



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE GRADO

Título
Mejora de la educación emocional a través de la motricidad
Autor/es
Natalia Zaldívar Allona
Director/es
Rosa Ana Alonso Ruiz
Facultad
Facultad de Letras y de la Educación
Titulación
Grado en Educación Infantil
Departamento
Curso Académico
2013-2014



Mejora de la educación emocional a través de la motricidad, trabajo fin de grado de Natalia Zaldívar Allona, dirigido por Rosa Ana Alonso Ruiz (publicado por la Universidad de La Rioja), se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor
© Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones, 2014
publicaciones.unirioja.es
E-mail: publicaciones@unirioja.es

Trabajo de Fin de Grado

**MEJORA DE LA EDUCACIÓN
EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA
MOTRICIDAD**

Autor:

Natalia Zaldívar Allona

Tutor/es:

Fdo. Rosa Ana Alonso Ruiz

Titulación:

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

AÑO ACADÉMICO: 2013/2014

RESUMEN

El presente trabajo muestra un plan de mejora para trabajar la educación emocional en infantil a través de la educación motriz. Para ello recoge los términos más significativos de la educación motriz, la educación emocional y la relación entre ambas como parte fundamental de la Educación Infantil.

El trabajo se divide en dos partes notablemente diferentes: en la primera parte el marco teórico nos muestra las leyes que rigen la Educación Infantil en España, las características generales de los niños¹ de 3 a 6 años y qué entendemos por educación motriz y educación emocional. Para finalizar este apartado se presenta una relación entre ambos términos y cómo la educación motriz puede ayudar a mejorar la educación emocional. La segunda parte está compuesta por un posible plan de mejora en el que se presentan una serie de diez sesiones para trabajar en el aula de educación motriz y diez actividades para trabajar en otros momentos educativos. Tanto las sesiones como las actividades estarán destinadas a la mejora del autoconcepto y de la autoestima de nuestros alumnos, ya que son la base de la inteligencia emocional.

Además, se propone una serie de consejos y sugerencias a tener en cuenta a la hora de trabajar la educación emocional tanto en clase como en la vida familiar, dado que en ocasiones es difícil saber si se está educando de una manera correcta o no.

Por último, se ha realizado un blog en el que aparece el plan de mejora en su totalidad, con la idea de proporcionar a diversos profesionales de la educación una ayuda para incorporar en sus clases el tratamiento de la educación emocional. Aunque las sesiones y actividades que aparecen están destinadas a los niños de entre 3 y 6 años, podrá ser adaptado al primer ciclo de educación infantil o a primaria de un modo sencillo.

ABSTRACT

This paper shows an improvement plan to work in child emotional education through movement education. This includes the most significant terms of movement education, emotional education and the relationship between them two as a fundamental part of Early Childhood Education.

The paper is divided into two significantly different parts: the first part shows the theoretical framework laws governing Nursery Education in Spain, the general characteristics of children 3 to 6 years and what we mean by driving education and emotional education. To conclude this section a relationship between the two terms and

1. A lo largo del presente trabajo se utilizará el género masculino para referirnos a ambos sexos.

how the movement education can help improve emotional education is presented. The second part consists of a possible improvement plan in which a series of ten sessions are presented for work in the classroom driving education and ten other activities to work on teachable moments. Both sessions and activities will be aimed at improving self-concept and self-esteem of our students as they are the basis of emotional intelligence. In addition, a number of tips and suggestions are proposed to take into account when emotional education to work both in class and in family life, as it is sometimes difficult to know whether a learner is correct or not.

Finally, there has been a blog in which the improvement plan appears in its entirety, with the idea of providing various education professionals aid in their classes to incorporate the treatment of emotional education. Although the sessions and activities listed are for children aged 3 to 6 years, may be adapted to junior primary early childhood education or in a simple way.

ÍNDICE	Pág.
1. Introducción y justificación	5
2. Objetivo general y objetivos específicos	7
3. Enfoque teórico y justificación	9
3.1. Marco normativo de la Educación Infantil	9
3.2. Características de los niños de 3 a 6 años	11
3.2.1. Características sociales	11
3.2.2. Características cognitivas	12
3.2.3. Características emocionales	13
3.2.4. Características psicomotrices	14
3.3. Relación entre educación emocional y educación motriz	16
4. Desarrollo	25
4.1. Introducción y justificación	25
4.2. Temporalización	25
4.3. Objetivos	26
4.4. Metodología y competencias básicas	26
4.5. Desarrollo de las Sesiones	27
4.5.1. Dentro de la clase de psicomotricidad	27
4.5.2. Fuera de la clase de psicomotricidad	47
4.5.3. Consejos y orientaciones	50
5. Conclusiones y posible aplicación	51
6. Bibliografía	53

7. Anexos	57
Anexo 1: Ítems para evaluar el autoconcepto	57
Anexo 2: Ítems para evaluar la autoestima	59
Anexo 3: Cuento “El bosque encantado”	61

ÍNDICE TABLAS	Pág.
----------------------	-------------

Tabla 1: Principales ideas sobre las características de los niños de 3 a 6 años	16
Tabla 2: Definición de Inteligencia Emocional	20
Tabla 3: Resumen de las sesiones a desarrollar en el aula de psicomotricidad	27
Tabla 4: Resumen de las actividades a realizar de manera transversal	47

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

La elección del tema de este trabajo fin de grado viene motivada por el interés particular sobre cómo trabajar la educación emocional en la etapa de Educación Infantil y la escasa importancia que se le da al mundo de las emociones tanto en la educación en las escuelas como en un entorno más informal. Por ello, he creído importante realizar un plan de mejora en el que profesores y personas interesadas en este tema puedan comenzar a trabajarlo con unas pequeñas indicaciones.

Tal y como se muestra en la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) la finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños; es decir, favorecer su desarrollo global para formar personas competentes en la vida diaria. Además, en esta etapa se ha de trabajar mediante métodos basados en las experiencias, las actividades y el juego, por lo que su valor dinámico y práctico es algo indiscutible. Debido a ello, he considerado que trabajar la educación emocional a través de la educación motriz es algo acertado y que cumple con todos los objetivos y finalidades propuestos por la ley de educación.

Por otro lado, autores como Saarni (1999), Fernández-Berrocal y Extremera (2002) y Bisquerra (2002) defienden que trabajar la competencia emocional en el aula mejora del clima y de las relaciones inter/intrapersonales; aumenta y mejora la motivación del alumno; fortalece la confianza en sí mismo y los demás; impulsa el aprendizaje colaborativo y de la participación; mejora la adquisición de estrategias y técnicas para la gestión del conflicto; y desarrolla la responsabilidad social en los alumnos, entre otros.

El presente trabajo comenzará con un pequeño marco teórico donde aparecen las características de los niños de 3 a 6 años, edades para la que va dirigida este plan de mejora. También es importante definir de una manera clara y concisa los conceptos de educación emocional y educación motriz, así como establecer una relación entre ambos, ya que lo que se pretende conseguir es que se entienda la importancia de por qué se debe trabajar la educación emocional. Para ello, se han utilizado estudios de otros autores que demuestran la importancia citada de una manera dinámica. Por último, se presenta un plan de mejora para poner en práctica durante un año escolar que consta de 10 sesiones a trabajar en la clase de psicomotricidad y 10 actividades para ser trabajadas de una manera más trasversal.

Además, se aportan también una serie de consejos personales sobre cómo abordar el tema de las emociones en los niños sin caer en el error de pensar que los estamos frustrando o que no les estamos educando de la mejor manera posible.

El objetivo final de este trabajo fin de grado es proporcionar un buen plan de mejora para que profesores interesados en trabajar la inteligencia emocional en sus aulas puedan hacerlo a través de la educación motriz.

2. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El objetivo general del presente trabajo se centra en obtener un plan aplicable de mejora para trabajar la educación emocional a través de la educación motriz.

Por su parte, los objetivos específicos son los siguientes:

- Concienciar de la importancia de una educación emocional desde los primeros años de vida.
- Conocer la relación entre la educación emocional y la motricidad, así como sus posibles aplicaciones dentro del ámbito educativo.
- Proporcionar recursos para trabajar la educación emocional en el ámbito de la educación motriz.

3. ENFOQUE TEÓRICO Y JUSTIFICACIÓN

3.1. Marco normativo de la Educación Infantil

La Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) ha sido aprobada como la actual ley de educación en España, pero para el presente trabajo nos centraremos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE), ya que no se ha producido ninguna modificación para la etapa de Educación Infantil.

Según la LOE, se concibe a la Educación Infantil como una etapa única que se organiza en dos ciclos y responde a una intencionalidad educativa, no necesariamente escolar, obligando a los centros a contar desde el primer ciclo con una propuesta pedagógica específica. En el artículo 13, se presentan los objetivos de la Educación Infantil que contribuirán a desarrollar en los niños ciertas capacidades como:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lecto-escritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. Como se muestra en el artículo 14.3 en los dos ciclos de la Educación Infantil, se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio en el que viven. Además se facilitará que elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

En esta etapa se trabajará mediante métodos basados en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

Por un lado, a nivel estatal, el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, establece las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. En él se destaca la característica de ser una etapa con identidad propia, por lo que se establecen objetivos, fines y principios generales referidos al conjunto de la etapa. El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo, y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo.

Los aprendizajes del segundo ciclo se presentan en tres áreas diferenciadas (Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del entorno y, Lenguajes: Comunicación y representación) en las que se describen sus objetivos generales, contenidos y criterios de evaluación; no obstante, buena parte de los contenidos de un área adquieren sentido desde la perspectiva de las otras dos, con las que están en estrecha relación, dado el carácter globalizador de la etapa.

Por su parte, la evaluación debe tener como fin la identificación de los aprendizajes adquiridos así como la valoración del desarrollo alcanzado, teniendo por tanto un carácter netamente formativo. Desde este planteamiento, los criterios de evaluación se conciben como una referencia para orientar la acción educativa. Los métodos de trabajo se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

En esta etapa, más que en cualquier otra, desarrollo y aprendizaje son procesos dinámicos que tienen lugar como consecuencia de la interacción con el entorno. Cada niño tiene su ritmo y su estilo de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello, su afectividad, sus características personales, sus necesidades, sus intereses y su estilo cognitivo, deberán ser también elementos que condicionen la práctica educativa en esta etapa. En este proceso adquiriere una relevancia especial la participación y colaboración con las familias.

Por otro lado, una vez establecidas las enseñanzas mínimas del Segundo Ciclo de Educación Infantil por el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre corresponde al Gobierno de La Rioja establecer el currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil para el ámbito de la Comunidad Autónoma de La Rioja; de modo que a nivel autonómico, el Decreto 25/2007, de 4 de Mayo, establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

Este currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en las distintas dimensiones del ser humano y a procurarle los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo, precisamente en un período de la vida, el de 3 a 6 años, en el que se producen avances evolutivos muy rápidos.

Para todo este periodo, el método de trabajo se basará en las experiencias, las actividades y el juego, en un ambiente de afecto y confianza, imprescindible a estas edades para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje y para potenciar su autoestima e integración social, abordando los contenidos por medio de actividades globalizadas que tengan interés y significado para los niños.

Por último, este Decreto manifiesta que junto a la formación de un autoconcepto positivo y la construcción de su propia identidad, ha de estimularse la adquisición de los valores que se generan en la relación con los otros y con el medio en el proceso educativo, tales como respetar a los demás y sus trabajos, aceptar las normas, mostrar interés por convivir y colaborar con los compañeros y con los adultos, respetar el medio ambiente y, en suma, autorregular su conducta en situaciones de juego, de convivencia, de trabajo y de salud, respondiendo progresivamente de modo cada vez más adecuado a las situaciones que se planteen. La adquisición de estos valores les hará personas capaces de desenvolverse con éxito en la sociedad.

3.2. Características de los niños de 3 a 6 años

3.2.1. Características sociales

La etapa de los 3 a los 6 años es para muchos niños un importante principio de socialización ya que es la edad en la que acceden al entorno escolar y comienzan a forjar sus amistades.

Según Dörr (2008) de la Universidad de Chile, en esta etapa la socialización ocurre debido a una identificación e interacción con su figura de referencia más importante. Además, a los 3-4 años los niños ya son capaces de interpretar los problemas emocionales de los demás, entender los diferentes puntos de vista de las emociones y también será en estos años cuando desarrollen el autoconcepto y la imaginación, conceptos importantes de la inteligencia emocional.

Por su parte, Piaget (1969) aunque no dio mucha importancia a las características sociales del niño, afirmó que el conocimiento social puede ser dividido en convencional y no convencional. El convencional es externo al niño y es adquirido por imitación a un grupo social de referencia (amigos, padres, maestros, etc.). El no

convencional, sería aquel referido a nociones o representaciones sociales y que es construido por el sujeto y se lo apropia (como por ejemplo la noción de cálido-frío).

El conocimiento social es arbitrario, se adquiere al relacionarse con otros niños en una relación niño-niño o con el docente en una relación niño-adulto. Este conocimiento se logra gracias al fomento de la interacción grupal y la forma más eficaz de adquirirlo en estas edades es el juego.

El juego es la actividad más proclamada, divertida y productiva que emprenden los niños, y depende de la cultura, el sexo y la edad. Es el medio ideal para que el niño aprenda habilidades sociales útiles en su entorno más cercano (Sutton-Smith, 1997). Aunque los niños a veces juegan solos o con adultos, juegan mejor con otros niños por lo que se convierte en un punto clave en su socialización. Parten (1932) distinguió cinco tipos de juego, en los que el nivel de socialización iba aumentando en cada uno. Primero nos encontramos con el juego solitario, donde el niño juega solo ignorando a los niños que juegan cerca; después aparece el juego de espectador, en donde un niño mira mientras los demás juegan; el tercer tipo es denominado juego paralelo, en el cual los niños juegan con juguetes similares y de modos similares pero sin interactuar; a continuación se desarrolla el juego asociativo, donde los niños interactúan observándose y compartiendo los materiales, pero sin ser aún recíproco ni mutuo; y por último el juego cooperativo, en el cual los niños juegan juntos creando una actividad conjunta o respetando turnos.

3.2.2. Características cognitivas

Según Piaget (1969), la cognición se obtiene gracias a perfeccionar y transformar las estructuras mentales o esquemas. Los esquemas son patrones de pensamiento en los que se funda la inteligencia, y son una base duradera de conocimientos que permite al niño interpretar su mundo. Para este autor, el desarrollo cognitivo consiste en crear esquemas mediante un proceso de asimilación y acomodación. La asimilación consiste en adquirir e interiorizar experiencias y conocimientos nuevos basándose en los ya adquiridos. La acomodación consiste en modificar las estructuras ya adquiridas para poder explicar nuevos eventos y objetos desconocidos hasta ese momento. Por último, el niño va organizando sus esquemas intelectuales para convertirlos en otros más complejos.

Además, Piaget identificó cuatro grandes etapas universales del desarrollo cognoscitivo, situando a los niños de entre 2 y 7 años en un periodo denominado

preoperacional. Esta etapa se caracteriza por la aparición de la función simbólica, capacidad de hacer que una cosa represente a otra.

A opinión de Bornstein, Haynes, O'Reilly y Painter (1996), “en el juego simbólico los niños mejoran su conocimiento de las personas, de los objetos y de las acciones, creando así representaciones del mundo cada vez más complejas” (p. 2923). En este periodo vamos construyendo la noción de identidad de los objetos y se comienza a entender qué relaciones hay entre ellos y cómo se forman, lo que es llamado dependencia funcional. Además, los niños comienzan a hacer distinciones entre lo que es apariencia y realidad.

Por su parte, Vygotsky (1978) insistió en que el desarrollo cognoscitivo ocurre dentro del contexto sociocultural gracias a la interacción social del niño con los padres, profesores y otras personas más competentes que él. Para dicho autor la cognición humana, aún cuando el niño esté aislado, es intrínsecamente sociocultural ya que le afectan las creencias y los valores transmitidos por los individuos de su cultura. No estaba de acuerdo con Piaget en que el curso y el contenido del desarrollo intelectual fueran tan universales, pero coincidió con él en que los niños pequeños son muy curiosos y por ello aprenden y descubren activamente principios nuevos aunque lo hacen de modo cooperativo.

3.2.3. Características emocionales

Hay que tener en cuenta que el niño tiene menos interiorizado que el adulto los estados afectivos y, por lo general, estos estados son muy extremos. Además, la afectividad infantil se caracteriza por ser muy cambiante y versátil. Hacia los 3 años de edad el niño comienza a dar señales claras de orgullo si tiene éxito en una tarea y señales de vergüenza si fracasa (Lewis, Alessandri y Sullivan, 1992).

A raíz de sus investigaciones, podemos afirmar que los padres influyen en la experiencia y expresión de las emociones autoevaluativas tal y como se demostró en uno de sus experimentos donde se vio una evidente relación entre cómo se sentían los niños y lo que opinaban sus madres de los trabajos realizados.

Por su parte, Dunn, Brown y Beardsall (1991) también comprobó que cuanto más hablaban los niños de 3 años de sus experiencias emocionales con otros miembros de la familia, mejor interpretaban las emociones de los otros, eran más empáticos y arreglaban de mejor forma las disputas y cambios emocionales. Conocer las causas de las emociones ajenas es un factor importante de la empatía e impulsa a los niños a consolar o ayudar de alguna forma a las personas que sufren, ya sean niños o adultos.

Por todo ello, los padres hablan casi tanto sobre emociones positivas como negativas a sus hijos de 2 a 5 años, aunque en el segundo caso se centran principalmente en las causas y en cómo poder regularlas (Lagattuta y Wellman, 2002).

3.2.4. Características psicomotrices

Desde los 3 a los 6 años de edad, los cuerpos se van esterilizando, fortaleciéndose y haciéndose menos pesados en la parte superior. La maduración de la corteza prefrontal mejora el control de los impulsos y la mielinización del cuerpo calloso permite la coordinación de los brazos y las piernas (Sampaio y Truwit, 2001). Para Lapresa, Arana y Ponce de León (1999) se necesita establecer unos mecanismos de control neuromotores necesarios que permitan realizar gestos con armonía, eficiencia y economía. La coordinación es posible si tenemos conocimiento y dominio del esquema corporal y manejamos su posibilidad de movimiento.

Además, la motricidad se puede dividir en gruesa y fina para observar así detenidamente las características de los niños comprendidos en estas edades.

Por un lado, la motricidad gruesa abarca los grandes movimientos corporales como correr, trepar, saltar y lanzar. En este período, los niños son capaces de realizar actividades que exijan equilibrio y coordinación gracias a una combinación de madurez encefálica, motivación y práctica dirigida.

Según la teoría sociocultural (Vygotsky, 1978), el aprendizaje de los compañeros es la mejor manera en que los niños aprenden a dominar las habilidades que necesitarán. Estas habilidades, según Ponce de León (Coord, 2009), se clasifican en tres grandes bloques: habilidades locomotrices (desplazamiento y saltos), habilidades manipulativas (lanzamientos y recepciones) y habilidades equilibradoras (giros). Si el niño cuenta con tiempo, espacio suficiente y compañeros de juego apropiados, su motricidad gruesa se desarrollará tan rápido como la maduración, el tamaño del cuerpo y las capacidades innatas lo permitan.

Por otro lado, Berger (2007) define la motricidad fina como aquella que involucra los pequeños movimientos del cuerpo y piensa que es mucho más difícil de dominar que la motricidad gruesa. “La principal dificultad con la motricidad fina es, simplemente, que los niños pequeños no tienen el control muscular, la paciencia y el juicio necesarios, en parte porque su sistema nervioso central aún no está suficientemente mielinizado. Gran parte de la motricidad fina involucra a las dos manos y por lo tanto a los dos lados del cerebro” (Berger, 2007:.235). Para muchos niños esta inmadurez neurológica se complica por tener los dedos demasiado cortos y gruesos para

poder utilizar herramientas diseñadas pensando en los adultos y por tener una confusión acerca de cuál es la mano dominante, ya que no es raro ver niños con 5-6 años que no tienen definida completamente su lateralidad.

Por tanto, tal y como afirma Berger (2007) la motricidad es importante por muchas razones: el movimiento es bueno para la autoestima y mejorar el buen ánimo; los deportes para aprender a cooperar; el ejercicio para mejorar nuestra salud; y el dibujo y la escritura nos ayudan a mejorar nuestra forma de expresarnos. En general los niños aprenden más y mejores habilidades motoras de otros niños que de lo que les enseñan los adultos.

A modo resumen, se presenta una tabla con las ideas más importantes sobre las características de los niños de 3 a 6 años:

<p>Características Sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El entorno escolar es un importante principio de socialización. - Según Dörr (2008) la socialización ocurre través de la identificación e interacción con una figura de referencia. - Piaget (1969) dividió el conocimiento social en convencional y no convencional. - Muchos autores como Sutton-Smith (1997) hablan del juego como la actividad más productiva y divertida para la socialización; y Parten (1932) distingue cinco tipos.
<p>Características Cognitivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Piaget (1969) defiende que la cognición se obtiene transformando las estructuras mentales o esquemas a través de la asimilación y acomodación. - Además, este autor identificó cuatro etapas universales del desarrollo cognoscitivo, situando los niños de 2 a 7 años en el “Periodo preoperacional” - Para Bornstein (1996) gracias al juego simbólico el niño realiza representaciones del mundo más complejas. - Vygotsky (1978) por su parte insistió en que el desarrollo cognoscitivo ocurre gracias a la socialización.
	<ul style="list-style-type: none"> - Estados emocionales más extremos que en los adultos y afectividad muy versátil (Lewis, Alessandri y Sullivan, 1992).

<p>Características Emocionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A raíz de sus investigaciones, podemos afirmar que los padres influyen en la experiencia y expresión de las emociones. - Dunn (1997) también comprobó que cuanto más hablaban los niños de sus experiencias emocionales con su familia mejor interpretaban las emociones de los otros y se convertían en seres empáticos.
<p>Características Psicomotrices</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De los 3 a los 6 años los cuerpos se van esterilizando, fortaleciéndose y haciéndose menos pesados en la parte superior. - Maduración de la corteza prefrontal que mejora el control y los impulsos y mielinización del cuerpo calloso que permite la coordinación de brazos y piernas (Sampaio y Truwit, 2001). - Si se cuenta con espacio suficiente, tiempo y compañeros se desarrollará la motricidad gruesa rápidamente (Vygotsky, 1978) - Dificultad para manejar la coordinación fina por no tener el sistema nervioso central suficientemente mielinizado (Berger, 2007). A esto se le suma el tener los dedos cortos y gruesos para manejar herramientas diseñadas para adultos. - Los niños aprenden más habilidades motoras de otros niños que de lo que les enseñan los adultos.

Tabla 1. Principales ideas sobre las características de los niños de 3 a 6 años.

3.3. Relación entre educación emocional y educación motriz.

La educación a lo largo del siglo XX se ha centrado casi únicamente en el desarrollo cognitivo como bien se manifiesta en los grandes referentes teóricos como la psicología cognitiva en sus orígenes, las teorías del desarrollo cognitivo, el constructivismo, etc. Sólo aportaciones como las que dio la psicología humanista o la escuela nueva pusieron un énfasis especial en el desarrollo emocional. En la segunda mitad de los años 90, muchos autores se preocuparon por las emociones, teniendo en la punta del iceberg a Goleman y su obra *Inteligencia emocional*.

Goleman (1995) habla de la inteligencia emocional, de su naturaleza y de cómo se aplica a las situaciones de la vida; también hace referencia a los elevados costes económicos que se derivan del analfabetismo emocional y muestra lo importante que es educar las emociones desde los primeros años de vida.

Por su parte, Bisquerra (2012: 13) define la competencia emocional como “un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Entre esta competencia emocional se puede distinguir dos grandes bloques: la capacidad de autorreflexión (inteligencia intrapersonal) y la habilidad de reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo (inteligencia interpersonal)

El objetivo de la educación emocional es mejorar la inteligencia emocional y las competencias sociales y emocionales. Según Bisquerra (2000), los primeros años de la educación de un niño son los idóneos para estimular el desarrollo de la inteligencia emocional como algo fundamental para desarrollar la personalidad de manera integral. Además, muestra como objetivos de la educación emocional adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar habilidades para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida, etc.

Mayer y Salovey (1997) consideran que la inteligencia emocional se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y; la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Según estos autores, la percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente la honestidad y sinceridad de las emociones expresadas por los demás.

La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a focalizar y priorizar nuestra atención en lo que es realmente importante. En función de los estados emocionales, los puntos de vista de los problemas cambian. Es decir, esta habilidad plantea que nuestras emociones actúan de forma positiva sobre nuestro razonamiento y nuestra forma de procesar la información.

La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar todo el repertorio de señales emocionales con el que contamos, etiquetar las emociones correctamente y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas que generan un estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones secundarias. Por otra parte, incluye la habilidad para interpretar el significado de las emociones complejas, como por ejemplo, las generadas durante una situación interpersonal (p.e.² el remordimiento que surge tras un sentimiento de culpa y pena por discutir con alguien cercano y de lo que ahora te arrepientes). Contiene la destreza para reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros (p.e. la sorpresa por algo que no esperabas y que es desagradable para ti, el enfado posterior y su expresión, y finalmente el sentimiento de culpa debido a esa manifestación de ira desmedida) y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios (p.e. sentimientos de amor hacia una persona que a la vez deseas que desaparezca de tu vida).

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que podamos utilizar. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

En la misma línea, la definición de Bisquerra (2012) de inteligencia emocional consiste en:

1. Conocer las propias emociones: Es el conócete a ti mismo. Tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.

2. Regular las emociones: La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.

3. Motivarse a sí mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción, por eso las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Es esencial encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de un objetivo para prestar atención, automotivarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que realizan.

4. Reconocer las emociones de los demás: Uno de los dones más importantes de la gente es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. Las personas empáticas comprenden las señas de cuando alguien necesita ayuda, por eso son buenas para las profesiones que se basan en ayudar o dar servicio a los demás.

5. Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

Como podemos ver, muchas son las semejanzas entre la definición de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) y Bisquerra (2012) por lo que a continuación se presenta un cuadro resumen con ambas ideas:

Mayer y Salovey (1997)	Bisquerra (2012)
1. Percepción emocional: habilidad para identificar y reconocer correctamente los propios sentimientos y los de los demás.	1. Conocer las propias emociones: habilidad para reconocer un sentimiento propio en el momento que ocurre.
2. Asimilación emocional: habilidad para	2. Regular las emociones: habilidad para

tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Dependiendo de los estados emocionales que tengamos los puntos de vista cambian.	manejar los propios sentimientos
3. Comprensión emocional: habilidad para desglosar el repertorio de señales emocionales, etiquetarlas y reconocer en qué categoría se agrupan los sentimientos. Se conocen las causas del estado de ánimo y las consecuencias de las acciones. Nos permite conocer las emociones complejas y reconocer las transiciones de unos estados emocionales a otros.	3. Motivarse a sí mismo: habilidad de encaminar las emociones hacia el logro de un objetivo para mantenernos atentos, automotivarnos y realizar actividades creativas. Importante el autocontrol emocional.
4. Regulación emocional: habilidad para estar abierto a los sentimientos positivos y negativos y reflexionar sobre ellos para saberlos utilizar. Incluye la habilidad para regular emociones propias y ajenas.	4. Reconocer las emociones de los demás: uno de los dones más importantes de la gente es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones.
	5. Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones.

Tabla 2. Definición de Inteligencia Emocional según Mayer y Salovey (1997) y Bisquerra (2012).

Tal y como han afirmado diversos autores, tales como Goleman (1995) y Bisquerra (2012), la etapa de Educación Infantil es la idónea para comenzar a trabajar la educación e inteligencia emocional, ya que pueden evitar posibles trastornos futuros. Una buena manera de introducir a los niños en el mundo de las emociones es comenzando por trabajar la autoestima y el autoconcepto, dos puntos básicos que comienzan a formarse desde edades muy tempranas.

Se entiende por autoconcepto las características o atributos empleados para definirse a uno mismo y por autoestima la valoración positiva o negativa que tenemos de nosotros mismos.

Gallahue (1989) afirmó que el autoconcepto se configura gracias a las experiencias de éxito y fracaso que los niños obtienen al interactuar con el medio y con el grupo de iguales (el juego forma parte importante de esta conexión física-emocional).

Después, una vez que sabe lo que es capaz o no de hacer genera un sentimiento de confianza en sus capacidades.

Partiendo de esta definición de autoconcepto, Arráez (1998) defendió que en los últimos años se están llevando a cabo numerosos estudios e investigaciones que relacionan el desarrollo del autoconcepto con los programas de educación motriz.

Uno de ellos, a manos de Wattenberg y Clifford (1964) demostró que tras poner en práctica un programa para desarrollar la resistencia física de los individuos, su autoconcepto mejoró notablemente aumentando los valores de lo que eran y bajando los de lo que les gustaría ser.

Por su parte Lewis (1972) interpretó el autoconcepto como uno de los factores interrelacionados que inciden en el desarrollo de la capacidad motora. Para este autor, ha sido muy positivo en el desarrollo del autoconcepto de los niños su participación en clases de educación motriz.

Hellison (1973), en la misma línea, estableció una serie de razones por las que la educación motriz es importante para el desarrollo del autoconcepto y autoestima:

- La educación motriz tiene un componente afectivo.
- El cuerpo y la mente se relacionan mutuamente.
- La educación motriz tiene mucho potencial para influir en la autoestima.
- Para que un niño funcione bien físicamente tiene que tener una buena autoimagen.

Por todo ello, la motricidad puede ayudarnos a trabajar las emociones entendiendo el cuerpo en su globalidad. No es sólo un conjunto de músculos, huesos y articulaciones, sino que además piensa, siente, escucha, comunica, expresa, etc.

Como muestra Ponce de León (Coord., 2009) los contenidos de la educación motriz que se trabajan en educación infantil se integran en tres núcleos: senso-perceptivo y de control corporal (el esquema corporal); perceptivo-motor y de control del medio (el medio); socio-afectivo-motor, de comunicación y relación con los otros (los demás).

La educación motriz parte del conocimiento y construcción del cuerpo y está en estrecha relación con las dimensiones relativas al medio y a los demás, de manera que el interactuar en el medio y con los otros nos va a favorecer el que adquiramos nuestro Esquema Corporal. Para Fraile (2004: 655) el Esquema Corporal “representa la imagen corporal que cada uno tiene y construye desde sus vivencias y experiencias motrices.

Hay que tener en cuenta que no es suficiente con que el niño conozca su cuerpo, sino que tiene que percibirlo, estructurarlo y moverlo en relación a un contexto físico y en interacción con los otros.” El Esquema Corporal no puede desarrollarse de forma aislada, sino que es ayudado por la organización espacio-temporal, cualidades motrices como la coordinación y el equilibrio y habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros).

Además, el planteamiento de educación motriz actual está fundamentado en la concepción unitaria de la persona, de tal manera que junto al conocimiento de sí mismo y la interacción con el medio también ha de comunicarse con los demás. En este comunicar se dan elementos expresivos, afectivos y emotivos que configuran la dimensión proyectiva y que debe apoyarse en la dimensión introyectiva y extensiva.

Actualmente, existen muchas aportaciones que contemplan la parte física y la parte emocional del ser humano como algo indivisible. Una de ellas, viene de la mano de Damasio (1996) que aborda el vínculo cuerpo – mente, el vínculo sentimiento – cuerpo y el vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior.

En sus trabajos Wallon (1976; 1979) también refleja este vínculo entre cuerpo-mente. Para él, el tono muscular conecta lo biológico con lo psicológico teniendo tres funciones fundamentales:

- Soporta a los músculos estriados y que favorece la postura y el movimiento. Tiene una función puramente motriz.
- Actúa como base del movimiento configurando las actitudes, siendo el tono el intermediario entre el acto y la situación que la desencadena. Tiene una función cognitiva e ideomotriz y está ligada a la atención cerebral.
- El tono muscular como expresión y regulación de las emociones teniendo así una función más afectiva.

En esta misma línea se encuentra el trabajo de Tolle (2004: 45-46) que afirma que la emoción “es la reacción del cuerpo a tu mente. Por ejemplo, un pensamiento de ataque o un pensamiento hostil crearán una acumulación de energía en el cuerpo que denominamos ira. El cuerpo se prepara para luchar. La idea de que te estén amenazando, física o psicológicamente, hace que el cuerpo se contraiga, y este es el aspecto físico de lo que denominamos miedo. Las investigaciones han demostrado que estas poderosas emociones provocan cambios en la bioquímica del cuerpo”.

También Herrero (2000) en la *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado* publicó un artículo en el que muestra su idea de dividir al cuerpo en tres

partes: el cuerpo instrumental, el cuerpo cognitivo y el cuerpo tónico-emocional. Será este tercero en el que relaciona lo motor con las emociones, afirmando que la acción corporal, las modificaciones en el tono corporal, la expresión, la actitud y el gesto, nos permiten expresar vivencias afectivas, emociones, de forma no consciente. Además afirma que la intervención psicomotriz favorece las experiencias emocionales expresadas a través del cuerpo, y recoge sus manifestaciones para darles significado y, a su vez, una respuesta tónico-emocional.

Por su parte, Reich (1978) revela que existe una equivalencia en cuanto a la funcionalidad de la psique de una persona y su musculatura voluntaria, lo que indica que los bloqueos psíquicos tienen correspondencia con las contracciones musculares crónicas. Un ejemplo, sería una persona que siente miedo y presenta tensiones a nivel de la musculatura de los muslos y los hombros de forma permanente, pues es la manera en que su cuerpo está preparado para poder echar a correr al enfrentarse a un peligro.

Continuamos con Avellanosa (2005), quien afirma que tanto el desarrollo físico como el emocional están tan ligados mutuamente que son inseparables, y cada uno se asienta y condiciona al otro en el día a día. Ya en los últimos meses del embarazo, el feto capta sensorialmente la realidad que le rodea y reacciona con manifestaciones físicas que posteriormente estarán ligadas a las emociones. Frente a diversos sonidos el feto puede modificar sus latidos del corazón aumentándolos o disminuyéndolos de igual manera que lo hará cuando nazca y le pongamos música para relajarlo. Esta relajación incluye tanto a la parte emocional (el bebé se tranquiliza psíquicamente) como a la física (con la relajación de los músculos).

Por último, Ruano (2004: 62) sigue en la misma línea, afirmando que “el cuerpo no funciona sólo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas”, de manera que “el cuerpo siempre nos pasa factura de nuestros estados emocionales (miedos, angustias o estrés). La estrecha relación que existe entre el funcionamiento tónico muscular, las actitudes posturales, los procesos psíquicos y las emociones son causa de ello. La musculatura refleja nuestro estado emocional, se contrae, se relaja, se mueve libremente en función de la situación a la que nos enfrentamos”.

Teniendo en cuenta que existe relación entre la educación motriz y la educación emocional por lo visto anteriormente, en el presente trabajo se ha querido realizar un plan de mejora para trabajar la educación emocional. Dicho plan se enfoca a la mejora de la autoestima y el autoconcepto de los niños que asisten al segundo ciclo de

educación infantil, ya que como hemos nombrado anteriormente, es imprescindible comenzar con estos dos puntos básicos.

4. DESARROLLO

4.1. Introducción y justificación

Este plan de mejora para trabajar la educación emocional, ha sido diseñado para que profesores y padres tengan una pequeña guía sobre cómo trabajar la educación emocional, más concretamente el autoconcepto y la autoestima, con niños de 4-5 años. Además, podrá ser aplicable a toda la Educación Infantil adaptando las sesiones y actividades a dichos niños teniendo en cuenta los conocimientos y las habilidades propios para su edad.

Antes de nada, hay que saber de una manera clara qué es autoconcepto y qué autoestima. Tal y como se ha señalado con anterioridad, se entiende por autoconcepto las características o atributos empleados para definirse a uno mismo. Entendemos por autoestima la valoración positiva o negativa que tenemos de nosotros mismos. Ambos son dos de los elementos que configuran la personalidad. De ahí la importancia de un adecuado desarrollo, ya que es en la etapa infantil donde se sientan las bases de la personalidad humana.

En este plan de mejora aparecen una serie de sesiones que serán trabajadas en el aula de psicomotricidad y unas actividades complementarias que podrán realizarse de manera transversal en diferentes ámbitos o momentos del día.

Las sesiones a trabajar serán 10 (una por cada mes lectivo) para realizar en el aula de psicomotricidad y las actividades a trabajar de manera transversal serán otras 10. De ambas modalidades, cinco se ocuparán de mejorar el autoconcepto y las otras cinco de mejorar la autoestima.

Por último, he creído conveniente añadir pautas y consejos sobre cómo educar en las emociones para aquellos padres interesados en que sus hijos trabajen la inteligencia emocional también desde casa.

4.2. Temporalización.

El presente plan de mejora para trabajar la educación emocional está dirigido a alumnos que se encuentren en 2º de Educación Infantil y se llevará a cabo durante un curso escolar completo. Durante dicho curso, dedicaremos una vez al mes la hora de la clase de psicomotricidad para realizar una sesión de educación emocional con los niños. Estas sesiones están diseñadas para poder trabajarse tanto si en el colegio dan la clase de motricidad en desdoble como si las dimensiones del aula permiten realizarlas en grupo grande.

Además, contaremos con actividades complementarias que, como ya hemos nombrado en párrafos anteriores, se realizarán fuera de este ámbito y podrán ser trabajadas de manera transversal en diferentes momentos del día.

Las sesiones están distribuidas de menor a mayor dificultad para ir integrando al niño en el mundo de las emociones de una manera gradual. Además, trabajaremos primeramente el autoconcepto ya que para mejorar la autoestima primero hay que tener una visión correcta de uno mismo.

4.3. Objetivos

Con respecto al autoconcepto:

- Conocer las características de nuestro propio cuerpo y el de los demás.
- Ser capaz de reconocer nuestros propios sentimientos y el de los demás.
- Saber reconocer la causa de nuestros sentimientos.
- Fomentar la confianza y el compañerismo.
- Mejorar el autoconcepto a través de la educación motriz.

Con respecto a la autoestima:

- Reconocer las cualidades positivas de uno mismo y saber transformar las negativas.
- Reconocer las cualidades positivas de los demás.
- Aprender a convivir con los demás compañeros.
- Ser capaz de mejorar la confianza en uno mismo y en los demás.
- Mejorar la autoestima a través de la educación motriz.

4.4. Metodología y competencias básicas.

La metodología utilizada, al igual que para trabajar el resto de contenidos en educación infantil, será activa, haciendo al niño partícipe de su propio proceso de aprendizaje y estará basada en la observación y experimentación. Por otro lado, se tendrán en cuenta las experiencias y conocimientos previos de los niños, partiendo de la edad en la que nos encontramos.

Además, otro aspecto muy importante, es que cada niño evolucione a su propio ritmo de crecimiento, ya que así las actividades le resultarán más motivadoras e influirán en su desarrollo despertando su interés.

Por último, debe basarse en la socialización como punto importante de la educación, ya que deben aprender a empatizar y colaborar con los demás, punto básico además de la educación emocional.

Las competencias básicas que trabajaremos son:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia emocional.
- Autonomía e iniciativa personal.

4.5. Desarrollo de las sesiones

4.5.1. Dentro de la clase de psicomotricidad

A continuación se desarrollarán las 10 sesiones a trabajar en el aula de psicomotricidad en páginas diferenciadas para facilitar la lectura y búsqueda de cada una de ellas. Las cinco primeras sesiones estarán dedicadas al trabajo del autoconcepto, mientras que en las cinco restantes se trabajará la autoestima.

AUTOCONCEPTO	AUTONOMÍA
1. Toma de Contacto	6. Mis cualidades
2. Conozco mi cuerpo	7. Te entiendo, amigo
3. Todos somos distintos	8. ¿Jugamos?
4. ¿Nos conocemos?	9. Mis sentimientos
5. Somos compañeros	10. As de los sentimientos

Tabla 3: Resumen de las sesiones a desarrollar en el aula de psicomotricidad.

Primera sesión:**TOMA DE CONTACTO**Recursos:

- Un espejo lo suficientemente grande como para que se vean todos los niños o varios espejos más pequeños.
- Ordenador o aparato electrónico con música para niños.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Comenzaremos, como se suele hacer en todas las sesiones de motricidad, realizando estiramientos desde los pies hasta la cabeza. Una vez finalizo el calentamiento, aprenderemos una canción para saludarnos cuando lleguemos a la clase de psicomotricidad:

“Buenos días para todos, buenos días para mí. Hoy estoy muy contento, hoy estoy muy feliz. Si estás feliz y lo sabes aplaudirás, si estás feliz y lo sabes aplaudirás, si estás feliz y lo sabes muy muy fuerte lo dirás, si estás feliz y lo sabes gritarás ¡FELIZ!

Tras cantar la canción, preguntaremos a los niños si se sienten felices o no sin necesidad de que nos digan porqué, ya que es algo que iremos trabajando en futuras sesiones para que al finalizar el año todos los niños sepan reconocer sus propias emociones.

2. Desarrollo: Nos colocaremos frente a un espejo en clase de modo que cada niño pueda verse a sí mismo reflejado. A continuación, mandaremos que levanten la mano aquellos niños que... (y diremos una cualidad). Pasaremos por todas las cualidades que ayuden a los niños a crearse una imagen de sí mismos: color de pelo, color de los ojos, forma de la cara, altura, manos, pies.

Tras realizar esta primera actividad, comprobaremos si los niños conocen verdaderamente su cuerpo mediante un juego. Para ello, los niños deberán moverse por el aula de psicomotricidad al ritmo de la música. Cuando paremos la canción diremos “Que se junten todos los niños que tengan...” Y deberán unirse todos aquellos niños que compartan la cualidad nombrada.

3. Vuelta a la calma: Al finalizar el juego anterior, volveremos a sentarnos todos en un círculo para hablar sobre las actividades realizadas. Preguntaremos a los niños qué es lo que más y lo que menos les ha gustado de la sesión y por qué.

A continuación, todos se tumbarán en el suelo y cerrarán los ojos, permaneciendo quietos y sin hablar. El profesor irá diciendo segmentos corporales y mandará que encojan todo lo posible ese miembro para después estirarlo todo lo que

puedan. Se realizará con varios miembros y al final nos quedaremos todos quietos con ojos cerrados imaginando que somos troncos de árboles que van por el río, flotando y sin ninguna preocupación.

Evaluación:

La evaluación se realizará gracias a las preguntas que les haremos a los niños en la vuelta a la calma. Contaremos con una ficha-registro para cada niño en la que iremos anotando las evaluaciones realizadas en cada sesión y el progreso con respecto a la sesión anterior (Véase Anexo 1). La evaluación de esta primera sesión se centrará en observar si el niño reconoce o no su cuerpo y las características personales que puedan tener (pecas, lunares, etc.)

Segunda sesión:**CONOZCO MI CUERPO**Recursos:

- Globos.
- Fotos de los niños.
- Ordenador o aparato electrónico con música para niños.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Tras el calentamiento habitual al comienzo de la clase de motricidad, cantaremos de nuevo la canción “Buenos días para todos”. Esta vez, sí que animaremos a los niños a que nos digan porqué se sienten contentos o tristes aunque si alguno no quiere intervenir no lo obligaremos.

2. Desarrollo: Comenzaremos otorgándoles a cada alumno un globo. Los niños deberán cerrar los ojos y pasarán el globo por la parte del cuerpo que diga el profesor. Intentaremos llevar un orden ascendente o descendente para facilitar su localización. Si observamos que algún niño no dirige el globo hacia la parte correcta, preguntaremos en alto para qué utilizamos dicha parte y así ayudarle a relacionarlo con su función.

Mientras estemos realizando esta actividad, iremos colgando fotos de los niños de cuando eran más pequeños sin que ellos nos vean. Cuando los niños abran los ojos explicaremos que hemos colgado fotos de ellos y cada uno deberá ir corriendo a buscar la suya y se pondrá debajo. Cuando todos los niños estén situados debajo de una foto explicarán a los demás porqué creen que son ellos (ojos, pelo, nariz, etc). Si algún niño se ha equivocado al escoger la foto, se colocará al lado de la profesora hasta que acaben los demás y tendrá la oportunidad de buscarse entre las restantes. Con esta actividad no solo veremos las características de cada niño, sino también las similitudes entre ellos.

3. Vuelta a la calma: Para la vuelta a la calma mandaremos a los niños que se coloquen por parejas de tal manera que uno esté tumbado y otro sentado de rodillas a su lado. Con música de relajación, iremos dando pautas a los niños sobre las partes del cuerpo en las que les tendrán que dar un masaje a sus compañeros. Al finalizar el masaje el que estaba de rodillas se tumbará y el otro se dispondrá a realizarle el masaje.

Evaluación:

En la ficha-registro de esta segunda sesión nos centraremos en observar si los niños se reconocen a sí mismos por sus características físicas y si conocen el esquema corporal y su distribución sin necesidad de observarlo.

Tercera sesión:**TODOS SOMOS DISTINTOS**Recursos:

- Caja de sentimientos.
- Picas.
- Ordenador o aparato eléctrico con música relajante para niños.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Tras el calentamiento habitual y cantar la canción de “Buenos días para todos” volveremos a preguntar a los niños cómo se sienten. Esta vez lo haremos de una manera diferente. Contaremos con una caja de zapatos decorada a la que denominaremos como “caja de los sentimientos”. En ella podremos encontrar emoticonos de caras que expresen diferentes sentimientos. Los niños, en el orden de las agujas del reloj irán saliendo y enseñando a los demás el emoticono que muestre cómo se sienten y deberán explicar por qué lo han elegido entre todos los que hay y qué les ha producido ese sentimiento.

2. Desarrollo: Cuando todos los niños hayan salido al medio del círculo a por la foto, nos pondremos de pie para cantar una canción que nos permita seguir conociendo nuestro cuerpo:

“Este baile se baila con el pie (dar dos golpes con el pie), este baile se baila con el pie (golpes), con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con el pie (golpes). Este baile se baila con las manos (dos golpes con las manos), este baile se baila con las manos (golpes), con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con las manos (golpes). Este baile se baila con la boca (con la boca abierta decimos aaaa), este baile se baila con la boca (aaaa), con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con la boca (aaaa). Este baile se baila con la nariz (tocándonos la nariz decimos tilín tilín), este baile se baila con la nariz (tilín tilín), con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con la nariz (tilín tilín). Este baile se baila con las orejas (tocándonos las orejas decimos tolóntolón), este baile se baila con las orejas (tolóntolón) con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con las orejas (tolóntolón). Este baile se baila con los ojos (mientras que guiñamos los ojos decimos clisclas) este baile se baila con los ojos (clisclas) con el dubidubidubi con el dubidubi da este baile se baila con los ojos (clisclas)”

Para hacer la canción más divertida, podremos volver a cantarla omitiendo las partes del cuerpo o cantándola toda con la misma vocal.

Tras esta canción sacaremos las picas y cada niño deberá coger una. Todos los niños se colocarán en una parte del aula. El docente dirá que monten a caballo aquellos niños que tengan... (una cualidad o característica) y los niños que coincidan con lo que diga el maestro deberán montarse en la pica como si fueran en un caballo e irán corriendo hasta el otro lado de la clase. Se irán variando las carreras según se mande: pica a modo de bastón, pica agarrada con las dos manos, pica en la cabeza, etc.

3. Vuelta a la calma: Ya que cada niño cuenta con una pica, serán utilizadas para la vuelta a la calma. Con música de relajación, comenzaremos haciendo rodar la pica por la parte del cuerpo indicada (podremos ir introduciendo el derecha, izquierda al nombrar las partes dobles del cuerpo). A continuación, se colocará en el suelo a modo de cuerda y los niños deberán pasar al otro lado de la pica la parte o partes del cuerpo que se indique.

Por último, por parejas, iremos pasando muy suavemente con la punta de la pica por el cuerpo del compañero comenzando con la cabeza y acabando en los pies.

Evaluación:

En la ficha-registro de la tercera sesión tendremos que valorar si los niños son capaces de reconocer sus emociones y por qué están causadas y seguiremos evaluando si han adquirido correctamente la noción de su esquema corporal.

Cuarta sesión:**¿NOS CONOCEMOS?**Recursos:

- Fotos de los niños (las mismas que en la sesión 2).
- Fotos de personas realizando posturas.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Después de realizar el calentamiento oportuno de la clase de psicomotricidad y cantar la canción de “Buenos días para todos” realizaremos un juego para expresar cómo nos sentimos hoy. Cada niño, en el orden de las agujas del reloj, saldrá al medio del círculo para decirnos cómo se siente. Para ello no podrá hablar, solamente lo expresará mediante gestos o movimientos. Los demás niños deberán adivinar cómo se siente y cuando lo adivinen explicará por qué se siente así.

2. Desarrollo: Comenzaremos realizando un juego psicomotriz que les ayude a descubrir todas las posibilidades de movimiento que tiene su cuerpo. Por todo el espacio del aula, el maestro dirá una parte del cuerpo y los niños con la mano levantada sugerirán un movimiento que se pueda realizar. Se continuará con la misma parte del cuerpo hasta que no surjan más ideas.

Tras realizar la actividad anterior con varias partes del cuerpo, volveremos a juntarnos en un corro. Iremos repartiendo aleatoriamente sus fotos utilizadas en la segunda sesión. Esta vez, cada niño en el orden de las agujas del reloj deberá decir quién cree que se corresponde con su fotografía y por qué. Si alguno cree que se ha equivocado deberá levantar la mano y dar su explicación. Al finalizar las explicaciones, dirá si verdaderamente es él o no.

3. Vuelta a la calma: Para la vuelta a la calma realizaremos una actividad que consistirá en modelar a nuestro compañero como si fuera una estatua. Por parejas, los alumnos se distribuirán por todo el aula de manera que no se vean los unos a los otros lo que están haciendo. Cada pareja tendrá una foto en la que aparecerá un hombre o una mujer realizando una postura. Los escultores deberán mover y dar forma al cuerpo de su compañero para que al final su postura se asemeje lo máximo posible al de la foto. Por último, todos los escultores irán pasando a ver estatua por estatua imitando la postura que creen que está realizando y su autor les enseñará la foto para comprobar si es la misma o no.

Evaluación:

En la ficha-registro de la cuarta sesión haremos hincapié en si el niño es capaz de reproducir una postura vista anteriormente, si es consciente de todas las posibilidades de movimiento con las que contamos y si es capaz de reconocer a una persona por sus rasgos físicos.

Quinta sesión:**SOMOS COMPAÑEROS**Recursos:

- Ordenador o aparato electrónico con música.
- Picas, bolos, cuerdas, aros o distintos materiales con los que construir un circuito.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Por ser la última sesión en la que nos dedicaremos más detenidamente al autoconcepto, el calentamiento variará un poco después de cantar la canción. Tal y como estemos sentados en el círculo, cada niño en el orden de las agujas del reloj irá diciendo una cualidad que tiene (ya sea física o psíquica). Al acabar la ronda, volveremos a realizar otra pero esta vez irán diciendo qué cualidad corporal tienen que su compañero de la derecha no y deberán de señalar porqué (por ejemplo un niño que tenga un lunar en la cara y el de su derecha no lo tenga.)

Tras esto, explicaremos a los niños que aunque todos somos diferentes, todos somos igual de importantes ya que si no estuviéramos todos la clase no podría existir tal y como la conocemos, sería diferente. A continuación, escucharemos y cantaremos la canción de “Los fruitis”:

“El mundo de los fruitis es muy divertido somos fruitis, dulces y ricos y verdes vegetales. Vivimos en volcanes somos muy amigos somos fruitis, buenos y traviesos y verdes vegetales.

Somos blancos, somos verdes, somos negros y amarillos, somos todos diferentes y estamos muy unidos (bis)

Gazpacho y mochilo siempre van con pincho, somos fruitis, socios si amables y tiernos vegetales. Pumba está con nosotros, siempre nos ayuda, somos fruitis, frescos si astutos y grandes vegetales.

Somos blancos, somos verdes, somos negros y amarillos, somos todos diferentes y estamos muy unidos (bis)”

2. Desarrollo: Realizaremos un recorrido sencillo por la clase de psicomotricidad por donde los niños deberán ir pasando. La primera vez, lo harán uno por uno dejando espacio al compañero de delante para que lo realice sin ninguna presión. Cuando acaben todos, se colocarán en parejas. Uno hará de ciego e irá con una venda en los ojos y su compañero le guiará a través del recorrido para que lo haga sin necesidad de ver.

Después se cambiarán los papeles. Al finalizar, nos sentaremos en corro y deberán explicarnos cómo se han sentido al ser “ciegos” y cómo al ser “guías”.

3. Vuelta a la calma: Aprovechando que estamos sentados en círculo, cada niño de manera ordenada irá diciendo una cualidad que tiene y el maestro lo anotará en un papel. Cuando tengamos una cualidad de cada niño preguntaremos ¿Quién...? Y los niños deberán recordar qué compañero se etiquetó con esa cualidad.

Para finalizar, mandaremos a los niños que se tumben en el suelo y mientras escuchan música relajante imaginen cómo van a ser de mayores. Tras un tiempo de reposo, nos volveremos a sentar en el círculo para que cada niño muestre a los demás compañeros cómo se ha sentido.

Evaluación:

El último apartado de la ficha-registro del autoconcepto corresponderá con la sesión 5. Durante esta sesión, deberemos comprobar que todos los objetivos planteados al iniciar estas sesiones se han ido cumpliendo de una manera progresiva. En esta última sesión nos centraremos un poco más en la confianza que el niño tiene en sus compañeros.

Finalizadas las cinco sesiones dedicadas al autoconcepto, se procede a exponer las cinco sesiones que trabajan la autoestima.

Sexta sesión:**MIS CUALIDADES**Recursos:

- Aros de colores.
- Ordenador o dispositivo eléctrico con música.
- Pequeña historia con la que puedan identificarse.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Al igual que hacíamos en las sesiones de autoconcepto, comenzaremos las sesiones en las que trabajaremos la autoestima realizando un calentamiento del cuerpo de los pies a la cabeza y cantando la canción “Buenos días para todos”. De igual forma, seguiremos preguntando a los niños cómo se sienten y por qué creen que se sienten así. En esta sexta sesión lo expresarán verbalmente de manera ordenada en el sentido de las agujas del reloj.

2. Desarrollo: Para comenzar a trabajar la autoestima, comenzaremos con un juego sencillo que les motive. Se trata del juego del “Stop” pero con alguna modificación. Un niño se la quedará e intentará pillar a sus compañeros, si sus compañeros se ven en peligro gritarán “Stop” y se quedarán inmóviles en el sitio con los brazos estirados. El niño que se la queda ya no podrá pillarles, pero para poder seguir jugando otro compañero deberá ir y darle un beso.

A continuación realizaremos otro juego motor con lo que intentaremos que todos vean sus cualidades positivas. Para ello colocaremos aros de diferentes colores en el suelo del aula. La música estará sonando mientras que los niños se están moviendo por el espacio y cuando se pare el maestro dirá “Que se metan en los aros de color (un color) aquellos niños que sean (y dirá una cualidad positiva).” Las cualidades positivas irán en relación con los problemas que se han podido ver en el aula entre algunos compañeros o en un alumno individualmente. Al finalizar el juego nos sentaremos en círculo para hablar sobre qué cualidades han salido y qué significa cada una.

3. Vuelta a la calma: Los niños deberán tumbarse en el suelo. Con música relajante de fondo, iremos contando una pequeña historia de la que se sientan personajes y deberán visualizarla con los ojos cerrados. Soy consciente de que visualizar toda una historia a estas edades no es nada fácil, pero los niños que no sean capaces de realizarlo sí que al menos escuchan la historia e irán relajándose. La historia puede ser cualquiera que el docente se invente o buscada por algún interés en particular.

Evaluación:

Para la evaluación de las sesiones de autoestima también crearemos otra ficha-registro donde ir recogiendo día a día los avances producidos (Véase Anexo 2). En este primer apartado nos centraremos en recoger las cualidades que cada uno de ellos piensa que tiene y en el interés mostrado por trabajar las actividades.

Séptima sesión:**TE ENTIENDO, AMIGO**Recursos:

- Caja mágica.
- Cuerdas, pelotas, cojines, ladrillos, aros y palos.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Al finalizar el calentamiento pertinente y hablar de los sentimientos a través de la canción “Buenos días para todos” realizaremos una actividad en círculo que ayude a los niños a valorarse tal y como son. Para ello contaremos con una caja mágica, en la que dentro de ella habrá un espejo.

Explicaremos a los niños, que dentro de esa caja está la persona más importante para nosotros, pero que cuando la vean no pueden decir quién es hasta que todos la hayan visto. Los niños irán pasando uno por uno a mirar en el interior de la caja viéndose a ellos mismos reflejados. Al finalizar, sin decir aún qué persona estaba en la caja, les preguntaremos por qué es la persona más importante, qué tiene de especial y hablarán de la persona a la que han visto. Por último, descubriremos quién era la persona tan especial que había en esa caja, mostrándoles que para nosotros todos ellos son igual de especiales.

2. Desarrollo: A continuación pasaremos a contar un cuento motor en el que los niños deberán ir representándolo por el aula según indique el maestro. Para ello, podremos utilizar cualquier cuento en el que el protagonista tenga problemas o haya que solucionar alguna cuestión y a ser posible serán casos reales de nuestra clase para que vivan más el cuento y tenga una aplicación real. El cuento que se presenta en este caso tiene como personajes a unos niños que pasan por una serie de dificultades hasta llegar a su meta final (Véase Anexo 3). Es una modificación de “El bosque encantado” cuya autora es Carmen Parets Luque.

3. Vuelta a la calma: Sentaremos a los niños en círculo y hablarnos sobre cómo se han sentido siendo los protagonistas de la historia y que creen que podrían hacer para que todos jueguen juntos en clase. Preguntaremos si creen que los niños lo podrían haber conseguido sin la ayuda de todos y si había algún personaje más importante que otro.

Evaluación:

En el apartado de la ficha-registro de la sesión siete nos centraremos en observar si los niños son capaces de empatizar con otras personas que están pasando por alguna

situación de dificultad y qué conclusiones han sacado del cuento motor y del ejercicio de la caja mágica.

Octava sesión:**¿JUGAMOS?**Recursos:

- Bolos y pelota.
- Aros y picas.
- Pelotas.
- Bloques de goma espuma (o similares)

Desarrollo:

1. Calentamiento: Tras comenzar con nuestros ejercicios de calentamiento y haber cantado la canción de “Buenos días para todos” pasaremos a la siguiente actividad. Aprovechando que tenemos a los niños sentados en corro, comenzaremos con el niño de nuestra izquierda. Deberá de preguntarle al compañero de su izquierda “¿Me quieres?” y el compañero contestará “Sí, pero ahora no puedo reírme” por lo que deberá intentar hacerle reír bien mediante cosquillas o bien haciendo mínima. Así irán uno por uno hasta completar el círculo.

2. Desarrollo: Dividiremos la clase en cuatro rincones en los que en cada uno de ellos se realizará un juego diferente:

- En el primero se jugará a los bolos. Por cada bolo tirado el niño deberá decir una cualidad positiva suya.
- El segundo juego consistirá en meter aros de colores en unas picas puestas verticalmente. Por cada aro metido el niño deberá decir una cualidad positiva de cada uno de sus compañeros.
- En el tercero jugarán a la “petanca”. El maestro colocará un aro en el suelo y cada niño deberá tirar una pelota para intentar meterlo dentro del aro o dejarlo lo más cerca posible a él. El niño que gane deberá decir una cualidad positiva suya y una de cada uno de sus compañeros.
- En el cuarto rincón jugaremos al fútbol. Realizaremos una portería con bloques de goma espuma o algún material que nos permita hacerla no muy grande. Cuando todo el equipo meta gol, harán un compromiso para mejorar la convivencia en el aula.

3. Vuelta a la calma: En la vuelta a la calma, hablaremos sobre qué juego les ha gustado más, qué cosas buenas hemos dicho los unos de los otros y cómo nos hemos comprometido a mejorar la convivencia del aula.

Tras estos minutos de reflexión, explicaremos a los niños lo importante de respirar bien a la hora de relajarnos (inspirar por la nariz y expirar por la boca) y realizaremos un juego. Los niños se tumbarán en el suelo y cerrarán los ojos. Les diremos que tienen que respirar de la manera que les hemos dicho y que no podrán moverse pase lo que pase, aunque oigan ruidos fuertes o su nombre. El niño que consiga aguantar toda la actividad respirando correctamente obtendrá una estrella.

Evaluación:

En esta sesión observaremos si los niños son capaces de respirar correctamente a la hora de relajarse y si han sabido valorar las cualidades buenas de ellos mismos y de sus compañeros.

Novena sesión

MIS SENTIMIENTOS

Recursos:

- Imágenes de personas con distintas expresiones.
- Balones o pelotas rojas y verdes.
- Ordenador o aparato eléctrico con música.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Una vez finalizado el calentamiento global del cuerpo y haber cantado la canción “Buenos días para todos” hablaremos, de nuevo, sobre cómo se sienten. Al quedar solo dos sesiones de trabajo, todos los niños deberán haber mejorado en su expresión y conocimiento de las emociones. Para ello, colocaremos unas imágenes alrededor de la clase de gente con distintos estados de ánimo. Uno por uno irán corriendo a por una de las fotos y la colocarán en medio del círculo. Los demás compañeros deberán decir por qué creen que se siente así y tras escucharles dirá la verdadera razón.

Al final, realizaremos un juego llamado “Esto es un abrazo”. Comenzará el maestro diciéndole al niño de su derecha “esto es un abrazo” y le dará un abrazo. El niño le contestará “¿un qué?” y el maestro volverá a contestar “un abrazo” y le volverá a dar otro. Ese niño deberá realizar lo mismo con su compañero de la derecha, y así irán uno por uno hasta acabar el círculo.

2. Desarrollo: Esparciremos por la clase todas las pelotas que tengamos de color verde y de color rojo. Los niños irán andando por el espacio mientras suena una música y cuando se pare la música, el maestro propondrá una situación (Por ejemplo: ¿quién se enfada cuando mamá no quiere ir al parque?) Los niños que lo hagan deberán coger la pelota roja, los que no lo hagan deberán coger la verde. Cuando todos tengamos una pelota de un color hablaremos sobre por qué reaccionamos así ante esas situaciones.

A continuación, realizaremos otra actividad que les permita concienciarse a los niños sobre todo lo que saben hacer bien. Uno a uno según nombre el maestro irán diciendo algo que sabe hacer bien y los demás deberán imitarle. Si algún niño repite la misma acción que otro no valdrá y deberá pensar otra cosa que sepa hacer bien. De este modo evitaremos que todos los niños hagan lo mismo que el líder de la clase.

3. Vuelta a la calma: Los niños deberán tumbarse en el suelo de la forma que les sea más cómoda y relajante. Sonará una pieza de música clásica que han de escuchar

con detenimiento ya que al finalizar cada uno dirá a que le ha recordado o que se ha imaginado.

Evaluación:

En el penúltimo apartado de nuestra ficha-registro deberemos apuntar si son capaces o no de reconocer las emociones de los demás y las propias, cómo reaccionan ante diferentes situaciones y si son capaces de relajarse correctamente.

Décima sesión

AS DE LOS SENTIMIENTOS

Recursos:

- Gafas mágicas.
- Un pañuelo.

Planteamiento:

1. Calentamiento: Al ser la última sesión de este plan de mejora, intentaremos realizar actividades que recojan lo más importante para trabajar la inteligencia emocional a través de la motricidad. Comenzaremos, como en todas las sesiones, calentando el cuerpo en su totalidad y cantando la canción “Buenos días para todos”. Cada niño deberá decir cómo se siente y porqué se siente así de manera que todos los niños intervengan.

Después, jugaremos a las gafas mágicas. Para ello contaremos con unas grandes y les diremos a los niños que cuando se las pongan solo verán las cosas buenas de sus compañeros. El niño que se las ponga, deberá de decir algo bueno de sus compañeros.

2. Desarrollo: Cuando acabemos con las gafas el maestro preguntará:

- ¿Quién quiere a su mamá?, ¿quién quiere a su papá?, ¿quién quiere a sus amigos? y ¿quién se quiere a sí mismo?

Explicaremos a los niños que a todo el mundo que queremos les damos abrazos y besos, como ya hemos hecho otros días en clase, pero a nosotros no solemos dárnoslos así que vamos a dedicar tiempo a ello. Abriremos el círculo todo lo que podamos para tener espacio suficiente para realizar movimientos. A la voz de “un, dos, tres” los niños darán tres golpes en las piernas. La segunda vez que oigan “un, dos, tres” se darán tres autoabrazos y la tercera vez que lo oigan deberán darse tres besos.

Realizaremos esta actividad dos o tres veces dependiendo de lo motivados que estén antes de cambiar a la siguiente.

Dividiremos la clase en dos grupos para jugar al juego del pañuelo, pero en vez de ser cada uno un número será una cualidad. El maestro irá a los dos grupos para decirle a cada niño una cualidad positiva que tenga (esa cualidad estará compartida por la mayoría de la clase y serán las mismas en los dos grupos). A continuación será como el juego tradicional en la que el maestro se colocará en medio de los dos grupos con un pañuelo y dirá una cualidad. El niño que posea esa cualidad deberá ir corriendo a por el pañuelo, cogerlo y volver hasta su sitio sin que el compañero del otro equipo le pille.

3. Vuelta a la calma: Para finalizar nuestras diez sesiones, sentaremos a los niños en círculo y hablaremos sobre qué es lo que más les ha gustado de nuestras sesiones, qué cosas buenas han dicho sus compañeros de ellos y cómo se sienten cuando oyen decir esas cosas buenas. Por último, en parejas, uno se tumbará y el otro le dará un masaje diciéndole cosas buenas sobre él y porqué le gusta ser su amigo. Cuando el maestro lo estime oportuno cambiarán los roles.

Evaluación:

En la última parte de nuestra ficha-registro realizaremos una valoración global sobre la autoestima que tiene cada uno de nuestros alumnos y si han aprendido a valorar más las cualidades de los compañeros no sintiéndose más o menos importantes que ellos.

4.5.2. Fuera de la clase de psicomotricidad

En el presente apartado, se desarrollan 10 actividades que pueden ser realizadas en diferentes momentos del día y ámbitos, ya que la educación emocional debería ser trabajada de modo transversal y no únicamente dedicarle una hora al mes. De igual modo que las sesiones, las cinco primeras actividades estarán destinadas a trabajar el autoconcepto y las cinco últimas a trabajar la autoestima.

Iremos anotando observaciones de las actividades en los registros de cada niño para evaluar posteriormente otra vez todos los ítems puestos en el Anexo 1 y Anexo 2.

AUTOCONCEPTO	AUTONOMÍA
1. Dibujando los sentimientos	6. Nuestro mural
2. Conocemos nuestro cuerpo	7. ¿Sabes cómo eres?
3. My body	8. El regalo sorpresa
4. ¿Qué parte es?	9. Dibujamos al compañero
5. Adivina, adivina	10. My feeling

Tabla 4: Resumen de las actividades a realizar de manera transversal.

➤ **Actividad 1: Dibujando los sentimientos**

Objetivo: Aprender a expresar nuestros sentimientos de manera plástica.

Desarrollo: Cada vez que se cree una disputa en clase o veamos que algún niño está con emociones extremas (ya sean buenas o malas) le mandaremos realizar un dibujo intentando reflejar todo lo que siente o lo que ha pasado. De este modo, podremos entender mejor qué es lo que le pasa y ayudará al niño a externalizar sus sentimientos.

➤ **Actividad 2: Conocemos nuestro cuerpo**

Objetivo: Trabajar los contenidos del cuerpo humano a través de las TIC.

Desarrollo: Gracias a “Pelayo y su pandilla” se realizará en la pizarra digital un juego interactivo del cuerpo. Los niños podrán ir saliendo en orden a la pizarra para realizar todas las actividades con las que cuenta. En el siguiente link podemos encontrar diferentes juegos (puzles, contar, construir), historias o canciones y sonidos para conocer mejor el cuerpo humano:

http://nea.educastur.princast.es/repositorio/RECURSO_ZIP/1_ibcmass_u01_identidad/index.html

➤ **Actividad 3: My body**

Objetivo: Conocer las características de nuestro cuerpo a través de la lengua inglesa.

Desarrollo: Sentados frente a la pizarra, enseñaremos a los niños unos bits con partes del cuerpo y algunas características especiales (lunares, pecas) con el nombre correspondiente en inglés debajo. Primero, enseñaremos a los niños cómo se dice y qué significa cada una de las palabras de los bits que asociarán a la imagen que acompañan. Después les preguntaremos “Who has...?” y el niño que lo tenga deberá levantar la mano.

➤ **Actividad 4: ¿Qué parte es?**

Objetivo: Ser capaz de conocer y describir una parte concreta del cuerpo.

Desarrollo: En grupo grande, sentados en círculo, un niño deberá describir qué movimientos podemos realizar con una parte del cuerpo y los demás tendrán que adivinar de qué parte se trata. La parte del cuerpo a adivinar será propuesta por el maestro y el que lo describa no podrá señalar ni realizar los movimientos con ella.

➤ **Actividad 5: Adivina, adivina**

Objetivo: Reconocer las partes del cuerpo sin necesidad de ser vistas.

Desarrollo: En una caja, colocaremos diferentes partes del cuerpo de plástico. Los niños irán pasando de uno en uno con una venda en los ojos y tocarán la parte del cuerpo que el maestro les dé. Mediante el tacto, deberán de decir qué parte creen que es y los demás les dirán si están en lo cierto o tienen que volver a intentarlo.

➤ **Actividad 6: Nuestro mural**

Objetivo: Fomentar el compañerismo y la mejora de la convivencia en clase.

Desarrollo: En círculo grande, cada niño dirá el compromiso que realizará para mejorar la convivencia del aula y que todos los niños jueguen con los demás. El maestro irá escribiendo cada uno de los compromisos en un papel continuo. Por último, cada niño

se manchará un dedo con pintura de dedos y lo colocará a modo de seña en nuestro cartel. Al acabarlo, lo colocaremos en la pared de clase y recordaremos los compromisos cada vez que nos saltemos alguno.

➤ **Actividad 7: ¿Sabes cómo eres?**

Objetivo: Ser capaz de decir y expresar cosas positivas hacia los demás.

Desarrollo: En grupo grande, un niño dirá una cualidad que posea y los demás compañeros deberán decirle una cosa buena que les guste de él. Todos los niños serán partícipes en ambos papeles. Al acabar, cada uno realizará un resumen de las cosas buenas que le han dicho.

➤ **Actividad 8: El regalo sorpresa**

Objetivo: Ser capaz de expresar sentimientos correctos acorde a diferentes situaciones.

Desarrollo: En asamblea o grupo grande, colocaremos una caja en medio del círculo sin decir que hay dentro. Explicaremos que nos han mandado ese regalo desde un lugar lejano pero nadie sabe qué es. Preguntaremos si quieren que lo abramos, qué piensan que será (realizaremos fotos mientras los niños están con la expectación de qué será). Después les diremos que el regalo es para...oh vaya...no hay nadie que se llame así (realizaremos fotos a las caras de pena de los niños). Les diremos si nos la quedamos y la compartimos, la abriremos y podremos encontrar un collar para cada uno. Para finalizar enseñaremos las caras de pena y de sorpresa y expectación que tenían los niños según contábamos la historia.

➤ **Actividad 9: Dibujamos al compañero**

Objetivo: Ser capaz de dibujar a un compañero de manera objetiva.

Desarrollo: Dividiremos a los alumnos de dos en dos. Cada pareja deberá dibujar al otro poniéndole los accesorios que quiera o el paisaje que quiera pero siempre representando la realidad del otro niño. Al finalizar, cada uno explicará el dibujo a su compañero y qué es lo que ha querido reflejar. Se lo regalarán como recuerdo.

➤ **Actividad 10: My feeling**

Objetivo: Conocer y reconocer los sentimientos en un idioma extranjero.

Desarrollo: Tras conocer el nombre de las emociones y lo que significan en español, pasaremos a aprender el nombre de algunas en inglés (happy, sad, angry, disappointed, proud). El maestro enseñará los nombres escritos en fichas y dirá que significan cada uno. Por otro lado, enseñará sus correspondientes dibujos pero sin decir que sentimiento es cada uno. Con estas fichas, jugaremos a un memory en el que los niños deberán relacionar la palabra en inglés con su correspondiente dibujo.

4.5.3. Consejos y orientaciones

Debido a la importancia que tiene el trabajar correctamente la inteligencia emocional en Educación Infantil para un buen desarrollo integral del niño, considero fundamental dar unas pequeñas pautas sobre cómo poder hacerlo. No tenemos que olvidar que para una completa educación en las emociones, escuela y familia han de estar unidas y trabajar de manera coordinada.

No hay que tener miedo a frustrar al niño, siempre que lo hagamos con coherencia en nuestras normas, con constancia en las actuaciones y con calma. Tampoco olvidar que el porcentaje de alegrías debe ser siempre mucho mayor que el de las frustraciones.

También podemos mejorar mucho su autoestima y autosatisfacción dándole con frecuencia mensajes de felicitación y alegría. Será útil para el presente y para el futuro.

Hay que recordar que el niño olvida fácilmente los malos momentos cotidianos que no le dejan señales afectivas. Únicamente le quedarán en su memoria los sucesos que le ocasionan grandes penas, grandes alteraciones o grandes alegrías.

Es necesario tener siempre presente que el objetivo principal que perseguimos al trabajar la educación emocional es que los niños mejoren su autoestima y su autoconcepto, y les ayude a vivir mejor. No debemos desmotivar al niño si alguna de las actividades no es capaz de hacerlas, si no que la adaptaremos a sus necesidades físicas o psíquicas.

En este plan de mejora no se presentan adaptaciones para niños con necesidades educativas, pero tanto si nos encontramos en una edad que no sea la de 4-5 años, como si tenemos algún niño con necesidades educativas especiales deberemos adaptar materiales y contenidos a sus capacidades.

Por último, la educación emocional debe ser constante, regulada y con una progresividad coherente para que el niño adquiriera una correcta inteligencia emocional que pueda serle útil en todas las experiencias difíciles de su vida.

5. CONCLUSIONES Y POSIBLE APLICACIÓN

Este plan de mejora para trabajar la educación emocional fue creado, como ya se ha mostrado en la introducción, al comprobar la escasa importancia que se le da al mundo de las emociones tanto en la educación en las escuelas como en un entorno más informal. Desgraciadamente, muchos han sido los años en los que la educación emocional ha estado apartada de toda institución, hasta que la psicología humanista y la escuela nueva en el siglo XX comenzaron a hablar de algo llamado inteligencia emocional que muy pocos sabían lo que era. En la segunda mitad de los años 90 la preocupación por una educación en las emociones aumentó de manera considerable, teniendo a Goleman (1995) como principal autor y a su obra, ya nombrada anteriormente, "*Educación emocional*".

Por otra parte, los tiempos van cambiando y la necesidad de educar a los niños en una sociedad movida por el consumismo es fundamental. Este consumismo está creando a personas (no únicamente niños) con cero tolerancia a la frustración cuando no consiguen todo lo que desean en el momento en que lo quieren. A mi parecer, esa poca tolerancia a la frustración debe ser tratada desde edades muy tempranas comenzando por lo más sencillo de la educación emocional, para evitar así posibles trastornos en un futuro no muy lejano. Una buena manera de comenzar a trabajarlo, sería con este plan que intenta mejorar el autoconcepto y la autoestima, la base de nuestra inteligencia emocional, y que nos ayudará a forjar una adecuada competencia emocional en nuestra vida.

Como hemos podido ver a lo largo de todo el trabajo, la educación emocional puede y debe trabajarse desde diferentes ámbitos y en diferentes contextos, aunque una manera acertada para comenzar es a través de la educación motriz. Los niños en estas edades son muy activos y receptivos a todo lo que les rodea, y utilizan su cuerpo y su movimiento para adquirir aprendizajes de la vida cotidiana. Si utilizamos toda la vitalidad y ganas de aprender que tienen y los unimos a los contenidos de educación emocional que queramos trabajar, adquirirán estos aprendizajes de una manera más dinámica, significativa e interiorizada consiguiendo así una buena inteligencia emocional para el resto de su vida.

Por otro lado, soy una persona que piensa que la educación iría mejor si los profesores trabajasen ayudándose unos a otros compartiendo sus experiencias e inquietudes. Debido a ello y a partir de la realización de este trabajo fin de grado, surgió

la idea de crear un blog para que la gente interesada en trabajar la educación emocional a través de la motricidad tenga este plan de mejora a su disposición y pueda ponerlo en práctica o modificarlo según prefieran. El enlace directo a dicho blog es: <http://educacionmotrizeemocional.blogspot.com.es>

Además, estoy interesada en darlo a conocer entre profesores en activo que busquen otros blogs de profesores en los que comentar mi plan de mejora e inviten a que se pasen a verlo y comenten sus impresiones. Gracias a esto podré realizar una autoevaluación sobre las actividades y los materiales escogidos y saber si han sido los más apropiados para conseguir mi objetivo principal.

Al no contar con un aula en la que realizar las sesiones durante un año lectivo, no se ha podido llevar a la práctica este plan de mejora, por lo que los comentarios de maestros en activo en el blog será algo fundamental para mi futura docencia. La aplicación real se recomienda llevarla a cabo durante un año escolar completo, y todas las personas que lean mi blog podrán llevarlo a la práctica en sus clases.

Animo a todos los profesores, sean de la especialidad que sean, a trabajar la educación emocional en clase, esa gran desconocida que podría cambiar el mundo.

Bibliografía

- Arráez, J.M. (1998). *Motricidad, autoconcepto e integración de niños ciegos*. Granada: Universidad de Granada.
- Avellanosa, I. (2005). *Atención temprana. Desarrollo infantil, diagnóstico, trastornos e intervención*. P. 223-232. Valencia: PROMOLIBRO
- Berger, K.S. (2007). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. 7ª Ed. Madrid: Panamericana
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (Coord., 2002). *La práctica de la Orientación y la tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Editorial Síntesis
- Bisquerra Alzina, R. (Coord, 2013). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. 2ª ed. Bilbao: Desclée de Brower, S.A.
- Bornstein, M.H., Haynes, O. M., O'Reilly, A. W. y Painter, K. M. (1996). Solitary and collaborative pretense play in early childhood: Sources of individual palliation in the development of representational competence. *Child Development*, 67, 2910-2929.
- Damasio A.R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Proceedings of The Royal Society*, 351, 1413-1420
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. BOR, 8 de Mayo del 2007. Disponible en:
<https://www.educacion.gob.es/intercambia/IrASubSeccionFront.do?id=1361>
- Dörr, A. (2008). *Estudio comparativo de autoconcepto en niños de diferente nivel socio económico. Tesis para optar al grado de Magíster en Clínica Infanto Juvenil*. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales. Disponible en:
www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/dorr_a/sources/dorr_a.pdf

- Dunn, J., Brown, J. R. y Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of children's emotions. *Developmental Psychology*, 27, 448-455
- Fernández Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación Universidad de Málaga*, 332, 97-116
- Fraile, A. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Graó.
- Gallahue, D. (1989). *Understanding motor development. Infants, children and adolescents*. Indianapolis: Benchmark
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. México: Vergara
- Hellison, D.R. (1973). *Humanistic physical education*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Herrero Jiménez, A.B. (2000). Intervención psicomotriz en el primer ciclo de Educación Infantil: estimulación de situaciones sensoriomotoras. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 37, pp. 87-112. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118060>.
- Lagattuta, K. H., Wellman, H. M. (2002). Differences in early parent-child conversations about negative versus positive emotions: Implications for the development of psychological understanding. *Developmental Psychology*, 38, 564-580.
- Lapresa, D., Arana, J., y Ponce de León, A. (1999). *Orientaciones educativas para el desarrollo del deporte escolar*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Lewis, M., Alessandri, S.M. y Sullivan, M. W. (1992). Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. *Child development*, 63, 630-638.
- Lewis, G.B. (1972). An exploratory study of relationships of apparatus movement skills with selected physical and psychological characteristics of kindergarten-age males. *Unpublished doctoral dissertation.*, University of Michigan.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de educación. BOE, 4 de mayo del 2006.
Disponibile en: <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE, 10 de diciembre del 2013. Disponible en:
<http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Parten, M. B (1932). *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. Vol 27(3). Albany, N.Y.: Boyd Printing
- Piaget, J. (1969). *Psicología y Pedagogía*. Barcelona: Crítica
- Ponce de León, A. (Coord, 2009). *La educación motriz para niños de 0 a 6 años*. Madrid: Biblioteca Nueva
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. BOE, 4 de enero del 2007.
Disponibile en: <http://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>
- Reich, W. (1978). *Escucha, pequeño hombrecito*. Barcelona: Síntesis.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Disponible en:
http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Saarni, C (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York: The Guilford Press
- Sampaio, R. C. y Truwit, C. L. (2001). Myelination in the Developing Human Brain. *Handbook of developmental cognitive Neuroscience*, 3, 35-43.
- Sutton-Smith, B. (1997). *The ambiguity of play*. USA: The MIT Press
- Tolle, E. (2004). *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Viena

Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: The development of higher mental processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wallon, H. (1976). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Grijalbo.

Wallon, H. (1979). *Los orígenes del carácter en el niño*. Buenos aires: Nueva visión.

Wattenberg, W. y Clifford, E. (1964). Relation of self-concepts to beginning achievement in reading. *Child development*, 35, 461-467.

ANEXO 1: Ítems para evaluar el autoconcepto

	Si	No	En Proceso	Progreso	Observaciones
1. Reconoce su cuerpo y sus características.					
2. Reconoce sus características físicas.					
2.1. Conoce el esquema corporal y su distribución.					
3. Reconocen sus emociones y el causante de las mismas.					
4. Recuerda y reproduce posturas corporales vistas con anterioridad.					

4.1. Conoce las posibilidades de movimiento de su cuerpo					
4.2. Reconoce los rasgos físicos de otro compañero.					
5. Tiene confianza en los demás compañeros.					
5.1. Se han cumplido los objetivos propuestos para las sesiones					

ANEXO 2: Ítems para evaluar la autoestima

	Si	No	En Proceso	Progreso	Observaciones
6. Tiene pensamientos positivos sobre sí mismo.					
7. Sabe empatizar con otras personas.					
8. Sabe respirar correctamente con las pautas dadas.					
8.1. Es capaz de valorarse positivamente y valorar a los demás.					

9. Reconoce sus emociones y las emociones de los demás.					
9.1. Utiliza técnicas de relajación en momentos conflictivos.					
10. Valoración global de su autoestima					

ANEXO 3: Cuento “El bosque encantado”

El bosque encantado

Había una vez cinco amigos que fueron de excursión al bosque. Cada uno era diferente, pero todos eran amigos y jugaban y reían siempre juntos (los niños se van moviendo por el espacio riendo y saltando). Unos eran rubios, otros morenos, otros de ojos azules, otros de ojos marrones, unos altos, otros bajos, y había uno muy tímido que hablaba muy poco. De repente, un brujo muy enfadado por el extraño sonido que hacían los niños con sus bocas y que nunca había escuchado. El brujo enfadado les hizo un hechizo y les dijo que no volverían nunca a casa sino le hacían una escultura muy graciosa que le hiciera reír, porque él no se había reído nunca.

El brujo les explicó que tenían que recoger unos objetos que encontrarían por el camino, y haciendo equilibrio con ellos, tendrían que atravesar el bosque hasta llegar al “jardín de la tierra mágica”.

Cuando llegaron al camino (marcamos un camino en el suelo con unas cuerdas) se encontraron con una pelota, un cojín, un ladrillo, un aro y un palo. La pelota tenía que ser llevada con una sola mano, el ladrillo encima de la cabeza, el palo apoyado en los hombros, el aro con las manos a la altura de los ojos y el cojín apoyado en la espalda. El brujo les advirtió que si se les caían los objetos, se convertirían por siempre en animales del bosque encantado.

Nuestro protagonista que menos hablaba tuvo una gran idea ¡Chicos, tenemos que ayudarnos los unos a los otros para poder llevar las cosas hasta el final y sin que se nos caiga nada; ¡Qué buena idea amigo! contestaron los demás, y fueron cogiendo las cosas que el brujo les había dejado. (los niños cogen las cosas ayudándose los unos a los otros).

Con los objetos ya cogidos, comenzaron a caminar ayudándose los unos a los otros para que no se cayera nada. Primero se encontraron con un pozo que tenían que saltar para poder pasar al otro lado (van saltando unos aros sin caer dentro), después se encontraron un río con un puente viejo y medio roto (atravesan un banco de madera por encima). Atravesando el puente, de pronto se dieron cuenta de que al final de todo había unas rocas en el agua para poder atravesarlo (saltan picas sin pisarlas haciendo zig-zag).

Una vez que llegaron al otro lado del río, se encontraron con una cueva muy oscura y muy estrecha y solo podían atravesarlo yendo a gatas (pasar por debajo de una mesa). Cuando salieron, se encontraron con un bosque lleno de árboles muy altos y

frondosos que tenían que esquivar porque ¡estaban vivos! (sortear unos palos puestos verticalmente haciendo zig-zag). Los niños cruzaron el bosque corriendo muy deprisa pero...oh no...a dos de nuestros protagonistas, al niño que más pegaba y otro que no jugaba nunca los habían cogido (preguntar a los niños si ayudan a soltarlo).

Cuando consiguieron dejar atrás los árboles, vieron una luz muy fuerte y se dieron cuenta de que habían llegado al jardín de la tierra mágica. Deseando volver a casa, los niños hicieron la escultura más divertida que pudieron (hacer una escultura). El brujo al verlos ¿creéis que se reiría? Pues sí, comenzó a reírse a carcajadas, sin poder parar, y el hechizo se rompió pudiendo volver así todos a casa.