



colegio

ESCUELAS PÍAS
MALVARROSA

***INTERVENCIÓN SOBRE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL
COMO PARTE DE UN PLAN DE
INVESTIGACIÓN- ACCIÓN
DESARROLLADO ANTE UN
PROBLEMA DE
COMPORTAMIENTO***

CICLO EDUCACIÓN INFANTIL

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. PLAN DE INVESTIGACIÓN - ACCIÓN.....	6
3. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA.	11
4. IDENTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
5. POSIBLES CAUSAS DEL PROBLEMA	15
6. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	16
7. OBJETIVOS	17
8. METODOLOGÍA	19
9. TEMPORALIZACIÓN	20
10. ACTIVIDADES.....	21
11. ACTIVIDADES PARA LOS PROFESORES.....	22
12. ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS	24
13. ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS.....	28
15. CONCLUSIONES	0
16. BIBLIOGRAFÍA	2

RESUMEN

El presente trabajo trata de abordar la importancia de los planes de investigación – acción en la escuela y, más concretamente, un plan de intervención de inteligencia emocional para el 2º ciclo de Educación Infantil.

Se trata de un trabajo de investigación que parte de un problema base observado en el centro escolar, como son los continuos juegos de peleas que se originan en el patio, creando situaciones tensas y conflictivas, entre los niños de 2º ciclo de Educación Infantil.

Este problema es abordado en el centro desde la Investigación-Acción, plan que nos lleva a desarrollar un programa de intervención de Inteligencia Emocional, que consiste en un programa de actividades motivadoras y sencillas, las cuales ocupan todo el año escolar y están pensadas para trabajar la Inteligencia emocional desde infantil, ya que los niños no saben diferenciar e identificar las propias emociones y las de los demás, siendo estas la base fundamental del desarrollo de la persona.

Para que este programa funcione, debe existir una colaboración permanente entre el docente y la familia, ya que las emociones están presentes tanto dentro como fuera del colegio, por lo que se deben trabajar en todos los ámbitos.

Palabras claves: Plan investigación- acción, inteligencia emocional, conflicto, educación emocional.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo trata de abordar la importancia de trabajar la inteligencia emocional en la etapa de educación Infantil, así como la utilidad de los planes de Investigación – Acción a la hora de afrontar una problemática como el comportamiento de los niños y de encontrar la solución más adecuada para resolver dicha situación.

Este proyecto empieza en la detección de un problema en el colegio, en el cual se observa que la mayoría de los niños de 2º ciclo de Infantil solucionan sus problemas con comportamientos agresivos, sobre todo en el patio hay siempre disputas y se pelean para conseguir lo que quieren, les cuesta expresar sus sentimientos y comunicarse con los demás mostrándose incluso tímidos en todo momento.

Dicho plan se propone al colegio, ya que aún no se ha introducido la inteligencia emocional de forma conjunta en todo el ciclo de infantil.

Es por ello, que nos ponemos a trabajar en el plan de investigación- acción desde la inteligencia emocional, pues es obvio que dichos comportamientos agresivos son provocados por sentimientos de ira. Es decir, nuestra actitud depende de cómo nos sentimos; como dice la cita Stephen Crane¹(1988, p.54): “Si cambias tus emociones, cambias tu actitud. Si cambias tu actitud, cambias tu vida. Si cambias tu vida, cambias tu destino”.

De esta forma estas conductas podrían estar provocadas por factores muy diversos dependiendo del niño, pero siempre van a estar influenciadas por sus sentimientos y emociones. Por ello, se consideró oportuno llevar a cabo el plan desde la Inteligencia Emocional, ya que hubiera sido ilógico tratar dichas conductas sin tener en cuenta los sentimientos.

Esta investigación pretende dar respuesta a cuestiones como, por ejemplo, si la Educación Emocional supondría algún cambio ante el problema tratado, y, por tanto, si el trabajo en IE aportaría beneficios en las aulas.

En una primera parte trataremos el marco teórico de plan de Investigación – Acción e Inteligencia Emocional.

¹ Stephen Crane fue un escritor y periodista estadounidense, influyente en la literatura del siglo XX.

En una segunda parte se realizará la elaboración de un plan de Investigación –Acción sobre Inteligencia Emocional en el 2º ciclo de Educación Infantil.

En primer lugar es necesario conocer la definición de Plan Investigación – Acción. Una vez consultadas varias fuentes, consideramos que la que da una definición más clara y concisa es la de Kemmis y McTaggart (1988, p.25): “los principales beneficios de la investigación-acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica. La investigación-acción se propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los cambios”.

Por otro lado, no podemos olvidar la importancia de trabajar la inteligencia Emocional en las escuelas. En la sociedad actual existe una tendencia hacia el individualismo. Hay valores a los que cada vez damos menos importancia, como la empatía, la comprensión, el respeto, la solidaridad; valores que son absolutamente necesarios para el desarrollo de una sociedad sana.

Según Bertrand Russell (extraído del libro Brújula para navegantes emocionales de Elsa Punset:)

La individualidad no es un fin en sí mismo; es algo que da fruto a través del contacto con el mundo y en ese proceso sale de su aislamiento. Si mantenemos nuestra individualidad en una urna de cristal, se marchita. Se enriquece, en cambio, cuando fluye libremente a través del contacto humano. Los tres grandes ejes que fertilizan el contacto entre el individuo y el resto del mundo son el amor, los hijos y el trabajo. (Punset, 2008 p.118).

En ocasiones da la impresión de que el sistema educativo actual está demasiado enfocado a formar personas que sean útiles para el sistema productivo, dejando en un segundo plano el desarrollo del pensamiento crítico que nos permita descubrir e identificar las carencias de nuestra sociedad y aprender su funcionamiento mediante la observación de lo que nos rodea y, con ello, aprender a aportar soluciones a conflictos, a interactuar con el medio y con las personas. Escucharse a uno mismo y descubrir lo que nos emociona o nos deja indiferentes, es una de las habilidades emocionales más grandes que puede aprender el ser humano.

Como afirma Filliozat²(2003), según cita Santos (2006, p. 15): “en el colegio se aprende historia, geografía, matemáticas, lengua, dibujo, gimnasia... pero, ¿qué se aprende con respecto a la afectividad? Nada. Absolutamente nada sobre cómo intervenir cuando se desencadena un conflicto. Absolutamente nada sobre el duelo, el control del miedo o la expresión de la cólera”.

Los padres son la parte principal de la educación de sus hijos, por ello es importante que desde la escuela les facilitemos aquellas herramientas que les ayuden a saber lo que piensan o cómo se sienten sus hijos. O sea que, en el plan se tiene en cuenta a los padres, haciendo charlas sobre la importancia de la inteligencia emocional y se les facilitarán herramientas para que aprendan a gestionar los sentimientos de sus hijos.

Por lo tanto, este proyecto ha sido realizado sobre la base de la importancia de formar a los niños, no solo en conocimientos teóricos sino también en habilidades emocionales.

En la primera parte, a través de la teoría, justificaremos la necesidad de trabajar el desarrollo las habilidades emocionales en el ámbito educativo. Posteriormente, mostraremos una serie de actividades para trabajar la educación emocional, tanto para las familias, como para los maestros y sobre todo los niños.

² Isabelle Filliozat, psicóloga, pedagoga y psicoterapeuta, es autora de varios libros de gran éxito, entre ellos El mundo emocional del niño, publicado por Oniro.

2. PLAN DE INVESTIGACIÓN - ACCIÓN

Los problemas del mundo real requieren de soluciones reales para ser resueltos. Por este motivo, en la época que vivimos los docentes son los principales protagonistas en la preocupación por la calidad de la educación. Esta preocupación lleva a los maestros a centrar su enseñanza en construir nuevos saberes en vez de repetir cosas aprendidas.

La expresión investigación-acción hace referencia a una breve descripción de las actividades realizadas por el equipo docente en sus propias aulas con fines tales como el desarrollo curricular, mejora de programas educativos, autodesarrollo profesional... Todos estos tipos de actividades son puestas en marcha y más tarde sometidas a observación, reflexión y cambio social. Son un instrumento fundamental para mejorar el sistema social y educativo, a través de ciclos de acción y reflexión.

Según Elliot (1993 p. 24), la investigación-acción se define como: “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma”. Este autor la entiende como una reflexión sobre las situaciones sociales vividas por el profesorado, y las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez lograda la comprensión de los problemas.

Por otro lado, no podemos hablar de investigación-acción sin mencionar el triángulo de Lewin (1946), que considera que investigación, acción y formación son tres elementos esenciales para el pleno desarrollo profesional. Estos tres vértices deben permanecer unidos para poder complementarse y beneficiarse entre ellos³.

³ Según La Torre (2007) “Los tres vértices del ángulo deben permanecer unidos en beneficio de sus tres componentes. La interacción entre las tres dimensiones del proceso reflexivo puede representarse bajo el esquema del triángulo” (p. 24)



Figura 1. Triángulo de Lewin.

Nota. Fuente: La Torre (2007, p. 24). *La investigación-acción*. Barcelona: Grao

Lewin la describe como una espiral de pasos: planificación, implementación y evaluación del resultado de la acción. Tiene un doble propósito, de acción para cambiar una organización o institución, y de investigación para generar conocimiento y comprensión. Conlleva la comprobación de ideas en la práctica como medio de mejorar las condiciones sociales e incrementar el conocimiento.

Muchos autores han descrito las características más relevantes de la investigación-acción, entre ellos Kemmis y McTaggart (1988), Zuber-Skerritt (1992), Elliot (1993) y Lomax (1995). En las líneas siguientes haremos una explicación de los rasgos más destacados de la investigación-acción según estos autores:

- Centrarse en un contexto situacional: diagnóstico de un problema en un contexto específico, intentando resolverlo. No se pretende que la muestra de sujetos sea representativa.
- Es generalmente colaborativo: equipos de colaboradores y prácticos suelen trabajar conjuntamente.
- Es participativa: miembros del equipo toman parte en la mejora de la investigación.

- Es auto-evaluativa: las modificaciones son evaluadas continuamente, siendo el último objetivo mejorar la práctica.
- Proceso de acción-reflexión: reflexionar sobre el proceso de investigación y acumular evidencia empírica (acción) desde diversas fuentes de datos. También acumular diversidad de interpretaciones que enriquezcan la visión del problema de cara a su mejor solución.
- Proceso paso a paso: si bien se sugieren unas fases, no sigue un plan predeterminado. Se van dando sucesivos pasos, donde cada uno de ellos es consecuencia de los pasos anteriores.
- Proceso interactivo: de forma que vaya provocando un aumento de conocimiento (teorías) y una mejora inmediata de la realidad concreta.
- Feedback continuo: a partir del cual se introducen modificaciones redefiniciones, etc.
- Molar: no se aísla una variable, sino que se analiza todo el contexto.
- Aplicación inmediata: los hallazgos se aplican de forma inmediata.

Para Kemmis y McTaggart, los principales beneficios de la investigación-acción son la mejora y la comprensión de la práctica, y la mejora de la situación en la que esta tiene lugar. Se propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los mismos, acercándose a la realidad vinculando el cambio y el conocimiento.

No obstante, la mayoría de autores enfatizan el papel fundamental de la acción, ya que esta conduce la investigación y es la fuerza motivadora.

La investigación – acción se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso que como señalan Kemmis & McTaggart, (1988, p.33):

Se construye desde y para la práctica, pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla, demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas, exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación, implica la realización de análisis crítico de las situaciones y se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

Investigar nos lleva a cambiar la forma de entender la práctica educativa: qué damos por hecho, qué nos cuestionamos, qué nos parece natural o inevitable (o por encima de nuestras posibilidades o responsabilidades), y qué nos parece discutible y necesario transformar, y en lo que nos sentimos comprometidos.

La investigación – acción no se limita a someter a prueba determinadas hipótesis o a utilizar datos para llegar a conclusiones. La investigación – acción es un proceso, que sigue una evolución sistemática, y cambia tanto al investigador como las situaciones en las que este actúa. Pérez Serrano (1994) esquematiza los rasgos que definen la investigación acción en Figura 2.⁴

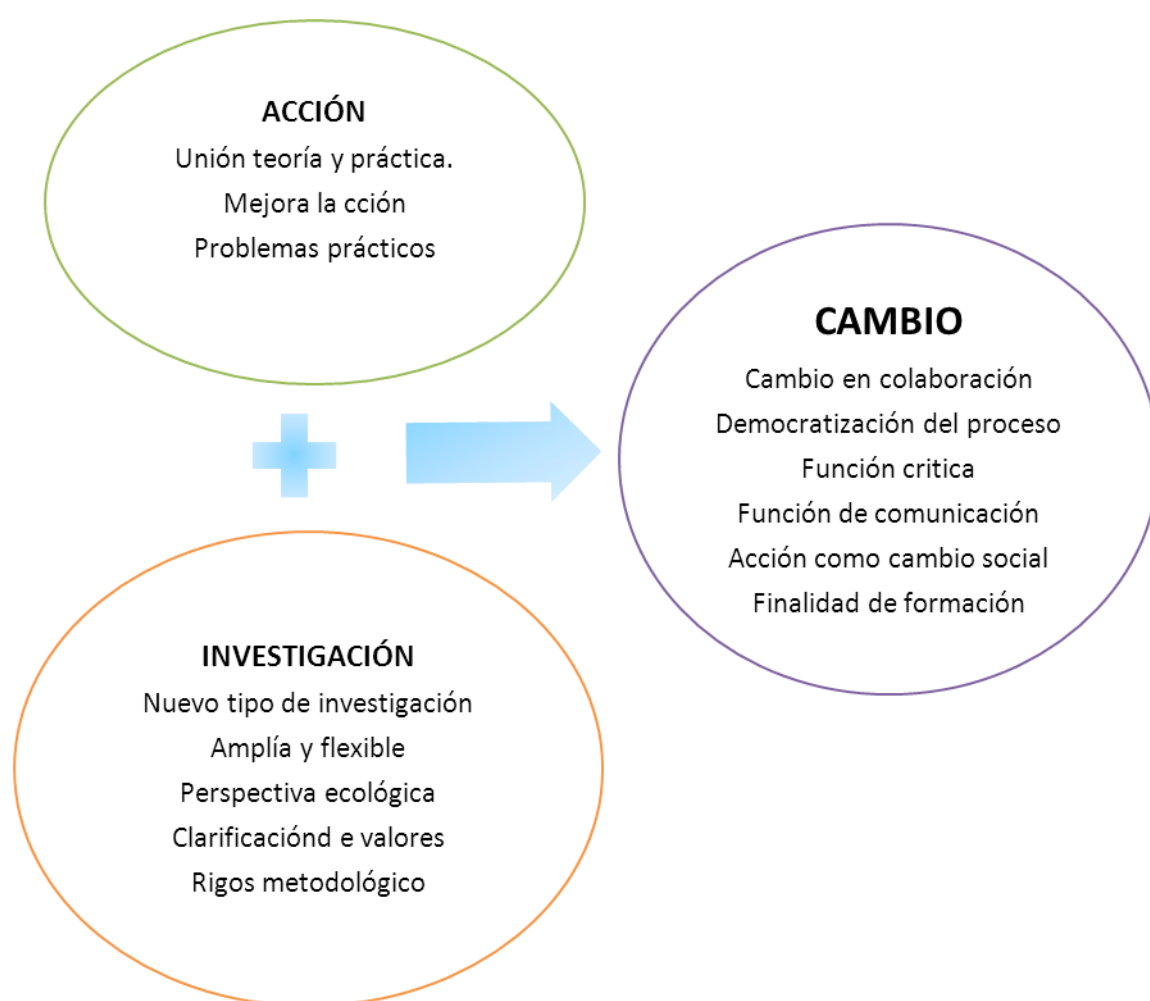


Figura 2. Rasgos que definen la investigación-acción

Nota: Fuente Pérez Serrano (1997 p. 75) *Investigación cualitativa: retos e interrogantes*. Madrid. Muralla.

⁴ Rasgos que definen la investigación – acción (Pérez Serrano, 1997 p.75).

Algunas ventajas de implicarse en procesos de investigación – acción se relacionan con un aumento de la autoestima profesional, la disminución del aislamiento profesional y el refuerzo de la motivación profesional. Permite que los profesionales investiguen, y se forme un profesional reflexivo.

En conclusión, todos los docentes deben trabajar con la intención de mejorar su propia práctica docente, por lo tanto ha de ser una intervención colaborativa en la que intervenga un grupo de personas implicadas, con el fin de crear comunidades autocríticas que participen y colaboren en todas las fases del proceso de investigación. Este proceso implica registrar, recopilar, analizar nuestros propios juicios, reacciones e impresiones en torno a lo que sucede. Este grupo de docentes, somete a prueba las prácticas, las ideas y las suposiciones, con el fin de realizar un análisis crítico de la realidad escolar para, posteriormente, buscar una mejora a través de la intervención.

En educación, las experiencias de investigación-acción realizadas, tanto en Europa como en América o Australia, han demostrado ser realmente eficientes, albergando en ella grandes esperanzas y prediciéndole un gran futuro. Para ello, es necesario que el profesorado lo conozca, lo experimente y confirme su eficacia.

Una vez hemos comprobado la importancia de los planes de investigación- acción haremos un breve marco teórico de la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en las personas desde la etapa de Educación Infantil.

3. LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ESCUELA.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la universidad de Harvard y John Mayer de la universidad de New Hampshire. Estos autores definieron la inteligencia emocional como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción. (Grupo ICE)

Como se dice en la revista digital Grupo Ice⁵:

La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro carácter, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolverlos problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto. (Grupo ICE, 2016)

Para desarrollar la inteligencia emocional de los niños tenemos que tener en cuenta unos pilares básicos. Lo primero de todo, aprender a identificar las emociones propias y también tenemos que aprender a identificar las emociones que están experimentando los demás.

Tenemos que aprender a controlar las emociones y, para eso, debemos encontrar el equilibrio necesario, saber qué es lo que nos está pasando, qué se está pensando, que nos está haciendo sentir de esa manera para aprender a controlarnos y autorregularnos.

El aprendizaje socio-emocional es el complemento necesario para aprender cualquier cosa, pues afecta significativamente en los procesos mentales básicos: memoria, fluidez, lenguaje, capacidad lógica-matemática y en especial, afecta a la actitud con la que nos enfrentamos al mundo. Influye, también, en la toma de decisiones, y nos permite, enfrentarnos adecuadamente a los retos y objetivos que nos vamos marcando. Es el aprendizaje que completa a la persona, para ser mejor persona, para utilizar el potencial que cada uno tenemos.

⁵ Colección: "Desarrollo personal y laboral" Edición nº 15 INTELIGENCIA EMOCIONAL.

En ocasiones, da la impresión de que el sistema educativo actual está demasiado enfocado en formar personas que sean útiles para el sistema productivo, dejando en un segundo plano el desarrollo del pensamiento crítico, el cual nos permite descubrir e identificar cuáles son las carencias de nuestra sociedad y aprender a utilizarlo, observando todo aquello que nos rodea. Escucharse a uno mismo y descubrir lo que nos emociona o nos deja indiferentes, es una de las habilidades emocionales más grandes que puede aprender el ser humano.

Por otro lado, tenemos que hacer referencia a la importancia de sentir y reflexionar sobre la I. E. La maestra y psicopedagoga Mari Carmen Díez Navarro, que ha publicado numerosos artículos sobre su experiencia pedagógica, dice:

En la escuela enferma hay bajas laborales de los maestros y dolores de barriga de los niños. Hay tensión. Hay quietudes explosivas. Hay aprendizajes que se olvidan. Hay lejanía, competencia, soledad. No hay juegos ni charlas, ni cuentos pero sí lenguaje, matemáticas y conocimiento del medio. Y sobre todo abunda la sensación de poca confianza en uno mismo, el miedo a equivocarse, el aburrimiento, las ganas de salir corriendo... Mi opción está claramente definida. Quiero una escuela que de paso al sabor y al brillo de la vida de cada día. Y es de esa escuela, que intento vivir, de la que hablaré en este libro. (Navarro, 2007 p.215)

Desde la escuela queremos que los futuros alumnos se desarrollen como personas íntegras, capaces de afrontar los retos con los que se puedan encontrar a lo largo de su vida y superarlos con éxito. Tal y como nos dice Bisquerra:

La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida. Es, por tanto, una educación para la vida. (Bisquerra, 2000 p.115)

Como dice José María Toro (2005 p. 71): “En la escuela se confunde lo urgente con lo importante y lo importante debería ser renovar el entusiasmo de enseñar y la alegría de aprender”

Existen diferentes motivos por los cuales la escuela tiene la necesidad de desarrollar y llevar a cabo programas de Educación Emocional.

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito. (Vilaroia, 2005)

Una buena educación emocional se basa en el crecimiento integral de la persona, con el objetivo de conseguir un mayor bienestar en la vida. A través de esta educación formamos personas emocionalmente sanas, con actitudes positivas, responsables, que sepan expresar y canalizar sus sentimientos, que intenten conectar con las emociones de otras personas y tengan la capacidad de superar conflictos, que pueden surgir a lo largo de la vida. En definitiva, crear una sociedad más humana y respetuosa.

Una vez hemos comprobado la importancia de los planes de investigación- acción y la inteligencia emocional, mostraremos el proceso de investigación previa por el cual se decidió empezar a hacer dicho plan.

4. IDENTIFICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

La propuesta educativa se lleva a cabo en el colegio Escuelas Pías La Malvarrosa, se encuentra en la Malvarrosa y pertenece al distrito de poblados marítimos de la ciudad de Valencia. Está ubicado al este de la ciudad y limita al norte con el municipio de Alboraya, al este con el mar Mediterráneo, al sur con el Cabañal y al oeste con La Carrasca.

Las familias son la mayoría de un nivel económico medio- bajo, son familias del mismo barrio, centradas en actividades portuarias y un sector comercial distribuido en pequeñas empresas de servicios, junto a una importante red de establecimientos de restauración en el entorno del paseo marítimo.

En referencia al nivel cultural de las familias, los padres y madres con estudios inacabados o primarios, o con formación profesional representan el 54% de la población total, con estudios de bachiller el 20% y con estudios universitarios el 23%.

En el colegio las familias buscan que sus hijos tengan una educación libre y responsable, que sean abiertos a los demás y comprometidos con la sociedad en la que viven. Buscando siempre la verdad, como cristianos en la construcción de un mundo más humano y que mantengan un estilo de vida que sea coherente con su fe.

El problema objeto de investigación que hemos observado en nuestro centro educativo es que la mayoría de los niños de 2º ciclo de Infantil solucionan sus problemas con comportamientos agresivos, sobretudo en el patio hay siempre disputas y se pelean para conseguir lo que quieren, les cuesta expresar sus sentimientos y comunicarse con los demás mostrándose incluso tímidos en todo momento. Este problema es algo puntual que está ocurriendo a varios niños y que nos gustaría ponerle solución y ayudarles en todo lo posible.

Para ello, empezaremos analizando dicho problema observando a los niños y niñas en escenarios y situaciones concretas, preparando una serie de actividades para poder sacar conclusiones al respecto, en definitiva recabar información.

5. POSIBLES CAUSAS DEL PROBLEMA

Una vez detectado el problema de comportamiento agresivo en el patio y las aulas para conseguir lo que quieren y desean, se han analizado y buscado las posibles razones que pueden estar causando dicho problema. El comportamiento es un fenómeno bastante complejo, pero es importante reflexionar sobre las posibles causas que llevan a nuestros alumnos a reaccionar de manera agresiva, ya que implica siempre relación con el medio, en este caso con el colegio o las propias familias.

1. Los alumnos pasan demasiado tiempo frente al televisor y hoy en día los dibujos animados y otros programas diseñados para niños a menudo contienen muchos gritos, empujones y hasta golpes, a veces presentados como algo cómico.
2. No todos los niños saben controlar su agresividad, sus reacciones indeseadas... Algo para lo que debemos trabajar con ellos, en especial ante aquellas conductas “emocionalmente inapropiadas”. El empleo del castigo, ante estas ocasiones, no suele resultar demasiado efectivo. En cambio, hacerles reflexionar sobre lo sucedido de manera objetiva y constructiva, haciéndoles entender la importancia de sus acciones y la repercusión en los demás... así como ofrecerles alternativas de conducta positivas, derivará en una mejora en su manera de pensar y actuar y esto redundará en sus emociones.
3. Aunque todo el profesorado puede estar bien formado en cómo educar la inteligencia emocional, no siempre se realiza una buena práctica del mismo, ya que esta, es un grado de experiencia. Así pues pensamos que es importante informarnos y formarnos en todo lo que es inteligencia emocional para poder llevar a cabo con éxito dicho plan.

Consideramos que la razón más importante es la primera descrita arriba. Debido a los tiempos frente al televisor, ven dibujos que no son adecuados para su edad y donde es normal ver gritos y agresiones constantes, presentándolo como algo cómico y dentro de lo habitual. Aunque no nos podemos quedar solo con la primera y tenemos que tener en cuenta también las otras dos, ya que es importante que los niños aprendan a autocontrolar sus comportamientos agresivos para que aprendan a reflexionar sobre sus acciones y también aprendan a empatizar hacia sus compañeros. Y por último, es

importante que, nosotros como maestros nos formemos con el fin de saber actuar ante diferentes situaciones que se vayan produciendo en el ámbito escolar.

6. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Por lo tanto, consideramos que si trabajamos la inteligencia emocional con el objetivo de que el niño desarrolle confianza en sus capacidades personales e intelectuales conseguiremos mejorar el comportamiento de los niños en el centro.

También creemos que en la mayoría de los casos no tienen un acompañamiento de una persona adulta, que se siente a su lado cuando está viendo la televisión y vaya haciendo comentarios sobre las situaciones que se presenten, como por ejemplo: "Ese niño tenía que haber pedido prestado el balón en lugar de quitárselo al otro de las manos, ¿no crees?". Esto nos lleva a darnos cuenta que a su vez les cuesta expresar sus sentimientos y comunicarse con los demás.

Para llegar a esta conclusión, pensamos que si se relaciona correctamente y es capaz de comunicar lo que quiere, piensa y siente; estará motivado para explorar, para conocer cosas nuevas. Es importante que aprendan a controlarse y a ser empáticos con los demás. Con lo que la Educación Emocional, es parte de la formación del niño.

7. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de intervención de Inteligencia emocional para el alumnado de Educación Infantil, como medio para mejorar el comportamiento de los alumnos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

PARA ALUMNOS

- ✓ Expresar y comunicar sus sentimientos.
- ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- ✓ Favorecer la identificación de las emociones en los demás
- ✓ Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones
- ✓ Adoptar una actitud positiva ante la vida
- ✓ Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- ✓ Aumentar las habilidades sociales
- ✓ Mejorar las habilidades para mantener relaciones interpersonales satisfactorias

PARA LAS FAMILIA

- ✓ Sensibilizar a los padres de la importancia de los sentimientos.

PARA LOS DOCENTES

- ✓ Analizar y reflexionar sobre el concepto de Desarrollo Emocional en la infancia y su especial incidencia en el ámbito de la Educación Infantil.
- ✓ Diseñar actividades para entrenar cada una de las etapas de la Inteligencia Emocional para la etapa de Educación Infantil.

Se puede decir de una forma más concreta, que se pretende trabajar principalmente cuatro de las cinco dimensiones que López (2003) recoge como básicas para trabajar la Educación Emocional. Estas cuatro dimensiones se refieren a la conciencia emocional, regulación emocional, autoestima y habilidades socioemocionales.

Cabe destacar aquí que, a pesar de que los objetivos se presentan separados, en realidad se trataron de una manera conjunta, pues cualquier actividad que implique la puesta en

marcha de la IE supone el desarrollo de todos estos componentes. Y es que resulta casi imposible proponer una actividad en la que se trabaje exclusivamente habilidades socio-emocionales como el hecho de no agredir a un compañero, sin darle un nombre a lo que el otro siente (conciencia emocional) o sin aprender a regular nuestro sentimiento de ira (regulación emocional). A pesar de ello, y como se ha dicho, los objetivos se presentaron de manera fragmentada para una mayor claridad y comprensión:

-Conciencia emocional. Se refiere al hecho de tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás. Para procurar el desarrollo de este componente en los niños se desarrollaron actividades que permitían que estos: *Nombrarán en los otros y en uno mismo emociones básicas. *Reconocerán en los otros y en uno mismo emociones básicas. *Expresarán las propias emociones a través del lenguaje verbal, corporal y facial. *Expresarán emociones a través de la música y la plástica. *Asociarán y relacionarán las emociones a las diferentes situaciones vividas.

-Regulación emocional. Se refiere a la capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones. Para procurar el desarrollo de este componente en los niños, se desarrollaron actividades que permitieran que estos: *Descubrirán y utilizarán estrategias personales para el control de las emociones desagradables.

-Autoestima. Es la forma de evaluarnos a nosotros mismos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. Una vez nos conocemos y sabemos cómo somos, podemos aprender a aceptarnos y a querernos (autoestima). Para procurar el desarrollo de este componente en los niños, se desarrollaron actividades que permitieran que estos: *Identificarán y expresarán cualidades de uno mismo, tanto a nivel físico como personal. *Reconocerán sus propios gustos y preferencias. *Valorarán sus propias cualidades personales. *Superarán la timidez. *Aumentarán su autoestima mediante el elogio social (“me quieren”).

-Habilidades socio-emocionales. Consisten en: reconocer las emociones de los demás; saber ayudar a otras personas a sentirse bien, desarrollar la empatía (ponerse en el lugar del otro); mantener unas buenas relaciones interpersonales (comunicación, cooperación, colaboración, trabajo en equipo, resolución de conflictos de la vida cotidiana, etc.). Para

procurar el desarrollo de este componente en los niños, se desarrollaron actividades que permitieran que estos: *Aceptarán las normas para el funcionamiento de grupo. *Desarrollarán una actitud de escucha. *Respetarán las opiniones de los demás. *Respetarán el turno de palabra. *Se comunicarán, tanto de forma verbal como no verbal. *Desarrollarán una valoración positiva de las diferencias entre las personas. *Expresarán sentimientos agradables hacia el resto. *Empatizarán. *Desarrollarán actitudes de ayuda y consuelo hacia los otros. *Utilizarán las formas de cortesía en las distintas situaciones de la vida.

8. METODOLOGÍA

Para conseguir todos los objetivos establecidos se consideró oportuno, siguiendo el enfoque constructivista, actuar mediante una metodología de trabajo por proyectos, ya que en el colegio se empezó esta metodología el año pasado y estos plantean el conocimiento como una elaboración activa por parte de los niños y no únicamente como la recepción pasiva de una serie de conocimientos.

De esta forma, los proyectos permiten un aprendizaje significativo y relevante en los niños, ya que tienen que reflexionar, experimentar, participar de una forma creativa y cooperativa, etc. Es por ello, que se realizaron muchas dinámicas y actividades que procuraron implicar a los niños y niñas durante todo el proceso. Además, puesto que el proyecto no surgió de los niños y niñas, se hizo especialmente necesaria una buena motivación inicial. Así, el proyecto comenzó con la llegada de una mascota “BOLÉ” el artista de las emociones. Con ella, tuvimos que empezar a pensar qué era lo que ya sabíamos y qué era lo que queríamos aprender acerca del tema que nos proponía nuestro nuevo amigo: las emociones. Tras esto, se dieron lugar el resto de actividades que dan forma al proyecto. Todas las actividades comienzan por un cuento que refleja la emoción que queremos trabajar.

La metodología que se pretende con esta propuesta es una metodología activa y participativa, en la que sean los propios niños los que creen su propio aprendizaje a través de sus intereses y donde la socialización del grupo alcanza un papel importante, esto a su vez irá facilitando que los aprendizajes vayan siendo poco a poco más complejos, ya que se sientan más integrados y aceptados por el grupo clase.

Será una metodología donde esté muy presente la creatividad y la diversidad del ser humano. Donde estemos conectados con el mundo y nos dejemos llevar por los acontecimientos que van surgiendo en el día a día, que se genere deseo y se elija hacia dónde queremos ir, explorando, conociendo, compartiendo y disfrutando a lo largo de todo el proceso siguiendo un plan siempre flexible y abierto.

9. TEMPORALIZACIÓN

El programa está pensado para llevarlo a cabo durante todo un curso lectivo de una manera globalizada, es decir, integrándolo con el resto de contenidos a desarrollar. En conclusión, este programa quedará en manos del profesorado quién lo adaptará a las características y necesidades de su grupo-aula, potenciándolo más en los momentos de la asamblea, siempre que sea necesaria, o en momentos de conflictos.

10.ACTIVIDADES

Todas las actividades en este plan de acción son orientativas y sacadas de diferentes fuentes, pero creo importante resaltar que las actividades se deben de adaptar según el contexto donde nos encontremos, incluso de varias actividades, hacer solo una.

Primero tenemos que empezar por nosotros mismos, para poder sentir empatía hacia los otros. Cuando nos referimos a empatía es saber percibir lo que la otra persona siente y dice, cada persona podemos percibir la realidad de una forma distinta a la otra, según nuestro mapa mental, pero nuestras ideas para otras personas pueden que no sean claras, no la perciba de la misma manera porque cada uno tiene una manera de interpretar la realidad. Es importante conocer a quien tenemos enfrente e interesarnos por lo que nos cuenta y comprenderlo, de esta forma nos comunicaremos eficazmente. A esto se le conoce por empatía. Y la tenemos que utilizar para poder escuchar y comprender.

Para poder llegar a esto, primero tenemos que conocernos a nosotros mismos y reconocer nuestros fallos. Por ello, es necesaria la autoevaluación.

A continuación seguiremos con actividades en grupo, para la interrelación con los otros, ya que somos seres sociales desde que nacemos:

El conocimiento no es un objeto que se pasa de uno a otro, sino que es algo que se construye por medio de operaciones y habilidades cognoscitivas que se inducen en la interacción social. Vygotsky señala que el desarrollo intelectual del individuo no puede entenderse como independiente del medio social en el que está inmersa la persona. (Vigotsky, 2009 p. 415)

11.ACTIVIDADES PARA LOS PROFESORES

ACTIVIDAD N° 1

CURSOS DE FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

OBJETIVO: Conocer diferentes metodologías y programas de intervención educativa en el área de la Inteligencia Emocional.

NIVEL: Dirigido al profesorado.

MATERIALES: Papel y bolígrafo para apuntar o coger algún apunte importante.

LUGAR: En el centro

DESARROLLO:

Cada día se hace más evidente la necesidad del reciclaje continuo de los profesores, por eso se realizó un curso de formación sobre la inteligencia emocional, con multitud de recursos didácticos y documentación específica y actualizada y la ayuda de un profesional que ayudarán a los maestros a resolver cuantas dificultades puedan encontrar. Este taller se llamaba **“Educar en afectividad** “y se realizó durante los meses de noviembre y diciembre y fue impartido por Rosa Monfort. Psicóloga. Colegiada N° C V 12849.

ACTIVIDAD N° 2

ABRAZOTERAPIA ⁶

OBJETIVO: Expresar sus sentimientos

NIVEL: Para los maestros

MATERIALES: Muchas ganas de querer hacerlo

LUGAR: sala de psico-motricidad.

DESARROLLO:

Consiste en reunir a los maestros para explicarles el poder del abrazo y en lo que nos puede ayudar.

Los abrazos facilitan los desbloques físicos y emocionales, estimulan la gratitud, despiertan la creatividad, favorecen la comunicación afectiva...

Proponemos que en vez de construir muros que lejos de protegernos, nos sumen en la incomunicación, construyamos entre todos puentes de Abrazos por los que transiten libremente las emociones.

⁶ <http://www.abrazoterapia.com/abrazote/talleres.php>

12.ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

ACTIVIDAD N° 1

CHARLA: LOS SENTIMIENTOS

OBJETIVO: Concienciar a los padres de la importancia de la inteligencia emocional

NIVEL: Dirigida a los padres

MATERIALES: no hay materiales

LUGAR: En el centro.

DESARROLLO:

Mediante charlas y talleres realizadas por el gabinete de orientación dotar a los padres de herramientas y recursos para ayudar a sus hijos a expresar y comunicar sentimientos y a disponer de más herramientas para superar situaciones adversas. En definitiva, enseñarles a vivir con emociones positivas y que alcancen un equilibrio interior y de bienestar.

DECÁLOGO:

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA EDUCAR LAS EMOCIONES DE SUS HIJOS?

1. Fijarse en las emociones de los niños, pensar qué estarán sintiendo, “ponernos en su pellejo” (cosas insignificantes para nosotros pueden ser terribles para ellos), ser conscientes de sus sentimientos, no solo de los negativos, también cuándo se sienten felices, orgullosos, etc.
2. Identificar y ser conscientes de nuestras propias emociones y del modo como las enfrentamos, nos ayudará a entender mejor las emociones de nuestros hijos.
3. Los adultos son modelos para los niños aunque no lo quieran. El niño aprenderá de sus padres a enfrentar sus emociones a partir de la observación. Si enfrentamos nuestras propias emociones adecuadamente, estaremos dando un buen ejemplo.
4. Fijarnos en cómo juega el niño, qué dice a sus muñecos/as, etc., nos puede indicar lo que está sintiendo, lo que le preocupa, de qué se siente contento, etc.
5. También las pesadillas ofrecen una oportunidad de observar sus preocupaciones, miedos, etc. Hay que calmar al niño después de una pesadilla y hacerle

ver que lo que ha ocurrido no es real, pero a la vez podemos aprender más de nuestro hijo.

6. Ante las emociones de los niños la mejor respuesta es darnos cuenta e intentar entenderlas. Negarlas (quitarle importancia) o evitarlas (distracer al niño o compensarle para que deje de sentir las) suele ser contraproducente.

7. Ver las emociones como una oportunidad de entrar en contacto afectivo con los niños, de entenderlos y luego poder enseñarles, en vez de ver la emoción como un conflicto o un problema.

8. Dar respuestas a las emociones antes de que se salgan fuera de control. Hablar de las emociones antes de que estallen puede enseñar al niño a enfrentar momentos de crisis, como podría ser el caso de las rabietas.

9. Animar a los niños a hablar de sus emociones, qué sienten y cómo se encuentran. Hay que ayudarles a expresar sus emociones a través de las palabras.

10. A la hora de afrontar situaciones que crean malestar y emociones negativas hay que ayudarles a pensar en soluciones y a que sean ellos los que expresen sus propias ideas y soluciones.

A modo de ejemplo, le podríamos decir:

“Tu hermano te ha insultado y por eso te has enfadado. A mí me pasaría lo mismo si me insultaran. Pero no creo que hayas solucionado nada habiéndole pegado.

¿Cómo podrías actuar en otra situación parecida?”

El mensaje que le transmitimos de esta manera sería:

-Me importa cómo te sientes

-Sé cómo te sientes (empatía)

-Tú puedes buscar una manera mejor de comportarte

ACTIVIDAD N° 3

PARA QUE LOS PADRES NO DEJEN DE CONTAR CUENTOS:

Vamos a realizar una charla a los padres para que reflexionen de la importancia que tiene el contar cuentos a sus hijos.

Los temas que planteamos pueden ser:

¿Por qué es bueno contar cuentos a nuestros hijos?

Cómo elegir libros para cada edad

Consejos para contar con libro: el encanto del álbum ilustrado

Consejos para contar sin libros

¿Tenemos miedo a los cuentos de miedo?

Cómo improvisar historias

Cuentan que existe el peor narrador del mundo. No se sabe si es hombre o mujer, ni dónde vive, ni cuál es su edad, pero se tiene la certeza de que está entre nosotros.

Dicen, además, que hay un cuento que es el peor cuento. También se ignora todo sobre él, salvo una cosa: se sabe que una noche llegó a los labios de la persona que peor narra. Quizás parezca que semejante combinación provocó grandes catástrofes, que hizo daño a quienes llegaron a escucharlo... pero no fue así.

Saben, la persona que escuchó el peor cuento del mundo de boca del peor narrador del mundo durmió tranquila, soñó muchas cosas y al día siguiente lució una gran sonrisa mientras, en el recreo, le decía a un compañero: “Anoche, mi padre me contó un cuento”.

Podría pensarse que los niños que escuchan cuentos de la voz de un narrador ya tienen suficiente, pero no es así. Es cierto que, con sus historias, los profesionales de la narración oral intentan hacer disfrutar a vuestros hijos, que se rían, que sientan, se emocionen y piensen. Eso es necesario. Pero los cuentos que de verdad importan, esos que guardarán como un tesoro, aquellos que recordarán toda la vida, éstos sólo podéis contárselos los padres y las madres. Y eso es imprescindible.

ACTIVIDAD N° 4

MENSAJES EMOCIONALES CON LOS HIJOS

OBJETIVO: Favorecer la expresión de los sentimientos de forma oral y escrita

NIVEL: cuatro años. Para niños de tres años las situaciones serán más sencillas y para cinco más complejas.

MATERIALES: Fotocopias con distintas frases

LUGAR: Actividad en casa con los padres

DESARROLLO:

Esta actividad se realizará en casa con los padres. En el aula repartiremos frases a cada niño, los padres deberán leerlas con ellos y tendrán que acabarlas con lo que los niños digan (sientan).

Imagina que ocurren estas situaciones y tienes que expresar a tus padres lo que sientes.

- Cuando tu padre/madre te cuenta el cuento por la noche, como te sientes...
- Cuando se murió la mascota que tenías en casa, como te sentiste...
- Cuando juegas a la pelota con tus padres, como te sientes...
- Cuando cenas una comida que no es tu favorita, como te sientes...
- Si haces algo malo y te riñen los papas, como te sientes...
- Si no te llevan al parque a jugar, como te sientes.

13.ACTIVIDADES PARA LOS ALUMNOS

En este apartado se exponen algunas actividades para los alumnos realizadas durante el curso escolar. Todas las actividades para los alumnos están en Anexo.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

	CONCIENCIA EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	AUTOESTIMA	HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES
¿CÓMO ME SIENTO HOY?		X		
IDENTIFICAMOS EMOCIONES	X			
RINCÓN DE LOS ESPEJOS				X
EL ENTIERRO DEL NO PUEDO			X	
¿CÓMO NOS SENTIMOS?	X			
HACEMOS TEATRO				X
NOS CONOCEMOS	X			
YO SOY ÚNICO Y ESPECIAL			X	
EL RELOJ DE LAS EMOCIONES				X
SALT, EXPRESA Y DIBUJA		X		
EL ESPEJO MÁGICO				X
DETRO DE LA BOLSITA	X			
RELAJACIÓN EN LA SELVA		X		

EL RAP DE LAS EMOCIONES			X	
EL CASTILLO DE LAS EMOCIONES		X		
CUESTIONARIO DE LAS EMOCIONES			X	
SECUENCIAS DE LAS EMOCIONES	X			
¿QUIÉN TIENE MIEDO?		X		
CUENTA CUENTOS				X
TE QUIERO			X	
LA CAJA COMEMIEDOS		X		
¿QUIÉN ERES?				X
EMOCIONARIO	X			
ABRAZOTERAPIA		X	X	
LA SILLA DE LOS ABRAZOS	X	X		
EL FANTASMA COMEMIEDOS	X			
NOS RELAJAMOS		X		
EL JUEGO DE LA TORTUGA		X		
		X		X

14.CONCLUSIONES

Una vez hemos llegado al final de este trabajo, nos quedaría preguntarnos que nos puede aportar en la educación el presente plan de investigación – acción.

El objetivo de la educación Infantil es fomentar todas las dimensiones del niño, tanto a nivel cognitivo, psicomotriz como social. Asimismo, las facultades emocionales y su desarrollo son una parte importante dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo si queremos que los niños se conviertan en futuros adultos emocionalmente estables.

Es por todo esto, que con el presente plan no se pretende que sea algo solamente teórico ya que creo, que puedo aportar poco sobre la Inteligencia Emocional que no hayan dicho en todos estos últimos años diferentes autores. Por lo contrario, es un estudio sobre una situación real.

Con todo esto, no nos podemos quedar solo con la importancia que es hoy en día la Inteligencia Emocional en educación, ya que todos de una manera u otra somos conscientes de ello, sino que con este plan se pretende comprobar el cómo es importante para unos niños en concreto, todos con sus nombres, el que les supuso, en definitiva, hablamos de una mejora real en un contexto en concreto.

La sociedad actual necesita personas inteligentes y competentes en todos los ámbitos posibles. Para alcanzar dicha inteligencia y competencias necesitaremos desarrollar a lo largo de nuestra vida unas adecuadas habilidades emocionales. Éstas, concebidas desde el núcleo familiar, ampliadas a los centros educativos y puestas a prueba en la vida diaria, son el camino hacia una sociedad más estable, porque si nos encontramos emocionalmente equilibrados estaremos mucho más preparados para alcanzar nuestros objetivos.

Y es que como dijo Santiago Arellano, “educar es una tarea exigente y ardua. Exige paciencia, observación y creatividad; pero sobre todo amor, es decir, saber que el otro tiene un bien que tú tienes que ayudar a descubrir y hacer crecer”.

Por todo esto, mi conclusión principal y por la que estoy absolutamente convencida es que, si en la educación de los niños nada nos funciona, el amor siempre es la mejor terapia.

El presente trabajo creo que no es algo inalcanzable de realizar y poner en práctica, sino que es algo tan simple, y a la vez difícil, empezar a educar. Educar teniendo en cuenta mente y corazón, como dijo Aristóteles: “educar la mente sin educar el corazón, no es educar en absoluto”.

Para concluir, quisiera citar estas palabras de un autor pionero en el estudio de la inteligencia emocional: “Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás “(Goleman, 1996)

15.BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Cairos.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- López Cassà, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis
- Punset, E. (2008). *Brújula para navegantes emocionales*. Aguilar.
- Carrascosa, R. C. (2013). *Emocionario*. Madrid: Palabras Aladas.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: Muralla.
- Díez, M.C. (2002). *El piso de abajo de la escuela*. Barcelona: GRAO.
- Toro, J.M. (2005). *Educar con “co-razón”*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Pérez Serrano (1997) *Investigación cualitativa: retos e interrogantes* .Madrid. Muralla.

Artículos de revista:

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F. & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Investigación Educativa*, 2(18), 587-599.
- Cuartero, N. (2014). De la autoconciencia a la destreza social. *Cuadernos de Pedagogía*, 442, 65-67.
- Ferrer, L.M. & De Echave, A. (2014). Inteligencia emocional en la ciencia escolar. *Cuadernos de Pedagogía*, 442, 74-76.
- Toro, J.M. (2014). Las emociones. Un viaje al corazón inmenso de los más pequeños. *Cuadernos de Pedagogía*, 443, 64-66.
- Teruel, M.P. (2014). Por qué y para qué la Educación Emocional. *Cuadernos de Pedagogía*, 442, 62-64

Webgrafía:

Bisquerra Alzina, R. (s.f.). rafaelbisquerra.com. Recuperado el 7 de Noviembre de 2015, de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>

Toro, J. M. (s.f.). crecejoven.com. Recuperado el 6 de noviembre de 2015

Vilaroia, C. A. (2005). Tendencias pedagógicas.com. Recuperado el 6 Noviembre de 2015, de http://www.tendenciaspedagogicas.com/articulos/2005_10_05.pdf