

Los duendes de las emociones



PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

CELIA MARÍA ROMERA BLASCO
EDUCACIÓN INFANTIL

PROGRAMA “LOS DUENDES DE LAS EMOCIONES”

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Desde hace algún tiempo, el concepto de “inteligencia” está cambiando. Gracias a algunos autores actuales como Gardner y Goleman, entre otros, comprendemos la importancia que tiene la educación en los distintos ámbitos del desarrollo personal.

Para Gardner hay muchas maneras de ser inteligente, pues cada persona manifiesta sus propias habilidades en los distintos ámbitos. Por ello propuso la existencia de varios tipos de inteligencia: lingüística, musical, matemática, espacial, intrapersonal...

Por su parte, Goleman, uno de sus discípulos, estableció la existencia de otra inteligencia además de la racional: la inteligencia emocional (conocimiento y control de las emociones, empatía, habilidades sociales...)

Por ello, planteo un programa de inteligencia emocional en el que pretendo desarrollar las capacidades de los niños para interpretar y expresar de una forma más adecuada lo que les pasa, sus sentimientos y emociones, de manera que sean capaces tanto de comprender y respetar a los demás, como de canalizar de forma positiva sus propias emociones. Considero que no se pueden trabajar las emociones de forma aislada, sino relacionándolas con las demás. Por lo que planteo un programa para un curso escolar en el que se trabajan varias de las emociones estudiadas en el curso como: tristeza, alegría, miedo, empatía, amabilidad, cariño, enfado, ilusión...

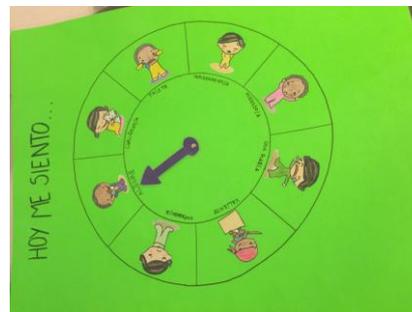
¿CUÁLES SON MIS OBJETIVOS?

- ✓ Ser capaz de expresar e identificar sentimientos en su propio cuerpo y en el de los demás.
- ✓ Tener capacidad de autorregulación ante situaciones que no les satisfacen.
- ✓ Iniciar actitudes de empatía con sus iguales, como el desarrollo de habilidades sociales.
- ✓ Crear de nuevos vínculos y relaciones entre iguales, con las pautas elementales de convivencia y relación social.

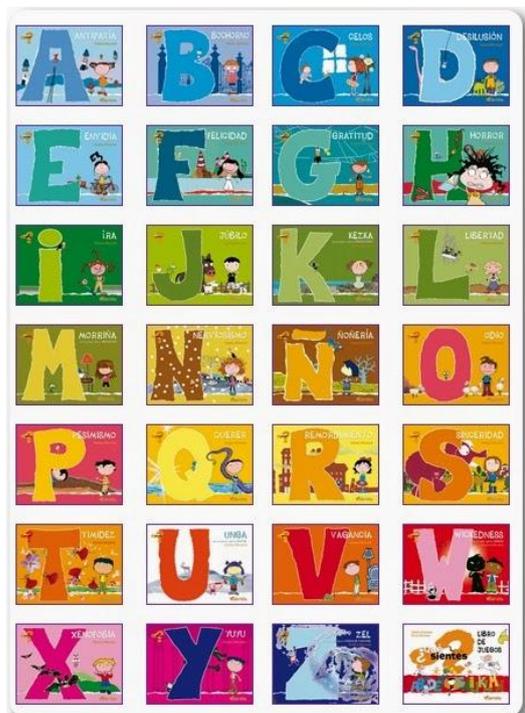
¿CÓMO TRABAJO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Como sabemos, las emociones y el mundo afectivo para los niños de Educación Infantil son algo complicado de entender y asumir. Por ello, este programa incluye diferentes propuestas y tareas para facilitar su comprensión:

- ✓ A lo largo del día **hablo de cómo me siento yo**, explicando con palabras sencillas por qué me siento bien o mal. De este modo les provocho para que **ellos también hablen de cómo se sienten**. Uno de mis objetivos se centra en enseñarles a estar contentos por cosas sencillas.
- ✓ En el aula tenemos una **rueda de las emociones** con dibujos característicos de diferentes sentimientos y una flecha: **“Hoy me siento...”**. Esta rueda la utilizo diariamente en la asamblea y nos sirve de ayuda para explicar cómo nos sentimos cada día: alegres, enfadados, asustados, cariñosos, tristes, valientes...



- ✓ En la biblioteca del aula cada vez hay más cuentos que llevan implícito alguna emoción y que les ayudan a comprenderlo mejor. La colección **¿QUÉ SIENTES?** de Violeta Monreal consta de 27 libros, uno por cada letra del abecedario, que es la inicial de una emoción. Según Violeta, dar nombre a lo que se siente es una forma de empezar a conocerse a uno mismo y, por tanto, una forma de madurar. Estos cuentos son herramientas eficaces para hablar con los niños y que ellos se identifiquen con algunos de los personajes para, así, empezar a superar algunos aspectos de sus sentimientos que pueden derivar en conductas contraproducentes.



- ✓ Cada niño puede elaborar su propio **cuaderno** de los sentimientos y las emociones. Se explica a los niños que los sentimientos y las emociones son como unos duendecillos que se meten en nuestro cuerpo y nos hacen sentir de diferentes formas. Una vez trabajados en el aula a través de los cuentos y las conversaciones, se describen los sentimientos trabajados con nuestras propias palabras. Para ello podemos ayudarnos de algunas imágenes y viñetas temporales en las que un personaje vive ese sentimiento. Durante un curso podemos trabajar:

EMOCIÓN/SENTIMIENTO
Ilusión
Sorpresa
Tristeza
Amor por la naturaleza
Enfado
Amabilidad
Empatía
Egoísmo y solidaridad

EMOCIÓN7SENTIMIENTO
Miedo
Asco
Vergüenza
Alegría por la victoria / saber perder
Ira
Cariño
Ilusión

- ✓ Durante el curso podemos realizar **otras actividades** para potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional de los niños. Algunas de ellas son:
 - **Reconocer las emociones de uno mismo:** A través de varias imágenes explico a los niños que si aprenden a reconocer sentimientos en sí mismos, podrán comprender sus causas y cómo cambiarlos en caso de que lo necesiten. Nuestros sentimientos suelen ir acompañados de cambios corporales (nos late el corazón más rápido, nos sudan las manos). Es importante que nos demos cuenta de ello.

Y les explico cómo lo que pensamos sobre lo que está sucediendo influye en lo que sentimos. Por ejemplo, si pensamos que estamos en peligro, sentimos miedo; si creemos que alguien nos ha ofendido, nos enfadamos; si creemos que hacemos el ridículo, nos

avergonzamos. Así que, conociendo estos pensamientos podemos cambiar nuestros sentimientos.



- **Reconocer las emociones de los demás:** A través de varias imágenes quiero que los niños aprendan a identificar lo que sienten otras personas a través de sus palabras, sus gestos, su forma de hablar y la expresión de su cara. Es una habilidad muy importante porque reconocer los sentimientos de los demás nos ayuda a comprender sus acciones, y nos facilita la relación con otras personas. Podemos ponernos en su lugar, entender sus preocupaciones, conocer las cosas que les gustan o disgustan...

Reflexionamos sobre las emociones, que siempre se expresan a través del rostro, la voz, el cuerpo, etcétera. Hay muchos indicios que dan pistas sobre lo que siente la persona.



➤ **Trabajamos las emociones y los sentimientos:**

- **Fotos emotivas:** Con fotos o imágenes de personas que expresan diferentes emociones hacemos varios ejercicios de toma de conciencia de nuestras emociones y de identificación de éstas en los demás:
 - Seleccionar fotos de personas que estén alegres, tristes, avergonzadas, que sientan, miedo, preocupación, ...
 - Darles una de estas fotos por parejas y que piensen y describan situaciones en las que las personas pueden sentirse así.
 - Recordar una situación personal en la que se sintieron como la persona de la foto.
 - Darle varias fotos sobre una misma emoción al grupo y que hagan hipótesis de por qué se sienten de esa manera.
 - Comparar fotos de emociones opuestas y resaltar o encontrar las pistas corporales o faciales para identificarlas.



- **Lluvia de emociones y sentimientos:**

- Hacemos una lluvia de ideas sobre emociones y sentimientos y los clasificamos: los que nos hacen sentir bien o agradables, los que nos hacen sentir mal o son desagradables.



- Hacemos una lluvia de situaciones en las que podemos sentir miedo, seguridad, alegría, enfado...

- **Dramatización emocional:**

- Representar una pequeña escena cotidiana (saludar, pedir a un amigo que juegue conmigo, hablar por teléfono) pero expresando diferentes emociones con gestos, movimientos, tono de voz...

- Mimetizar una emoción dada, que el alumno elige al azar de un montón de cartulinas en las que aparece el nombre de la emoción y los rasgos faciales más destacados. Los otros adivinan de cuál se trata.

- **Adivinar emociones y sentimientos:** Dadas varias tarjetas donde hay descritas diferentes situaciones, los alumnos eligen la tarjeta de la emoción o sentimiento que corresponda.

- **¿Cómo te sentirías si...?:** Yo les digo una situación y los alumnos tienen que explicar cómo se sentirían. Se comienza preguntando

¿Cómo te sentirías si...?. Si los niños tienen diferentes respuestas, hay que hacer ver que las personas tienen sentimientos diferentes sobre la misma situación. Luego se pregunta a algunos alumnos por qué se sienten así.

Algunas situaciones pueden ser:

- ...salieras y el cielo estuviera verde?

- ...tienes helado para comer?

- ...te levantarás por la mañana y

- hubiera patos en tu piscina?

- ...tu madre te acabara de decir “hoy no vamos al parque”?



- ...alguien coge el juguete con el que estabas jugando?
- ...tu mejor amigo se cambia de casa?
- ...tu padre te dice "has hecho muy bien el dibujo"?...

- **La varita mágica:** Tenemos láminas con dibujos o fotografías de caras que reflejan diferentes emociones: alegría, tristeza, enfado, preocupación, miedo y sorpresa. Yo tengo una varita mágica con la que transformo el estado emocional de los niños; quienes tienen que cambiar su expresión facial y corporal en función de lo que indique la lámina extraída.



- **La estatua encantada:** Los niños danzan al ritmo del pandero por el aula y en un momento determinado dejo de tocar y digo una palabra sobre un tema abstracto, que el niño debe simbolizar en estado de estatua, por ejemplo, alegría, tristeza, miedo, rabia...(sentimientos que ya hemos trabajado antes).
- **El gran actor:** Para comenzar, leo una frase con voz normal, los niños la repiten. Después la leemos con distintas voces, enfadados, tristes...los niños lo repiten y reconocemos el sentimiento.
- **¿Dónde está la emoción?:** Nos sentamos en círculo y nombramos una emoción que alguna vez hayamos sentido, vamos respondiendo a preguntas y solucionándolo. Elegimos sentimiento:

- ¿Por qué me siento así?
- ¿Cuándo me siento así?
- ¿Cómo lo expreso?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento esa emoción? Por ejemplo la rabia aprieto los dientes.
- ¿Qué hago cuando me siento así?
- ¿Las personas que están a mi lado se dan cuenta?
- ¿hablo con alguien y le cuento lo que me pasa?
- ¿Cómo lo soluciono?



¿QUÉ CONTENIDOS TRABAJAMOS?

- **Referentes al saber:**
 - Sentimientos y emociones: alegría, enfado, tristeza, vergüenza...
 - Las posibilidades expresivas del propio cuerpo.
 - Normas de convivencia y relación social.
- **En relación al saber hacer:**
 - Discriminación de distintos tipos de emociones y sentimientos y sus principales características.
 - Identificación de las emociones en uno mismo y en los demás.
 - Dramatización de emociones y sentimientos con las posibilidades expresivas del propio cuerpo: cara, manos, posturas...
- **Referentes al saber ser:**
 - Autorregulación del propio comportamiento ante situaciones que no les satisfacen.
 - Actitud de empatía con sus iguales desarrollando sus habilidades sociales.
 - Respeto de las normas de convivencia en sus relaciones con los demás.

¿QUÉ RECURSOS UTILIZAMOS?

- La rueda de las emociones y los sentimientos.
- La colección de cuentos de Violeta Monreal ¿Qué sientes? (Ediciones Gaviota).
- El propio cuerpo y su experiencia: sentimientos y emociones.
- Material fungible del aula: pinturas, lapiceros, papeles...
- Materiales específicos de las distintas actividades: viñetas, imágenes, espejos, fotografías, instrumentos musicales...

¿CÓMO EVALÚO?

La evaluación del programa emocional nos permite sacar conclusiones sobre la puesta en práctica y plantear mejoras para próximas intervenciones.

- ¿Qué se va a evaluar?:
 - El aprendizaje de los alumnos → Se evalúa a los alumnos partiendo de los objetivos propuestos. Y se analizan cada una de las actividades realizadas.

- La puesta en práctica → La adecuación o no del diseño de la propuesta a las características del alumnado. La adecuación o no de las actividades realizadas. Grado de cumplimiento de los objetivos planteados. Mi propia intervención en las sesiones.
- ¿Cómo, cuándo y con qué se evalúa?
 - A través de la observación, bien sea directa en el momento del desarrollo de la sesión o indirecta a través de diario personal, grabaciones de voz y fotografías.
 - Se recogen los progresos del alumnado en un anecdotario a medida que van transcurriendo las sesiones y las actividades, y una vez terminadas, se sacan las conclusiones de las mismas, para medir el grado de consecución de los objetivos.
 - El alumno manifiesta su grado de entusiasmo, motivación e interés por cada una de las sesiones. Debido a su edad, es la maestra quien observa la evolución de los niños.
 - Mientras que la propia intervención se evalúa en función del desarrollo de la actividad y la aceptación por los alumnos.