

# COMO DESARROLLAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

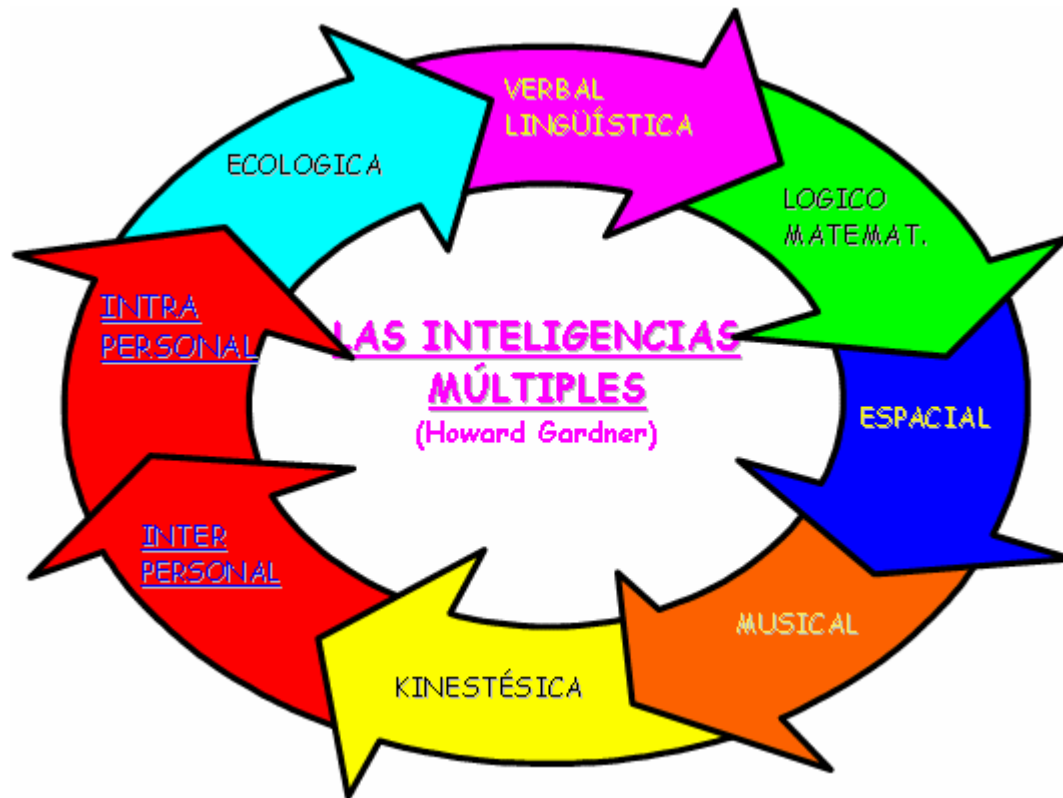
M<sup>a</sup> Sonia Camazón Portela



# 1. Origen de la inteligencia emocional

- ▶ La inteligencia emocional es un término que introdujeron **Peter Salovey y John Mayer** en 1990.
- ▶ **Daniel Goleman** el responsable de popularizar este concepto, en la mitad de la década de los noventa, gracias al éxito del libro *Inteligencia emocional*.
- ▶ **Howard Gardner** en 1983 habla en su *TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES* de la existencia de 8 inteligencias que todos poseemos.

▶ **INTELIGENCIA EMOCIONAL** = INTELIGENCIA  
INTRAPERSONAL + INTELIGENCIA INTERPERSONAL



# CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

- ▶ Hábil reflexionando sobre sí, sus sentimientos y motivaciones
- ▶ Buena concentración mental
- ▶ Metacognición
- ▶ Discrimina las emociones
- ▶ Buen organizador de su vida
- ▶ Autodisciplina
- ▶ Fortaleza interior
- ▶ Buen consejero de similares
- ▶ Comprensión de la propia conducta
- ▶ Regula su estrés y comportamientos
- ▶ Conocedores de sus capacidades y limitaciones

# CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON INTELIGENCIA INTERPERSONAL

- ▶ Buenas habilidades sociales
- ▶ Comprensión de motivaciones, emociones, deseos ajenos...
- ▶ Facilitador de relaciones
- ▶ Buen comunicador verbal y no verbal
- ▶ Creador de sinergias
- ▶ Hábil en sus respuestas
- ▶ Trabajador cooperativo
- ▶ Convincente en sus negociaciones
- ▶ Bueno como líder (seguro de sí)
- ▶ Hábil resolviendo conflictos

## 2. CONCEPTO de inteligencia emocional

- ▶ **Mayer y Salovey** consideran la Inteligencia emocional como “*un conjunto de competencias, que tienen que ver cómo reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás*”.
- ▶ **Goleman (1985)** la define como “*la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones*”

### 3. ¿CÓMO TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA?

- BLOQUES DE TRABAJO EN EL AULA Bisquerra(2003).
  - 1. Conciencia emocional
  - 2. Habilidades de regulación
  - 3. Autonomía personal: Desarrollo de la autoestima
  - 4. Habilidades sociales
  - 5. Habilidades de vida

▶ **BLOQUE 1: CONCIENCIA EMOCIONAL**

▶ **IMPLICA RECONOCER EMOCIONES PROPIAS Y LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS:**

• **TIPOS DE EMOCIONES:**

**BÁSICAS O PRIMARIAS ( LAS QUE VAMOS A TRABAJAR EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL)**

**ALEGRÍA**

**IRÁ**

**MIEDO**

**TRISTEZA**

**COMPLEJAS O SECUNDARIAS:**

**VERGÜENZA**

**ANSIEDAD**

**ORGULLO**

**CELOS**

**AMBIGUAS:**

**ESPERANZA**

**COMPASIÓN**

**SORPRESA**

**CONCIENCIA EMOCIONAL**



▶ **BLOQUE 2: HABILIDADES DE REGULACIÓN**

▶ “Es la capacidad para regular emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber posponer las gratificaciones “ (López Cassa, 2003)

▶ Desarrollo de cuatro estrategias:

1. Búsqueda de ayuda en otros

2. RELAJACIÓN ( LO QUE VAMOS A TRABAJAR EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL)

3. La distracción conductual

4. La reestructuración cognitiva

▶ *BLOQUE 3: AUTONOMÍA PERSONAL:DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA*

- ▶ ¿QUÉ IMPLICA EL DESARROLLO DE UNA ADECUADA AUTOESTIMA?
- ▶ A) Expresión de las cualidades de uno mismo a nivel físico y personal
- ▶ B) Identificación de las cualidades de las personas que nos rodean
- ▶ C) Reconocimiento de los propios gustos y preferencias gradualmente
- ▶ D) Desarrollo de una valoración positiva de las diferencias entre las personas
- ▶ E) Identificación de las personas que me quieres: MI FAMILIA

## **BLOQUE 4: HABILIDADES SOCIALES**

- ▶ “Conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal” (Monjas, 2004).
  
- ▶ **Habilidades sociales a trabajar en Infantil:**
  - **Comunicación: presentarse, saludar, dar las gracias, pedir permiso...**
  - **Autoafirmación : pedir ayuda para realizar algunas actividades**
  - **Resolución de conflictos: ayudar a los otros y aceptar las normas de convivencia.**

## ▶ *BLOQUE 5: HABILIDADES DE VIDA*

▶ “ Es la capacidad de establecer una relación intrapersonal satisfactoria: **LLEVARSE BIEN CON UNO MISMO**” (Bisquerra, 2003).

▶ **¿QUÉ SE TIENE QUE APRENDER EN EDUCACIÓN INFANTIL?**

- **A funcionar con el máximo de autonomía**
- **A valerse por si mismo, integrando una serie de hábitos que le ayuden a conseguir el máximo nivel de calidad de vida en un futuro.**

## 4. *Cómo trabajamos la educación emocional en nuestro centro*

### ▶ 4.1. *DESCRIPCIÓN*

- CEIP Gloria Fuertes ( Tudela de Duero)
- Centro de línea única
- Tutores:9 y Especialistas: 7
- N° total de alumnos: 189
- N° de alumnos en Educación Infantil: 60 niños/as



## ▶ 4.2. *¿POR QUÉ SE DECIDIÓ TRABAJAR EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL?*

- ▶ 1. Porque queremos favorecer el desarrollo integral de nuestros alumnos/as.
- ▶ 2. Porque queremos dotarles de una serie de estrategias que en un futuro les permita responder a las demandas de la sociedad.
- ▶ 3. Porque las investigaciones realizadas recientemente demuestran que el éxito en la vida depende aproximadamente en un 23% de la capacidad intelectual frente a un 77% de una buena competencia emocional.

### *4.3. ¿CÓMO SE HA PLANTEADO TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?*

▶ **A nivel de aula**

▶ **A nivel de ciclo**

## 4.3.1. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL AULA

### 1. *ACTIVIDADES DIARIAS*

1. **¿Cómo está (el nombre de cada niño/a) triste o contento?**

El niño/a que esta triste explica porqué y recibe, si quiere, un beso o un abrazo.

2. **Saludo con beso y abrazo a la mascota de la clase**



3. El ayudante del día plantea cómo comienza el día el grupo clase utilizando cuatro emociones: contento, triste, enfadado o nervioso (rueda de las emociones)

- ESTÁS TRES ACTIVIDADES VAN ENCAMINADAS A DESARROLLAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL, IDENTIFICANDO EMOCIONES BÁSICAS PROPIAS



## o 4. Relajación:

- Habitualmente la realizamos después del recreo:
- Comenzamos escuchando música y echándonos encima de la mesa.
- Posteriormente la maestra o maestras dan un masaje en la cabeza.
- En el momento actual ellos se dan un automasaje.
  
- **CON ESTA ACTIVIDAD  
PRETENDEMOS FOMENTAR  
LA REGULACIÓN**

## 2. ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

### BLOQUE 1: CONCIENCIA EMOCIONAL

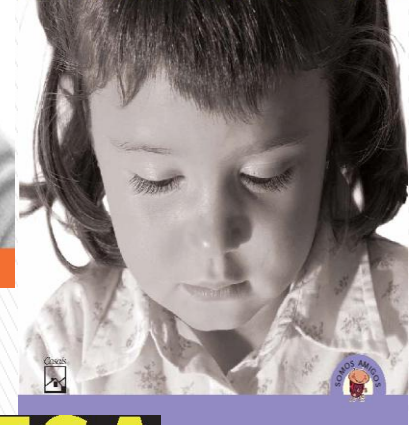
#### 1ª Actividad

- ▶ A lo largo del curso y de forma transversal al currículum realizamos fichas encaminadas a la identificación y profundización en el conocimiento de tres emociones básicas:
  - 1º Trimestre: Alegría
  - 2º Trimestre: Tristeza
  - 3º Trimestre: Sorpresa

**ALEGRÍA**



**TRISTEZA**



**SORPRESA**



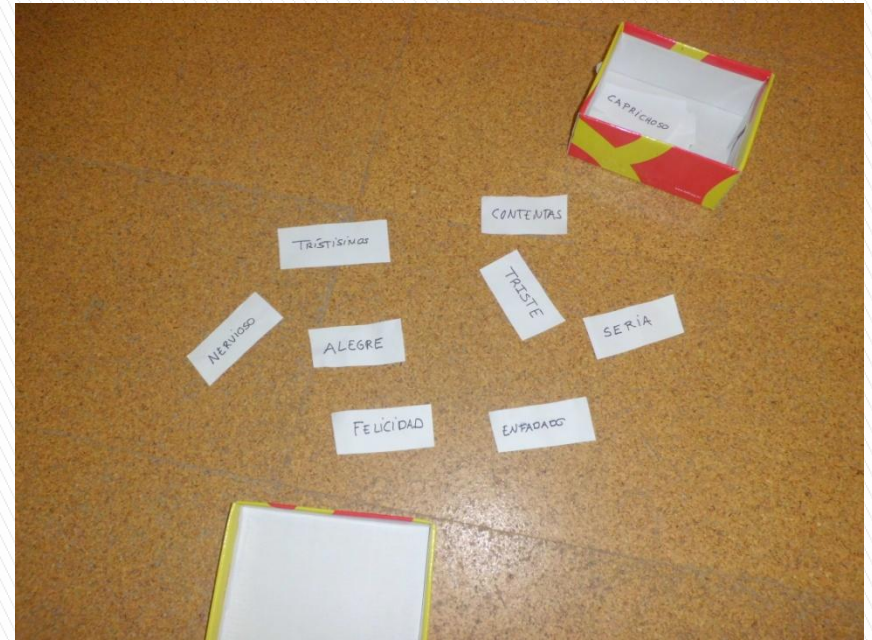
## 2ª Actividad

- ▶ Realización de actividades del método.
- ▶ Aprovechando cualquier ficha desarrollamos una actividad más amplia.
- ▶ Ejemplo: A través de una sencilla ficha donde identifican emociones básicas creamos la “CAJA DE LAS EMOCIONES”.





PRESENTAMOS UNA CAJA VACÍA



VAN ENUMERANDO EMOCIONES  
QUE EXPERIMENTAN EN  
DIFERENTES SITUACIONES

## Respiración consciente

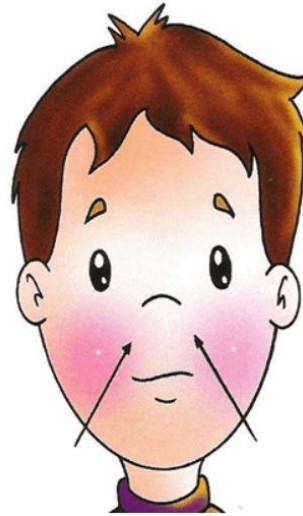
### *1º Actividad:*

Colocar un dedito debajo de la nariz y observar como sale el aire cuando respiramos.

### *2º Actividad:*

Descubrir las posturas de los labios en el soplo: Soplar sacando el labio de abajo para mover el flequillo y soplar sacando el labio superior para darnos aire en el cuello.

### RESPIRACIÓN



### ***3ª Actividad:***

Descubrir la intensidad del soplo.  
Cada niño/a pone sus manos abiertas delante de la boca .  
Soplaran fuerte cuando suene el pandero y suave cuando suene una campanilla.

### ***4ª Actividad:***

Velocidad del soplo.  
Con molinillos de viento probar a soplar más fuerte y más flojito.



## ***5ª Actividad:***

**Respiración abdominal:** La tripa se convierte en un globo y cada niño tiene que llenar el suyo al inspirar por la nariz.

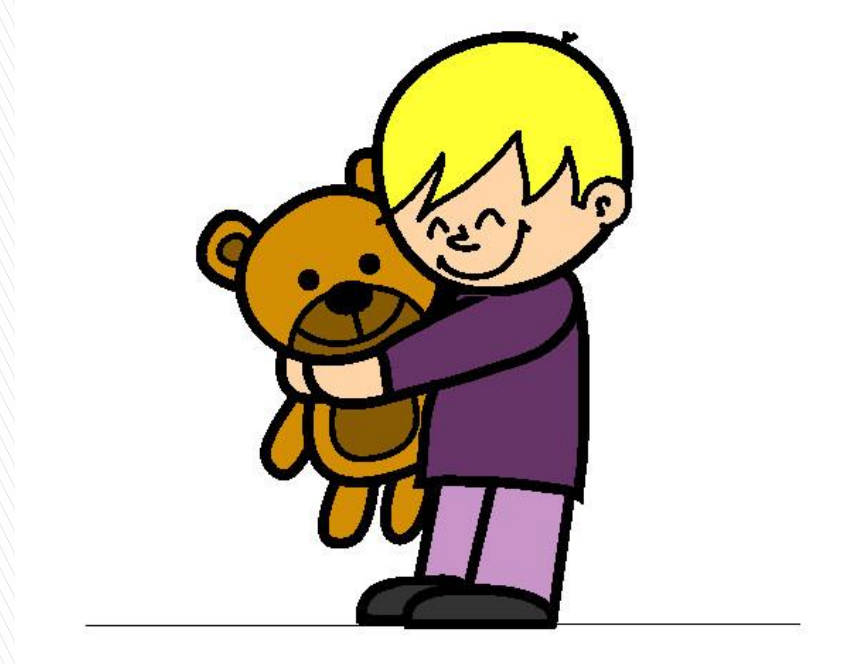
Aguantan un poquito la respiración, y posteriormente poquito a poco van soltando el aire por la boca



## ***6ºActividad:***

**Respiración abdominal:** Poner una mano en el pecho y la otra mano en la tripa e ir observando como se mueve la tripita al inspirar y al espirar.

Para los más pequeños se puede colocar un pequeño peluche en la tripa para que lo vean subir y bajar.



# Meditación

## Pautas iniciales:

- Sentarse en silencio y con los ojos cerrados
- Ir con ropa cómoda
- Procurar no cruzar brazos ni piernas
- Puede ponerse música suave de fondo o hacerlo en silencio
- Las meditaciones pueden ser de 5 a 10 minutos
- Hablaremos con un tono de voz muy suave y muy lentamente.



## Partes de la meditación:

### - Para empezar:

1° Según Maureen Garth en su libro “Luz de estrellas” todas las meditaciones comienzan en una estrella que es el foco para conseguir las condiciones ideales de la meditación. Cada niño /a imagina y describe su estrella.

2° Después un ángel o cualquier personaje que le inspire seguridad le lleva al lugar de meditación.

3° A partir de aquí se pueden tratar todo tipo de temas agradables: los animales, el bosque, la playa...

– Para volver:

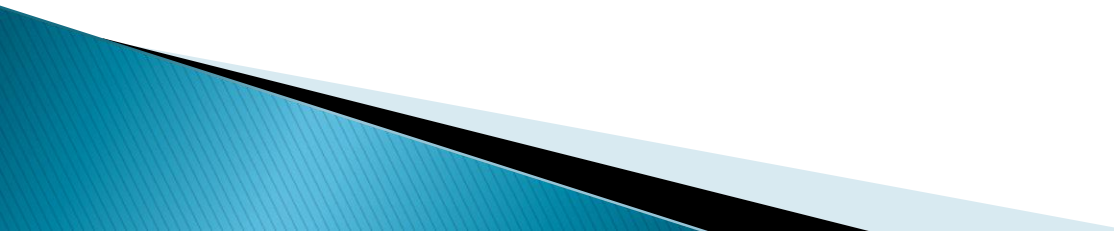
1º Después de llevar al niño/a hasta el lugar de meditación le diremos: “Ahora no voy a hablar más y me voy un momento. En un ratito vengo a buscaros”.

2º Dejarlos meditar de 5 a 10 minutos según la capacidad de atención).

3º Se vuelve a buscarlos y se les saca del lugar. Se les dice que abran los ojos cuando ellos se sientan preparados.

4º Preguntamos a cada uno lo que han visto y han hecho. Pueden hacer un dibujo.

## BLOQUE 4: ADQUISICIÓN DE HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS:

- Escuchar
  - Iniciar una conversación
  - Respetar el turno de palabra
  - Preguntar sobre lo que no sabemos
  - Presentarse
  - Saludar y despedirse
  - Dar las gracias
  - Pedir permiso
  - Dar y recibir cumplidos
- 

## 4.3.2. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL CICLO

### ACTIVIDADES REALIZADAS

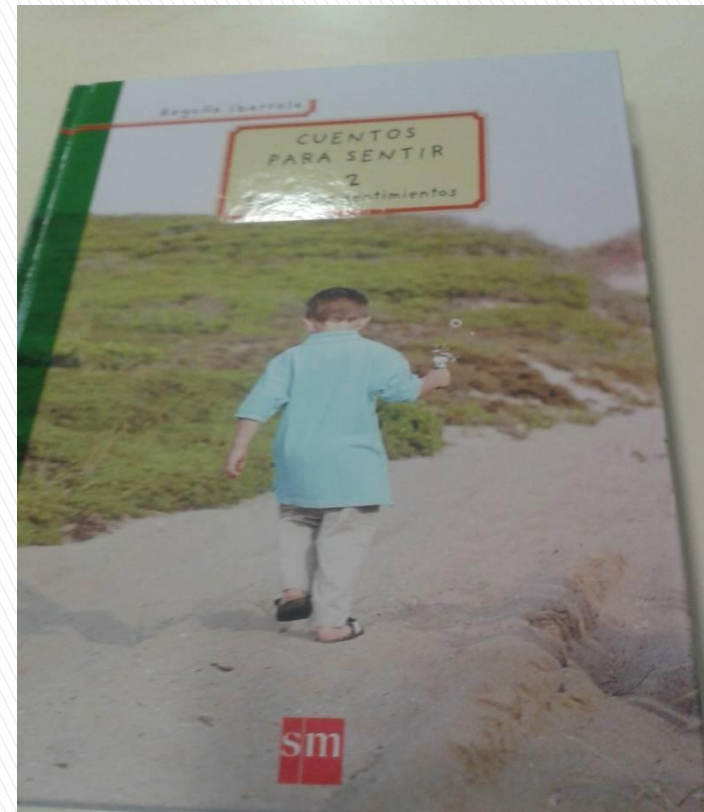
- Decidimos **reunirnos todos los viernes** después del recreo para realizar una actividad conjunta.
- Una maestra es responsable de desarrollar la sesión y el resto de supervisar el buen funcionamiento de la misma
- Estructuración:
  - 1° TRIMESTRE: Relajación
  - 2° TRIMESTRE: Emociones a través de los cuentos
  - 3° TRIMESTRE: Meditación (para 4 y 5 años).

# SEGUNDO TRIMESTRE

- CUENTOS PARA SENTIR:  
Trabajamos cada semana un cuento relacionado con diferentes emociones y valores universales:
- **EL AMOR:** Ni amigo Pelidoncho.
- **LA ILUSIÓN:** El unicornio azul.
- **EL RECHAZO:** La jirafa Timotea.



- **LA SOLIDARIDAD:**  
Se busca un trozo de estrella.
- **LA SORPRESA:** Buscando mis alas.
- **LA GRATITUD:**  
Gracias Juan.
- **LA VALENTÍA:** La princesa y el dragón



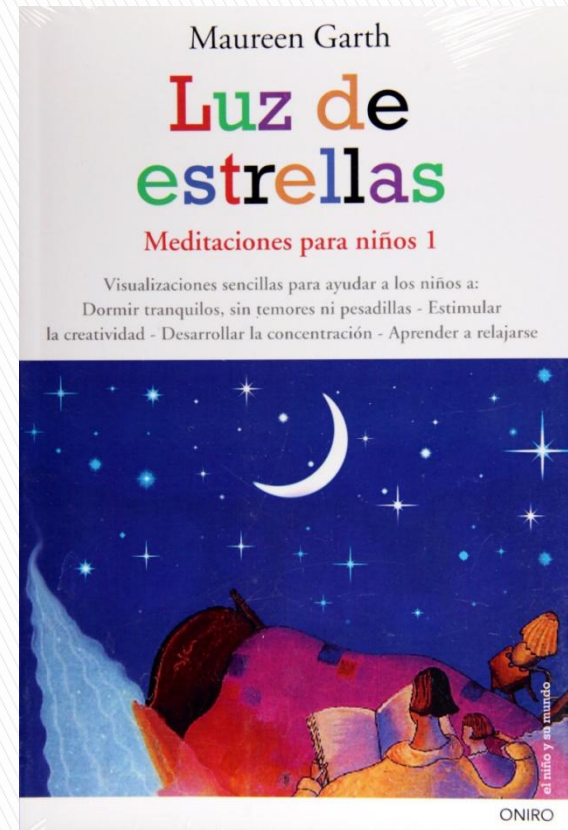


# TERCER TRIMESTRE

## ▶ MEDITACIÓN:

### ◦ OBJETIVOS:

- Adquirir habilidades de regulación
- Reforzar la seguridad y la confianza
- Desarrollar la imaginación y estimular la creatividad

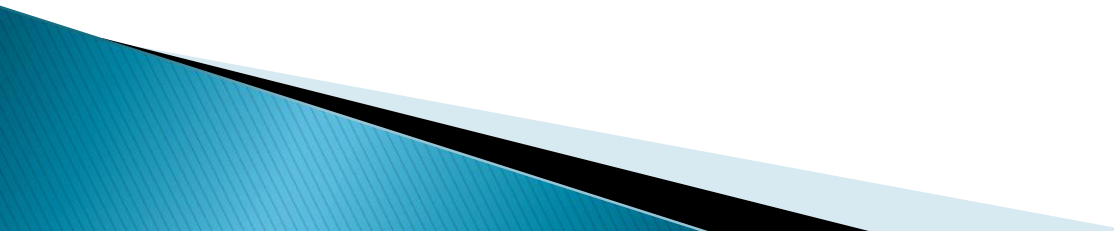


## 4.4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS CON LAS FAMILIAS

- En la reunión de inicio de curso se les informa de que se va a desarrollar un programa de educación emocional de manera transversal a todos los contenidos que se trabajen en el aula.
- A lo largo del curso se les va mandando leer diferentes artículos o visionar vídeos que les facilite como trabajar la educación emocional desde la familia.

### Ejemplos:

- Artículo “*Educar con inteligencia emocional en la familia*” en ¿Cómo educar las emociones?. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Faros. [www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net).
- Vídeo: “*Educación emocional para la familia*”. CEAPA

- ▶ En las reuniones individualizadas realizadas a lo largo del curso se les aporta información de cómo es el desarrollo emocional de su hijo/a.
  - ▶ En los cupones de seguimiento que realizamos de cada una de las unidades didácticas, hay un apartado específico en el que los padres tienen que valorar una serie de items relativos al desarrollo de la educación emocional.
- 

- ▶ Pueden realizar un seguimiento de las actividades desarrolladas en el proyecto a través de nuestro Blog de Infantil:

**BLOG GLORIA PEQUES**

¡MUCHAS GRACIAS POR  
VUESTRA ESCUCHA!

