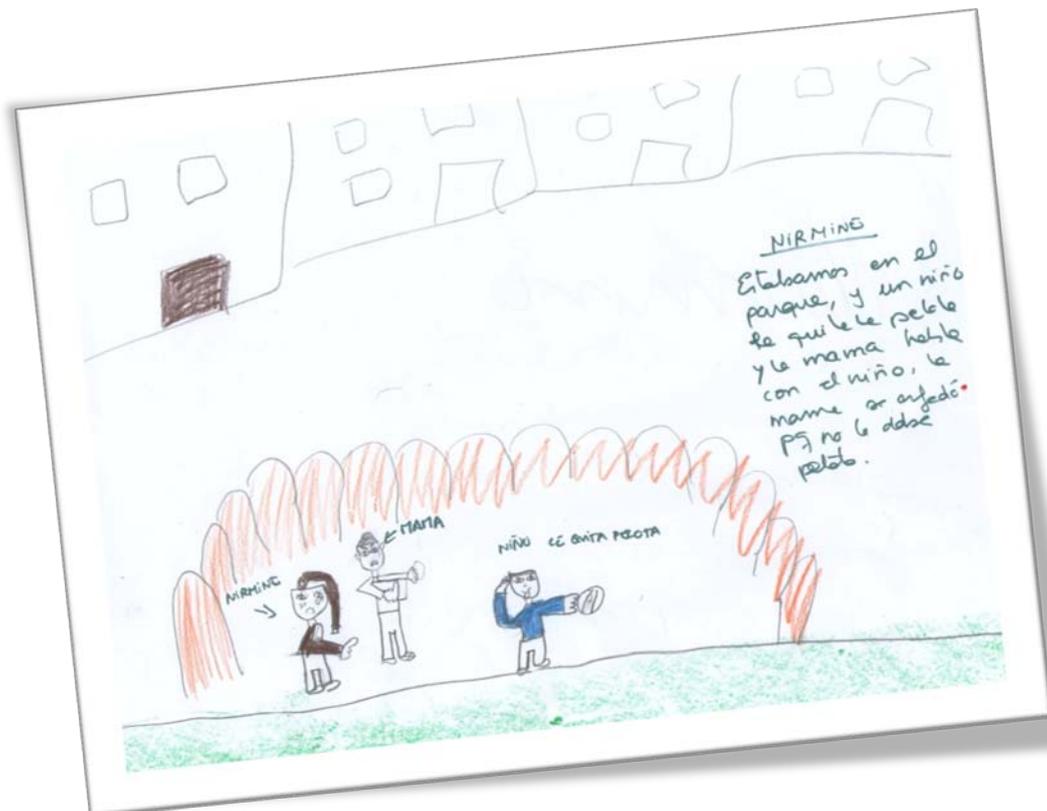
“Porque es muy guapa y les ha ayudado.”



ANEXO 4



DIBUJOS DE LOS NIÑOS EN SITUACIONES QUE HAN EXPERIMENTADO LA EMOCIÓN DE ENFADO





Este fue uno de los dibujos que más me impresionó. Es una de las niñas más grandes de la clase y supo expresar en las caras de cada uno de los personajes, las emociones que le correspondían a cada uno:



Esta cara expresa tristeza, incluso llanto y lo podemos observar tanto en las lágrimas como en la boca. Al preguntarle a la niña que nos contara la historia este personaje era una niña que estaba triste porque le habían quitado su pelota.



En esta otra podemos observar la expresión de enfado en las cejas y la boca. Este personaje representaba la figura de la madre que estaba enfadada porque a su hija le habían quitado la pelota.



Por último, este niño es el que le quita la pelota a la niña y no se la quiere devolver. Cuando le pregunté a la niña que expresaba su cara me dijo que estaba haciéndole burla sacándole la lengua a la niña.



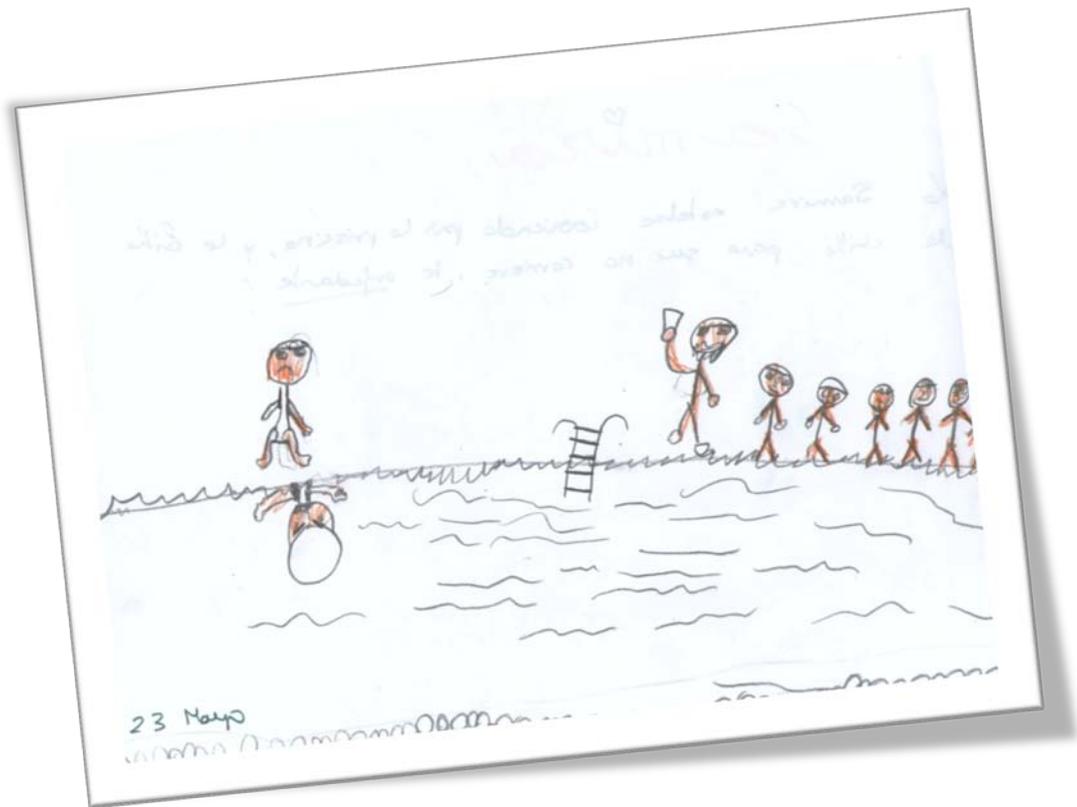
Este otro dibujo, realizado por una niña de seis años, refleja una escena en la que la mamá le está regañando a ella porque se ha portado mal.

Abajo también podemos ver de cerca la expresión de enfado en la cara de la madre, mediante las cejas y la boca recta.

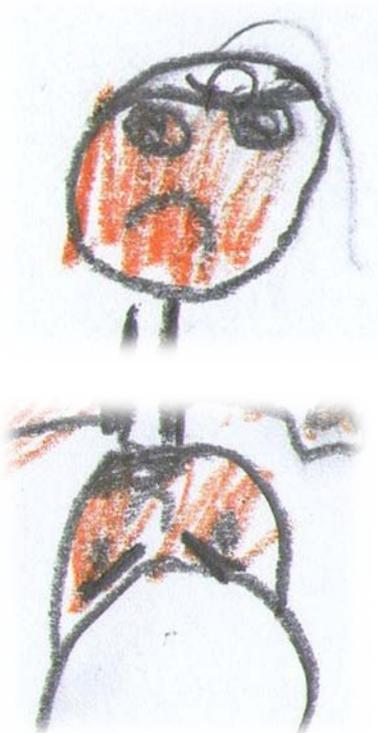


Arriba en la cara de la niña observamos cómo está llorando.





El dibujo describe una acción en la que una niña estaba corriendo por la piscina y la monitora le chilló para que no corriera.



En este caso, la niña mezcla las emociones y no sabe expresarlas bien. Esta es la monitora que le regaña a la niña para que no corra, pero expresa tristeza.

Ésta otra, es la niña que se cae a la piscina por haber corrido y en lugar de expresar tristeza, expresa enfado por la posición en la que tiene colocadas las cejas. Al preguntarle a la niña me dijo que ella se enfadó porque la monitora le había regañado.