



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**Curso Académico : 2020-2021**

Presentado por ANA MARGARIDA CERQUEIRA BARROS para optar al  
Grado de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: VALLE FLORES LUCAS.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>5</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	<b>8</b>
<b>4.1. EMOCIONES. CONCEPTO, CLASIFICACIÓN Y FUNCIONES</b> .....	<b>8</b>
<b>4.1.1. Clasificación</b> .....	<b>9</b>
<b>4.1.2. Funciones</b> .....	<b>12</b>
<b>4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	<b>13</b>
<b>4.3.1. Modelos de Inteligencia Emocional</b> .....	<b>15</b>
<b>4.3. DESARROLLO EMOCIONAL EN INFANTIL</b> .....	<b>18</b>
<b>4.3.2. Competencia Emocional</b> .....	<b>19</b>
<b>4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL</b> .....	<b>21</b>
<b>4.4.2. Importancia de la Educación Emocional en el aula</b> .....	<b>24</b>
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b> .....	<b>26</b>
<b>5.3. OBJETIVOS</b> .....	<b>27</b>
<b>5.4. CONTENIDOS GENERALES DE LA PROPUESTA</b> .....	<b>28</b>
<b>5.5. METODOLOGÍA</b> .....	<b>29</b>
<b>5.6. SESIONES</b> .....	<b>30</b>
<b>5.6.1 SESION I: Conocemos Al Inspector Drilo</b> .....	<b>30</b>
<b>5.6.2. SESIÓN II: Descubriendo emociones</b> .....	<b>36</b>
<b>5.6.3. SESIÓN III: Si me enfado ¿Qué me pasa?</b> .....	<b>40</b>
<b>5.6.4. SESIÓN IV: ¡PUAJ!</b> .....	<b>43</b>
<b>5.6.5 SESIÓN V: Me valoro</b> .....	<b>45</b>
<b>5.6.6. SESIÓN VI: Me Sonrojo</b> .....	<b>47</b>
<b>5.6.7. SESIÓN VII: ¿Celos? ¿Envidia?</b> .....	<b>49</b>

<b>5.6.8. SESIÓN VIII: Mis amigos.....</b>	<b>52</b>
<b>5.6.9. SESION IX: Mímica emocional. ....</b>	<b>54</b>
<b>5.6.10. SESIÓN X: Jugando con las emociones.....</b>	<b>55</b>
<b>5.5.11. SESIÓN XI: Nos despedimos. ....</b>	<b>56</b>
<b>5.7. EVALUACIÓN. ....</b>	<b>57</b>
<b>6. RESULTADOS DEL PROYECTO.....</b>	<b>57</b>
<b>7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES. ....</b>	<b>60</b>
<b>8. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>61</b>
<b>9. REFERENCIAS. ....</b>	<b>63</b>

## RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se centra en trabajar la Inteligencia Emocional en el contexto escolar. Para ello se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre el concepto de Inteligencia Emocional, las Emociones y la Educación Emocional dentro de la etapa de Educación Infantil. En él se abarcan aspectos como sus antecedentes históricos, su creación y divulgación.

A partir de la fundamentación teórica se da pie a la propuesta de intervención educativa. Con esta se pretende desarrollar las competencias emocionales, el conocimiento de las emociones propias y ajenas, iniciar al alumnado en la autorregulación emocional, así como mejorar sus habilidades sociales.

**Palabras Clave:** Inteligencia Emocional, Emociones, Educación Emocional, Competencias Emocionales, Desarrollo Emocional.

## ABSTRACT

The following thesis focus on working the emotional intelligence on a academic context. For that reason, a bibliographic review of the concept of emotional intelligence, emotions and emotional education was conducted within the infant's education phase. In said work aspects like its historical background, creation and outreach were considered.

The theoretical foundation of this thesis enabled the conception of this educational intervention proposal. In which is intended to develop the emotional competences, the personal and external emotional knowledge, to initiate the students in their emotional self-regulation, as well as to improve their social skills.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Emotions, Emotional Education, Emotional Competencies and Emotional Development.

# 1. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo tiene como objetivo abordar la aplicación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo, mediante una propuesta de intervención diseñada para la etapa de Educación Infantil. Con ello se pretende mostrar la relevancia de trabajar las emociones desde la infancia, ya que estas están presentes en nuestro día a día, y son fundamentales para el desarrollo integral de la persona. El desconocimiento puede suponer una dificultad en cuanto a su manejo y su control, siendo ambos aspectos fundamentales para hacer frente a las diversas situaciones que se presentarán a lo largo de nuestra vida.

La estructuración se diferencia claramente en dos secciones. Por un lado, se presenta una revisión bibliográfica, donde se refleja toda la investigación realizada en torno a los conceptos de Inteligencia Emocional y Educación Emocional. En él se abarcan aspectos como sus antecedentes históricos, su creación y divulgación. Así mismo, se refleja el concepto de emociones y su clasificación y funciones, así como el desarrollo emocional en la etapa de educación infantil.

En la segunda sección, aparecerá desarrollado lo que corresponde a la propuesta de intervención educativa, diseñada para la etapa de educación Infantil, más concretamente para el segundo ciclo (4 años). Este programa tiene como objetivo el desarrollar las competencias emocionales, el conocimiento de las emociones propias y ajenas, así como iniciar al alumnado en la autorregulación emocional y en la mejora de sus habilidades sociales.

La propuesta, además, se encuentra dividida en nueve sesiones, donde todas ellas adoptan una cierta coherencia mediante un hilo conductor.

Finalmente, se expondrán los resultados obtenidos de la propuesta, así como su alcance y limitaciones. En ella se hará una reflexión sobre la importancia de su aplicación, así como sus limitaciones y puntos fuertes encontrados. Y, para finalizar, se expondrán las conclusiones del trabajo donde en ellas se hará una importante labor de reflexión y, además, aparecerán reflejados los aspectos más importantes de todo el proceso llevado a cabo en la elaboración y ejecución de dicho trabajo.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos que se persigue con la elaboración de este TFG son los siguientes:

- Hacer una revisión sobre los conceptos de emoción, inteligencia y educación emocional.
- Revisar los modelos más relevantes sobre Inteligencia Emocional a lo largo de la historia.
- Conocer los beneficios de la educación emocional en el aula, así como los diversos programas existentes.
- Diseñar una propuesta de intervención educativa para trabajar la Inteligencia Emocional en el Segundo Ciclo de Educación Infantil.

## 3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, en el ámbito de la enseñanza se percibe una gran necesidad de educar en las emociones y en las habilidades sociales y de comunicación, debido a que estas determinan la percepción de problemas, la búsqueda de estrategias para solucionar dichos problemas y la manera de comunicarse; por lo cual una adecuada educación Emocional permitiría a las personas percibir, empatizar, entender y controlar sus emociones para modificarlas, si fuera necesario (López Cassà, 2005).

En el caso de la educación Infantil, es fundamental educar en las emociones desde los primeros años de escolarización para que ellos vayan aprendiendo a manejar sus estados de ánimo y conocerse a sí mismos, dotándoles de ciertas pautas y estrategias que les permitan autorregularse y evitar llegar a un estado de frustración, y de igual forma ayudarles a desenvolverse en sus relaciones sociales en distintos ámbitos de su vida. Por ello, en este trabajo se pretende profundizar sobre el concepto de emociones e Inteligencia Emocional y su importancia en el ámbito educativo, concretamente en el segundo ciclo de la etapa de Educación Infantil.

Del mismo modo, esta educación debe ser progresiva, comenzando desde la infancia y continuándola hasta la edad adulta. Según Bisquerra (2000) la Educación Emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo humano, como objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (citado en Bisquerra et al. 2010, pp. 11-12).

Por ello, y teniendo en cuenta lo anterior, se ha diseñado una propuesta de intervención educativa destinada al segundo ciclo de Educación Infantil. Con ella se pretende favorecer y

desarrollar la Inteligencia Emocional a través del trabajo y juego cooperativo, para alcanzar un aprendizaje significativo en el alumnado.

En último lugar, se expondrán las competencias pertenecientes al Título de Grado de Maestro de Educación Infantil que se han pretendido alcanzar con la realización del presente trabajo.

### **Competencias Generales:**

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales, para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.
4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

### **Competencias Específicas:**

#### *De formación Básica:*

2. Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6.
5. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
20. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.
36. Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.
37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.
39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.
49. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

#### *Didáctico Disciplinar:*

31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

*Trabajo Fin de Grado:*

2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
4. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. EMOCIONES. CONCEPTO, CLASIFICACIÓN Y FUNCIONES

Las emociones son fundamentales para la vida del ser humano y no es de extrañar que, debido a su relevancia, hayan sido objeto de estudio durante décadas. Es un concepto complejo de definir, el cual ha ido evolucionando, y, a día de hoy, sigue en constante cambio. Han sido numerosos los autores que han tratado de realizar una definición, de las cuales, a continuación, expondremos algunas de las más relevantes.

Salovey & Mayer (1990) definen las emociones como las respuestas que surgen ante ciertos acontecimientos internos o externos, que pueden tener significado positivo o negativo para las personas que lo experimentan (cit. en Mayer, Salovey, Carouso y Cherkasski, 2011).

Lazarus (1991) percibe las emociones como “experiencias afectivas, tales como el miedo o la alegría, que surgen cuando uno percibe que las situaciones o acontecimientos tienen un significado personal que puede perjudicar o favorecer en la consecución de los objetivos” (cit. en Berkovich y Eyal, 2015, p.130).

Goleman (1999) define dicho concepto separándolo en dos partes: por un lado el lexema “moción” que proviene del término “moveré” que significa moverse, y el prefijo “e-“, que indica que estos movimientos están enfocados a la acción. En ella se hace referencia a los pensamientos, sentimientos y estados psicológicos y biológicos del ser humano.

Damáσιο (2004) expone que las emociones “son fenómenos multifacéticos que constan de múltiples procesos que incluyen elementos afectivos, cognitivos, fisiológicos y conductuales” (cit. en King y Gaerlan, 2014, p. 83).

Plutchik (2001) determina que “una emoción es una cadena compleja de elementos, que están vagamente conectados, las cuales se inician con un estímulo e incluyen sentimientos, cambios psicológicos, impulsos de acción y comportamiento específicos dirigidos a un objeto” (pp. 345-346).

Bisquerra (2011) concibe la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo e interno” (p. 61).

En definitiva, se puede apreciar que todos los autores comparten que una emoción surge como respuesta a un determinado estímulo, dando lugar a un cambio en la persona, y que son determinantes en la realización de cualquier acción.

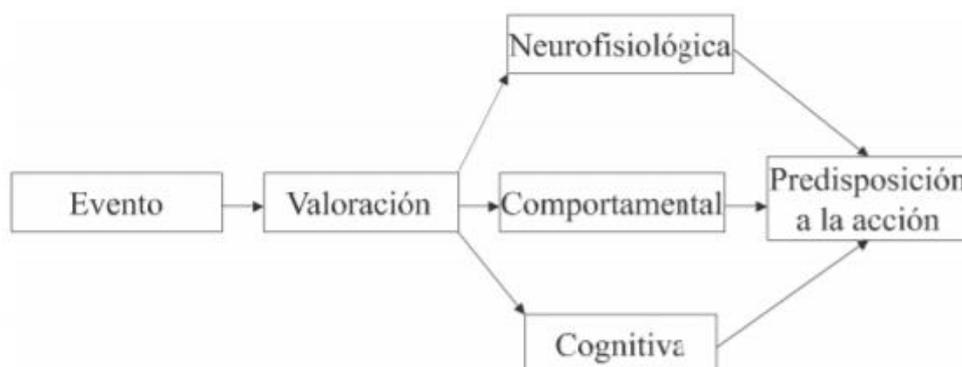
Por último, se debe tener en cuenta que una emoción presenta una serie de componentes los cuales se dividen, según la Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional de Lang (1984; cit. por Vallés y Vallés, 2000), de la siguiente forma (cit. por Bisquerra, 2003, p. 13):

- **Componente Neurofisiológico:** son respuestas involuntarias que no se pueden controlar. Se manifiestan en respuestas como la taquicardia, sudoración, vasoconstricción, sequedad en la boca, respiración, etc.
- **Componente Conductual:** observando el comportamiento de un individuo podemos saber qué tipo de emociones está experimentando, ya sea mediante las expresiones faciales que realiza, el lenguaje no verbal, su tono de voz o el movimiento de su cuerpo.
- **Componente Cognitivo :** conocidos también como sentimientos, es el componente que nos ayuda a clasificar y dar nombre al estado emocional que sentimos.

En la siguiente gráfica podemos apreciar los componentes de una forma más visual:

**Figura 1**

*Concepto de Emoción*



*Nota.* Tomado de Bisquerra (2003).

#### **4.1.1. Clasificación.**

Debido a que es un tema que genera controversia, se han intentado clasificar las emociones siguiendo diversas metodologías, las cuales han generado conclusiones diferentes. Sin embargo, todas coinciden en la existencia de emociones desagradables y agradables, es decir, emociones positivas y negativas.

Además, cabe mencionar la existencia, por parte de varios autores como Lazarus (1991) y Fernández-Abascal (1997) de la existencia de una tercera categoría llamada emociones

ambiguas, donde el primer de estos autores la categoriza como problemáticas, y el segundo como neutras.

Por tanto, Lazarus (1991) realiza la siguiente clasificación (cit. en Bisquerra 2011, p. 92):

**1. Emociones Negativas:** son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Es por tanto que, se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos personales.

**2. Emociones positivas:** son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o aproximación a ellos.

**3. Emociones Borderline (ambiguas):** son aquellas que no son ni positivas ni negativas, o pueden ser ambas, como es la sorpresa.

**4. No emociones:** referidos a estados indefinidos que se prestan a múltiples interpretaciones y que por lo tanto pueden llevar a discusión u confusión. Sin embargo, a menudo son consideradas como emociones por sus implicaciones que tienen con ellas, pero no lo son, como depresión, confusión, perplejo, tensión, nerviosismo o descontento.

Así mismo Bisquerra (2011) establece una clasificación entre emociones básicas y emociones, complejas incorporando a la clasificación anterior, las emociones estéticas (p. 96):

**1. Emociones Básicas:** se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento.

**2. Emociones Complejas:** son las que se derivan de las emociones básicas. No obstante, no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción.

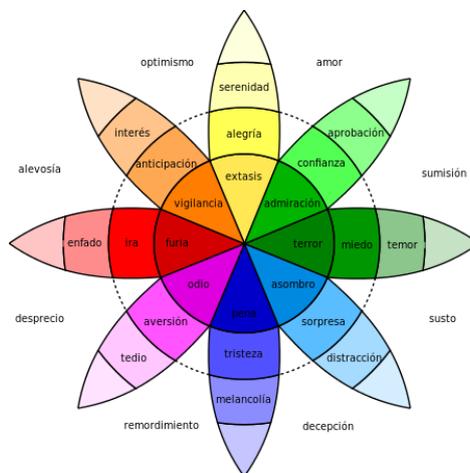
**3. Emociones Ambiguas:** sorpresa, esperanza y compasión.

**4. Emociones Estéticas.** las cuales se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas.

Por otro lado, Plutchik (2001) establece un modelo taxonómico donde organiza las emociones básicas (o primarias) en un círculo. Este contiene ocho sectores, donde las emociones menos similares se encuentran opuestas entre sí, formando cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo y sorpresa-anticipación (p. 349). Así mismo, las emociones básicas se mezclan entre sí, originando emociones secundarias, como se puede apreciar en la siguiente figura. Por ejemplo, la alegría + confianza = amor, confianza + miedo = sumisión, aversión + ira = desprecio, sorpresa + tristeza = decepción, entre otras.

**Figura 2**

*Rueda de las emociones de Robert Plutchik*



*Nota.* Tomado de Plutchik (2001).

A modo de conclusión, considerando las anteriores clasificaciones, se establece la siguiente figura en función de una perspectiva psicopedagógica.

**Figura 3.**

*Clasificación Psicopedagógica de las Emociones*

EMOCIONES NEGATIVAS	
<i>Primarias</i>	
<b>Miedo</b>	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
<b>Ira</b>	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
<b>Tristeza</b>	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
<b>Asco</b>	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
<b>Ansiedad</b>	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
<i>Sociales</i>	
<b>Vergüenza</b>	Culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia
EMOCIONES POSITIVAS	
<b>Alegría</b>	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
<b>Amor</b>	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
<b>Felicidad</b>	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, placidez, satisfacción, serenidad
EMOCIONES AMBIGUAS	
<b>Sorpresa</b>	Puede ser positiva o negativa, dentro de la cual se incluyen: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, paciencia, anticipación y expectativa ( estas últimas referidas a prevenir la sorpresa)
EMOCIONES ESTÉTICAS	
Son la respuesta emocional ante la belleza, cómo las obras de arte, una persona o un paisaje. Estas pueden ser agradables o desagradables.	

*Nota.* De elaboración propia tomado de R. Bisquerra (2010).

#### 4.1.2. Funciones.

Todas las emociones tienen una función; estas le confieren utilidad y permiten ejecutar, con eficacia, las reacciones conductuales apropiadas (Chóliz, 2005). Aunque no exista un acuerdo general sobre cuáles son las funciones de las emociones, la mayoría de los autores acepta la propuesta realizada por Reeve (1994), donde se exponen las funciones principales de las mismas, las cuáles son (cit. por Bisquerra, Pérez-González y García, 2015):

##### 1. Funciones Adaptativas.

Mediante esta función, el sujeto se prepara para llevar a cabo una conducta apropiada, de una manera eficaz, hacia un objeto determinado. Se puede considerar una de las más importantes; ya que ayuda al individuo en su acomodación al entorno, así como a la adaptación a circunstancias, su gestión y afrontación de situaciones presentes a lo largo de la vida.

Podemos destacar, por tanto, a Plutchik (1980, cit. en Chóliz, 2005), ya que nos habla de ocho funciones principales, donde aboga por establecer un lenguaje funcional que identifique cada una de las reacciones con la función adaptativa correspondiente.

**Tabla 1**

*Funciones de las Emociones*

LENGUAJE SUBJETIVO	LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Orientación

*Nota.* Tomado de Chóliz (2005) basado en Plutchik (1980).

##### 2. Funciones Social.

Esta función sirve para comunicar a los demás sujetos cómo nos sentimos. Izard (1989) destaca varias funciones sociales como son: facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos o promover la conducta prosocial (cit. en Chóliz, 2005, p.5).

### 3. Funciones Motivacionales.

La emoción es lo que hace que se inicie el movimiento, es decir que, motiva a hacer algo. Por lo tanto, toda emoción implica una motivación ya que “cualquier emoción es la vivencia de alguna forma de placer o displacer, que va simultáneamente acompañada de una tendencia a actuar de una determinada manera con objeto de mantener, aumentar o reducir esa vivencia” (Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 155).

## 4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para poder entender el concepto de Inteligencia Emocional (IE), se realizará un recorrido histórico por sus **antecedentes**, teniendo en cuenta que han sido numerosos los autores que han definido la inteligencia emocional, desde distintas perspectivas.

Para ello debemos de entender la inteligencia como una “construcción teórica que hacen los psicólogos para poderse comunicar sobre fenómenos que no son directamente observables” (cit. en Bisquerra, Pérez-González y García, 2015, p. 20). Dicho constructo ha sido uno de los más estudiados en el campo de la psicología, el cual tuvo sus inicios en el campo científico con las investigaciones de Broca (1824-1880), ya que éste tuvo un especial interés en la medición del cráneo humano y sus características. Al mismo tiempo, Galton (1822-1911), influenciado por Charles Darwin, realizaba sus investigaciones sobre los genios, así como Wundt (1832-1920) estudiaba los procesos mentales mediante introspección (Bisquerra et al., 2015, p. 20).

Así mismo, cabe destacar el concepto de inteligencia social de Thorndike (1920), ya que fue uno de los principales conceptos pioneros de la Inteligencia Emocional. Él definió la inteligencia social como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (cit. en Mestre y Berrocal, 2007, p. 48). Según Goleman (1995), Thorndike destacaba que la inteligencia emocional es un aspecto de la inteligencia social, el cual nos permite comprender necesidades ajenas y saber actuar en las relaciones humanas (Bisquerra et al., 2015).

Cabe señalar, que el concepto de inteligencia emocional fue definido, por primera vez, de manera formal por Salovey y Mayer (1990) como “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información (afectiva) para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (cit. en Mestre y Berrocal, 2007, p.50).

De igual modo, Gardner (1983) logró ampliar el paradigma de la IE, gracias a su teoría a de las Inteligencias Múltiples. Consideraba que, para el desarrollo de la vida, el humano debía de

hacer uso de una o más de sus inteligencias, dentro de las cuales se destacan dos, por su relevancia y relación con la inteligencia emocional. Por un lado, la inteligencia interpersonal, que es con la que el individuo logra entender los sentimientos de los demás y entender las relaciones sociales. Y, por otro, la inteligencia intrapersonal, la cual es la capacidad de un sujeto de conocerse a sí mismo, de explicar, entender y discriminar los propios sentimientos, y ser capaz de dirigir las acciones para poder lograr las metas propuestas en la vida (cit. en Bisquerra et al., 2015, pp. 29-30).

Sin embargo, no fue hasta 1995 cuando Goleman, influenciado por Gardner, popularizó dicho término. Goleman (1998) se refiere a la inteligencia emocional como “un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones o sus estados mentales”. Más tarde reformuló dicho concepto y lo definió como la “capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarse y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales” (cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 98).

Desde entonces, ha sido uno de los constructos más difundidos e investigados, convirtiéndose en un tema de gran interés social y científico. Por ello, a continuación, se plantean algunas de las **definiciones más populares** en torno al concepto de Inteligencia Emocional, teniendo en cuenta las mencionadas anteriormente.

Salovey y Mayer (1997) elaboraron una nueva definición (cit. en Bisquerra et al., 2015), actualizando así el concepto anterior, como:

La inteligencia emocional implica la capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder a, o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (p. 55).

En ese mismo año, Bar-On (1997) (cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010), definió la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen en el éxito para afrontar situaciones del medio ambiente.

Valles (2005) así mismo, define inteligencia emocional como “capacidad intelectual donde se utilicen las emociones para resolver problemas” (cit. por García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p.45).

La inteligencia emocional, por tanto, se entiende como la capacidad que tiene el sujeto de interactuar con el medio, haciendo uso de sus habilidades emocionales, para una mejor

adaptación social. Su buen uso hace que cada sujeto aprenda a autorregularse y manejar sus emociones para su bienestar personal, a largo plazo.

### **4.3.1. Modelos de Inteligencia Emocional.**

Existen varios modelos de inteligencia emocional, de los cuales se expondrán los modelos de habilidades de Salovey y Mayer, y los modelos mixtos de Goleman y Bar-On. Para ello, utilizaremos las revisiones realizadas por García Fernández y Giménez-Mas (2010); Bisquerra et al (2015).

#### A. Modelos de habilidades.

Son los modelos que fundamentan la inteligencia emocional mediante habilidades de procesamiento de información emocional.

- **Modelo de Salovey y Mayer (1990, 1997):**

El modelo de habilidades propuesto por Salovey y Mayer es el modelo más relevante y utilizado de la Inteligencia Emocional. Dichos autores realizaron su primer modelo en 1990, siendo este el primero de la IE, el cual ha sido reformulado en varias ocasiones. En él se muestra una serie de habilidades cognitivas que el sujeto irá mejorando con la práctica continua.

Este modelo recoge los cuatro niveles de inteligencia emocional como son; percepción, valoración y expresión de las emociones, facilitación emocional para el pensamiento, comprensión y análisis de las emociones y regulación emocional.

Atendiendo a su importancia, los dos primeros niveles son los más relevantes, y los que más se trabajan en las edades tempranas. Así mismo, los restantes dos son de gran importancia y se deben de incorporar en la enseñanza de las emociones, ya que con ellos se conseguirá generar un aprendizaje global, incorporando los cuatro niveles. Estos son los siguientes:

1. Percepción, valoración y expresión de las emociones:

- Identificar emociones de uno mismo.
- Identificar las emociones en otras personas.
- Expresar emociones y necesidades.
- Discriminar entre sentimientos precisos e imprecisos.

2. Facilitación emocional del pensamiento:

- Priorizar las ideas más relevantes mediante las emociones.
- Generar emociones que faciliten los juicios y recuerdos.

- Entender que las variaciones de los estados de ánimo influyen en la perspectiva individual.
- Entender los estados de ánimo como facilitadores de resolución de problemas, así como de la creatividad.

### 3. Comprensión y análisis de las emociones: empleo del conocimiento emocional:

- Conocer la relación entre palabra y emoción, y saber etiquetarlas.
- Conseguir identificar los significados de las emociones.
- Interpretar los sentimientos complejos como amor u odio.
- Comprender la transición que se da entre las emociones.

### 4. Regulación reflexiva de las emociones:

- Mantenerse abiertos a los sentimientos, ya sean agradables o desagradables.
- Comprender la utilidad de las emociones, y reflexionar sobre su importancia y utilidad.
- Reconocer y supervisar las emociones, en función de su utilidad.
- Capacidad para gestionar las emociones propias y la de los demás.

## B. Modelos Mixtos.

### ▪ **Modelo de Goleman:**

Se refiere a la capacidad de reconocimiento que tiene cada individuo de sus propios sentimientos y los ajenos. En este modelo, Goleman determina que la inteligencia emocional se divide en cinco componentes:

1. *Conciencia de uno mismo:* es la capacidad que cada uno tiene de entender los estados internos, teniendo en cuenta las situaciones que se nos presentan.
2. *Autorregulación:* que es la capacidad de controlar nuestros estados de ánimo, consiguiendo así un mayor manejo de nuestras acciones y generar una respuesta ante cualquier situación que se nos presente.
3. *Motivación:* son las que facilitan al sujeto en el alcance de los objetivos propuestos.
4. *Empatía:* es la conciencia que genera cada uno para entender los sentimientos y preocupaciones ajenos.
5. *Habilidades sociales:* es la capacidad de una persona para poder inducir respuestas deseables sobre otros.

▪ **Modelo de Bar-On(1997):**

Bar-On desarrolla un modelo de inteligencia emocional que se divide en cinco grandes áreas, dentro de los cuales se subdividen en 15 componentes:

1. *Componente intrapersonal:*

- Habilidad para comprender los sentimientos y emociones de cada uno.
- Autoconcepto, el cual es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a uno mismo.
- Asertividad, como habilidad para expresar sentimientos y creencias.
- Autorrealización, habilidad para realizar lo que uno disfruta, puede y desea.
- Independencia, es la capacidad que cada uno tiene para autodirigir sus pensamientos y acciones, para la toma de decisiones.

2. *Componente interpersonal:*

- Empatía.
- Relaciones interpersonales, que es la capacidad que cada individuo tiene para establecer y mantener relaciones de satisfacción con otros sujetos.
- Responsabilidad social.

3. *Componente de adaptabilidad:*

- Solución de problemas.
- Prueba de realidad, la cual es la habilidad para evaluar aquello que se experimenta de la realidad existente.
- Flexibilidad, que es la capacidad de realizar un ajuste adecuado de las emociones, pensamientos y conductas de cada uno.

4. *Componentes del manejo del estrés:*

- Tolerancia al estrés.
- Control de los impulsos, que es la capacidad para controlar las emociones.

5. *Componente del estado de ánimo:*

- Felicidad.
- Optimismo.

### 4.3. DESARROLLO EMOCIONAL EN INFANTIL.

El desarrollo emocional en las primeras etapas es fundamental y necesario, ya que los seres humanos no solo pensamos, sino que también sentimos. De hecho, los bebés aproximadamente a los tres meses ya son capaces de distinguir el tono emocional de las expresiones de los sujetos más cercanos a él (Braza, Sánchez-Sandoval y Carreras, 2016). Por ello se cree necesario centrar la educación no solo en el desarrollo cognitivo, sino que, en el emocional, ya que cada vez son más las investigaciones de los psicólogos y profesionales de la enseñanza en cuanto a la importancia de una educación emocional desde edades tempranas. A continuación, se expondrá las características y evolución del desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil.

#### 4.3.1. Desarrollo Emocional En La Etapa De Educación Infantil.

El desarrollo emocional se inicia en los primeros meses de vida. Los bebés comienzan a detectar las señales emocionales de su entorno gracias a su interacción y percepción con los objetos y los sujetos más cercanos. A los cinco meses los niños son capaces de distinguir un rostro de otro, así como las expresiones de tristeza, ira y enfado, gracias a la maduración del desarrollo del sistema perceptivo-cognitivo (Martín, Calleja y Navarro, 2016).

Como se expone en el punto 4.1. Las Emociones: Concepto, clasificación y funciones, las emociones no tienen una clasificación exacta, pero si existe una cierta concordancia entre los autores en cuanto a establecer la existencia de unas emociones primarias y secundarias. En la siguiente tabla se puede apreciar el curso evolutivo de las emociones en la infancia.

**Tabla 2**

*Curso evolutivo de las emociones en la infancia*

		Edad aproximada de aparición
Emociones Primarias	Alegría, disgusto.	Casi desde el nacimiento.
	Sorpresa, enfado, tristeza.	Entre los 3 y los 5 meses.
	Miedo.	Entre los 6 y los 8 meses
Emociones Autoconscientes	Empatía, envidia, vergüenza, celos.	Entre los 18 y los 24 meses.
	Orgullo, timidez, culpa, desprecio.	A partir de los 2 años y medio.

*Nota.* Tomado de Braza, Sánchez-Sandoval y Carreras (2016).

Tomando como referencia la tabla anterior, las emociones primarias como alegría o disgusto están presentes casi desde el nacimiento, mientras que las emociones secundarias,

también llamadas autoconscientes, se presentan a partir de los 18 meses de vida. Dichas emociones parecen ser más complejas, ya que a diferencia de las primarias, éstas no presentan una expresión facial y gestual determinada (Braza et. al, 2016).

Concretamente, la expresión emocional permite la comunicación de las emociones de uno mismo hacia los demás, así como la interpretación de las emociones ajenas. Braza et. al (2016) exponen que en los primeros años de vida el niño se expresa mediante el llanto y la sonrisa. Mediante el llanto, él bebe expresa su disgusto, frustración o dolor, mientras que la sonrisa refleja su estado de bienestar. Entre los 3 y 7 meses, el bebé es capaz de reconocer la expresión facial de su madre (como alegría o la tristeza), pero no es hasta los 6 años donde el niño va a poder reconocer e identificar a la perfección dichas expresiones. Así mismo, la expresión precisa de las emociones primarias no se da desde el nacimiento ya que él bebe no es consciente de ellas y, por tanto, tiende a imitar las expresiones realizadas por los adultos. Cortes Arboleda (2011, cit. en Braza et. al 2016) afirma que la capacidad para reconocer y expresar las emociones es un proceso gradual, el cual se desarrolla y consolida a lo largo de toda la vida.

Las emociones autoconscientes establecen sus bases en torno a los dos años, gracias a la experiencia de la socialización, aunque dichas emociones se irán interiorizando y consolidando con el tiempo (Marbán, Robledo, Díez, García y De Caso, 2015).

Cabe mencionar, por otro lado, la importancia del lenguaje en el proceso del desarrollo emocional ya que el bebé se inicia en la expresión emocional mediante gestos, ya sea para mostrar su agrado o desagrado, mediante la sonrisa o el rechazo, así como para compartir sus intereses mediante la señalización o petición de un objeto (Flores y Calleja, 2016). Entre los tres y seis años, se da uno de los cambios más importantes en el desarrollo emocional, debido al aumento del lenguaje emocional. En estas edades los niños empiezan a ser más hábiles en cuanto a la expresión de sus propias emociones, así como las ajenas, ya que adquieren un mayor vocabulario para hablar de ellas, describirlas, así como percibir sus causas y consecuencias (Marbán et. al, 2015).

#### **4.3.2. Competencia Emocional.**

La competencia emocional “es un constructo que abarca múltiples habilidades necesarias para interactuar con los demás adecuadamente”( Braza et. al , 2016, p. 159). Saarni et. al (2016, cit. Braza et al. 2016) menciona que la competencia emocional implica:

- Conciencia del propio estado emocional.
- Capacidad para discriminar las emociones de los demás.
- Utilización del vocabulario emocional correctamente.

- Desarrollo de la empatía y simpatía.
- Diferenciación de la experiencia emocional de la expresión emocional.
- Autorregulación.
- Comunicación de las emociones a través de las relaciones sociales.
- Autoeficacia emocional.

Estas habilidades están directamente relacionadas con la comprensión y la regulación emocional, las cuales empiezan a ser visibles durante la etapa de Educación Infantil.

La **Comprensión Emocional**, por un lado, es la capacidad para reconocer las emociones a partir de expresiones faciales y gestuales, así como comprender los factores que provocan esas mismas emociones. A continuación, se puede observar en la tabla 3 que durante los primeros meses se inician en la expresión e identificación de las emociones:

**Tabla 3**

*Desarrollo de la comprensión emocional en la etapa de Educación Infantil*

18 meses – 2 años	<p>Se inician en la expresión de sus sentimientos.</p> <p>Son capaces de identificar emociones básicas como; alegría, miedo, enfado o pena.</p> <p>Preguntan a cerca del porqué de sus emociones.</p>
2 - 4 años	<p>Se incrementa el vocabulario emocional.</p> <p>Hablan sobre las emociones pasadas, presentes y futuras.</p> <p>Se inician en la identificación de emociones autoconscientes en sí mismos, y en los demás.</p>
4 - 6 años	<p>Comprenden la diferencia entre sus emociones y la de los demás.</p> <p>Comprenden que un mismo hecho puede provocar diferentes emociones en sujetos distintos.</p> <p>Comprenden que un sentimiento o emoción puede perdurar durante el tiempo.</p> <p>Se inician en la comprensión de que una emoción se puede ocultar, o enmascarar, disimulando o exagerando su expresión facial.</p>

*Nota.* Tomada de Braza et. al (2016). De elaboración propia.

La **Regulación Emocional**, por otro lado, es definida por Thompson (1994) como un “proceso intrínseco y extrínseco responsable de evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos” (cit. en Ato Lozano, Gonzáles y Carranza, 2004, p. 70). En otras

palabras, es la habilidad para regular y controlar las emociones en función de un contexto, implicando el control de los estados emocionales, la expresión emocional y el conocimiento de las reglas sociales y culturales (Braza et. al, 2016). En la tabla 4 se observa el desarrollo de la Regulación Emocional en la etapa de Educación infantil:

**Tabla 4**

*Desarrollo de la autorregulación emocional en la etapa de Educación Infantil*

0 – 3 meses	Las emociones son reguladas por los adultos y por acciones reflejadas.
3 – 12 meses	Sólo actúa cuando se le llama la atención.
12 – 24 meses	Estrategias básicas para disminuir el malestar causado por una emoción negativa. Empieza a ser consciente de la posibilidad de control.
2 – 3 años	Mejoran las capacidades de regulación en situaciones negativas y la habilidad para utilizar estrategias constructivas. Utiliza a los adultos en la regulación de los miedos.
3 – 6 años	Desarrollo de la consciencia de la necesidad de control emocional de acuerdo con las reglas sociales.

*Nota.* Tomada de Braza et. al (2016).

#### **4.4. EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales, así como paliar las necesidades sociales desatendidas por la educación formal. Es fundamental su desarrollo desde edades tempranas ya que influyen, a largo plazo, en el bienestar personal y social (Bisquerra, 2003).

Autores como Bisquerra (2000) la definen como “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo humano, como objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (citado en Bisquerra et al. 2010, pp. 11-12).

Greenberg (2000), por su parte, apoya que la enseñanza de las habilidades necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional no se debe dar únicamente desde la escuela, sino que se deben extrapolar a los hogares y al entorno. Con ello, lo que pretende es que se fomente un entorno emocional, el cual sirva de ayuda para el desarrollo de las emociones de cada individuo (cit. en Bisquerra, Pérez-González y García-Navarro, 2015).

Los objetivos de la Educación Emocional, según Bisquerra (2011), son:

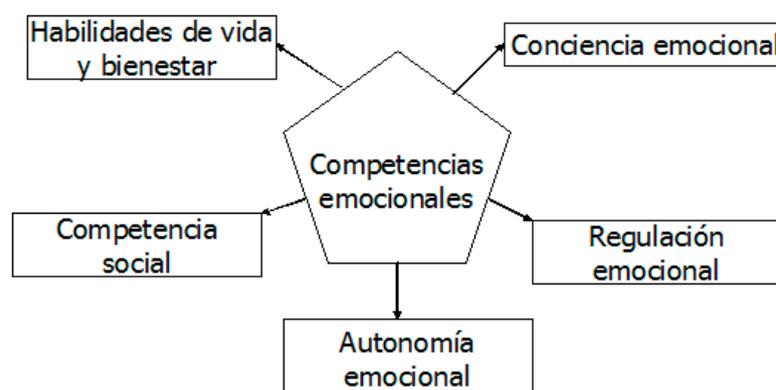
- Adquirir mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

La Educación Emocional, por otra parte, presenta una serie de competencias, mencionadas dos de ellas en el punto anterior 4.3.2. *Competencia Emocional*, las cuales se definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiadas los fenómenos emocionales” (Bisquerra et. al, 2010, p.19).

Es necesario que dichos contenidos se contemplen desde una visión globalizada, ya que todos ellos se interrelacionan y se trabajan de forma conjunta. Es preciso entonces, para poder explicar las competencias emocionales, exponer el Modelo Pentagonal (Bisquerra et. al, 2010) el cual se compone de 5 competencias principales:

**Figura 4.**

*Modelo Pentagonal de las Competencias Emocionales*



*Nota.* Tomada de Bisquerra et. al (2010).

- **Conciencia Emocional:** es la capacidad para tomar conciencia del propio estado emocional propio, manifestándolo de forma verbal o no verbal, así como el reconocimiento de las emociones ajenas (Bisquerra et. al, 2010).

- **Regulación Emocional:** implica el manejo de las emociones de una manera apropiada, mediante la regulación de los impulsos y emociones desagradables, así como en la tolerancia a la frustración. (López Cassà, 2005).
- **Autonomía Emocional:** es un concepto amplio que incluye la autoestima (forma de evaluarnos a nosotros mismos), automotivación (capacidad de motivación propia que tiene una persona) y la autoeficacia emocional (Bisquerra et. al, 2010).
- **Competencia Social:** es la capacidad para mantener unas buenas relaciones con los demás (Bisquerra et. al, 2010).
- **Habilidades de Vida y Bienestar:** es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y afrontar satisfactoriamente la realización de objetivos diarios (Bisquerra et. al, 2010).

Para el desarrollo de una educación emocional de calidad es necesario que esta se realice de una manera constante y no se ciña únicamente a la aplicación de algunas actividades, sino que estas se deben de aplicar dentro de una programación contextualizada.

Se considera necesario reflejar los programas de IE en el aula de Educación Infantil, destacando los siguientes:

- **Programa S.I.C.L.E. (Valles Arandiga, 1999).**

Sus siglas indican “Siendo inteligentes con las emociones”. Es un programa con el cual se desarrolla las capacidades emocionales de los alumnos, mediante el aprendizaje de la identificación y expresión de las emociones propias, los sentimientos, la empatía y las habilidades de comunicación interpersonal.

- **Pensando las Emociones: Programa de Intervención para Educación Infantil (Giménez-Dasí, Fernández y Daniel, 2013).**

Es un programa dirigido a los alumnos de infantil, el cual pretende proporcionar a los educadores una guía de trabajo de los contenidos de la Educación Emocional de 2 a 5 años. Se organiza por edades, donde los contenidos se estructuran a través de propuestas adaptadas, que incluso incluyen actividades para trabajar en casa con las familias.

- **Cultivando Emociones: Educación emocional de 3 a 8 años (Caruana y Tercero Giménez, 2011).**

Es un programa basado en la Educación Emocional y la prevención de la violencia en Educación Infantil, así como en el primer ciclo de Educación Primaria. Dicho programa se integra en la acción tutorial, ya que con él se pretende llevar a cabo una intervención planificada, la cual esté presente a lo largo del ciclo educativo. Tiene

como objetivo el desarrollo adecuado de la personalidad y conocimiento social, así como la prevención de problemas que puedan derivarse en conductas desadaptadas o violentas.

- **Educación Emocional. Programa para 3-6 años (López Cassà y Bisquerra, 2003; 2007; 2010; 2019).**

Tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral de los niños. En este se contemplan todas las dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Es una obra eminentemente práctica que presenta varias actividades agrupadas en 5 bloques temáticos, donde cada uno, se componen de nueve actividades.

- **Programa EMO-ACTION (Fernández-Hawrylak, Heras-Sevilla y Cepa-Serrano, 2020).**

Diseñado para el Primer Ciclo de Infantil (2 años), tienen como objetivos el desarrollo de estrategias emocionales, habilidades empáticas y la resolución de conflictos mediante el desarrollo integral de la personalidad del niño. Está basado en los programas de educación emocional de López(2003), Pérez-González y Pena (2011), fundamentados en el programa de Bisquerra (2009). El programa se agrupa en cuatro unidades: conciencia emocional, regulación emocional, independencia emocional y habilidades socioemocionales y para la vida. En todas ellas se desarrollan juegos, actividades, talleres, etc. (cit.Fernández-Hawrylak, Cepa-Serrano y Heras-Sevilla, 2020, p. 91).

#### **4.4.2. Importancia de la Educación Emocional en el aula.**

La Educación Emocional en la Etapa de Educación Infantil debe considerarse como un elemento imprescindible, el cual debe tener sus inicios desde las edades tempranas para un correcto desarrollo emocional, así como para el alcance del bienestar personal(Bisquerra, 2011).

Tradicionalmente, se ha considera al niño como un sujeto inteligente si dominaba ciertas asignaturas como las matemáticas. Es decir que, el objetivo académico principal ha sido el desarrollo de la conciencia intelectual del alumnado (Fernández-Martínez y Montero-García, 2016). Esta tendencia ha ido cambiando con el paso del tiempo ya que son cada vez más los profesionales que investigan sobre este ámbito.

González-Ramírez (2007, cit. Fernández-Martínez y Montero-García, 2016) manifiesta la importancia del mundo de las emociones y los sentimientos en la adaptación del sujeto al

mundo social. Bisquerra (2012), del mismo modo, concibe la educación emocional como una forma de prevención primaria inespecífica.

El profesorado debería tener un correcto desarrollo emocional ya que el docente es un modelo y promotor de la I.E. en el aula. Es un ejemplo a seguir por el alumnado pero, en general, y según afirma (Bisquerra y Hernández, 2017), no han recibido una educación emocional inicial. Sin embargo la necesitan, ya que son uno de los pilares fundamentales en la educación del desarrollo de las competencias emocionales de los educandos. Del mismo modo, López Cassà (2010) menciona que “el profesorado debe sensibilizarse y formarse en competencias emocionales como paso previo a la educación de las Inteligencia Emocional” (p. 47).

Por otro lado, como se afirma en el punto anterior, el desarrollo de las competencias emocionales en los niños es importantes, las cuales se deben desarrollar de una manera global y contextualizada, que son; “la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar”(Bisquerra y Pérez, 2007, p. 70). En el desarrollo de estas habilidades, es necesario destacar que dicha educación se basa en el aprendizaje social de Bandura (1961), ya que los niños desde pequeños aprenden por imitación del adulto (cit. en Albendea, Bermúdez y Pérez, 2016).

En este proceso no solo deben de implicarse los maestros, sino que el centro y el contexto son fundamentales, así como el entorno familiar (López Cassà, 2005).

En definitiva, resulta necesario enseñar a los menores a afrontar las situaciones y a manejarlas de la mejor manera posible, y por ello es imprescindible desarrollar una correcta educación emocional desde edades tempranas. Esta proporciona las habilidades necesarias para identificar y manejar las emociones, ser personas emocionalmente sanas y desarrollarse en el entorno de una manera eficiente.

# 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

## 5.1. JUSTIFICACIÓN

Es una propuesta de intervención diseñada para aplicarla en un centro público. Con esta se pretende desarrollar las competencias emocionales, como el conocimiento de las emociones propias y ajenas, iniciar al alumnado en la autorregulación emocional, así como mejorar sus habilidades sociales.

La educación emocional es un tema muy conocido pero no siempre trabajado en el aula de infantil. Es decir que, a veces los docentes tienden a tratar las emociones en momentos puntuales y no de una manera continua y permanente. Por ello, es necesario entender la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elementos esenciales del desarrollo humano, como objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra et al. 2010, pp. 11-12).

En cuanto al diseño de la propuesta, la encontramos dividida en once sesiones, en las cuales se trabajarán diferentes emociones, partiendo de las primarias como la alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor y asco, y trabajando algunas emociones secundarias como los celos, la vergüenza y la envidia. Además, las últimas sesiones estarán destinadas a trabajar la regulación emocional, las relaciones sociales, la empatía y la autoestima.

Dicha intervención está basada en el programa de educación emocional desarrollado por López Cassà (2010), el cual se estructura en 5 bloques temáticos como son la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional (autoestima), las habilidades socioemocionales y habilidades de vida.

## 5.2. CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta de intervención educativa que se presenta a continuación está destinada al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil, más concretamente a niños de entre 4 y 5 años, de un colegio público de Valladolid.

Se trata de un centro público bilingüe de inglés, el cual oferta desde el segundo ciclo de Educación Infantil, 3 a 6 años, hasta la etapa de Educación Primaria. Está ubicado en un barrio

de grandes dimensiones, de carácter obrero y multicultural. Atendiendo a ello, la mayor parte de las familias que acuden al centro cuentan con un nivel socio-económico medio-bajo, aunque también acuden a él alumnos de etnia gitana, así como procedentes de otros países.

El aula en la cual se llevará a cabo dicha propuesta está compuesta por 15 alumnos, 7 son niñas y 8 son niños, de los cuales dos de ellos presente Necesidades Educativas Especiales (NEE). Es un grupo heterogéneo, donde el alumnado muestra una gran energía y predisposición por aprender y colaborar, así como de participar y sentirse protagonistas del proceso enseñanza-aprendizaje.

En el grupo-clase se aprecia un cierto liderazgo por parte de algunos niños, así como una cierta timidez en cuanto a otros ya que les cuesta hablar o expresarse ante sus compañeros. Así mismo, algunos tienen dificultades en cuanto a controlar su impulsividad y frustración, generando conflictos con los demás. Además, en general, se observa ciertas dificultades a la hora de la socialización entre iguales.

### **5.3. OBJETIVOS.**

En este apartado se refleja los objetivos planteados para la siguiente propuesta. Por un lado, se especificarán los objetivos relacionados con la Inteligencia Emocional que aparecen en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León. Por otro lado, se reflejarán los objetivos específicos planteados para dicha propuesta.

Los **Objetivos generales** dentro del currículo del segundo ciclo de Educación infantil se plantearán a continuación, por áreas de conocimiento.

#### ÁREA I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL.

2. Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros.
3. Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.
6. Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.

7. Tener la capacidad de iniciativa y planificación en distintas situaciones de juego, comunicación y actividad. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social.

#### ÁREA II. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO.

7. Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

8. Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.

#### ÁREA II. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN.

1. Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y la situación.

2. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social. Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia y de la igualdad entre hombres y mujeres.

4. Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social. Adoptar una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.

11. Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión artística y corporal.

Los **objetivos específicos** de esta propuesta son los siguientes:

- Adquirir un mejor autoconocimiento de las propias emociones y la de los demás.
- Identificar y expresar las propias emociones, ya sea de manera verbal o no verbal.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional.
- Mejorar la autoestima.
- Favorecer, a partir de la mejora en las competencias emocionales, las relaciones con los demás de una manera positiva y adecuada.

#### **5.4. CONTENIDOS GENERALES DE LA PROPUESTA.**

Los contenidos que se van a trabajar con esta propuesta son los siguientes:

- Habilidades de regulación emocional.
- Reacciones fisiológicas; reconocimiento e identificación.
- Emociones Básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, asco y amor.

- Emociones Secundarias: vergüenza, celos y envidia.
- Autoconcepto y autoestima.
- Competencias emocionales; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.

## 5.5. METODOLOGÍA.

La metodología que se va a emplear en la siguiente propuesta será activa, colaborativa y participativa. En esta los principales motores del proceso de enseñanza-aprendizaje serán los niños, creyendo necesario la creación de un ambiente de aprendizaje motivacional, partiendo de sus necesidades e intereses personales. Dicho esto, el crear experiencias emocionales a partir de sus conocimientos previos, servirá de anclaje en la obtención de los nuevos.

El enfoque de esta será globalizado, permitiendo así que los alumnos aprendan a expresar sus emociones y sentimientos, pudiendo establecer relaciones entre ellas, y contextualizándolas en situaciones reales y próximas. También, se tendrá muy en cuenta los ritmos de aprendizaje y las características de cada alumnado, atendiendo así a la diversidad existente en el aula.

Durante toda la propuesta, estará presente el trabajo cooperativo, colaborativo, y el juego ya que se considera fundamental para el desarrollo de las habilidades sociales. Por ello, se creará un ambiente que facilite el aprendizaje entre iguales, brinde la oportunidad de trabajar en equipo, fomentando así actitudes de colaboración y de ayuda a los demás. Este se realizará mediante actividades en gran grupo, pequeños grupos, juegos cooperativos, etc.

Dentro de la metodología, uno de los aspectos fundamentales será el desarrollo de la escucha activa y capacidad crítica del alumnado, fomentando así un clima de confianza y respeto en el aula.

A lo largo de toda la propuesta contaremos con un hilo conductor, el cual favorecerá el aprendizaje significativo, ya que con él pretendemos dar coherencia a toda la propuesta, generando así concordancia entre las actividades que se vayan realizando. Por ello, emplearemos el libro *El emociómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones* de Isern (2018), en el cual el protagonista de este es un cocodrilo detective especializado en las emociones, llamado Drilo. En este caso, Drilo necesitará la ayuda de los niños para poder descubrir las emociones que están sintiendo los habitantes del cuento, ya que, en vez de desvelar la solución de los casos, brindaremos la oportunidad a los alumnos de que sean ellos quienes investiguen y descubran el caso. La siguiente propuesta se encuadra en el modelo de habilidades de Salovey y Mayer (1997).

En concordancia con lo anterior, el inicio de cada sesión de inteligencia emocional estará marcada por la presencia del maletín de Drilo, dentro del cual se hallarán cartas, imágenes, juegos, etc. propuestos para cada sesión.

Por último, se fomentará la participación de las familias en el aula. Creemos importante establecer un vínculo con las familias y que estas se sientan participe de los procesos de aprendizaje de sus hijos, por ello se les pedirá colaboración, así como se les dará libertad de poder aportar con libros, actividades, juegos o canciones.

## 5.5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta propuesta está diseñada para llevarla a cabo durante dos meses, es decir que se empezará a finales del segundo trimestre y se finalizará en el tercero. Se compone de once sesiones, las cuales se trabajarán dos días por semana, durante 9 semana. Para poder ver más detalladamente el horario de la programación (ver anexo 1).

Dentro de la temporalización de esta programación, deberemos tener en cuenta que hay ciertas actividades que estarán fijas a lo largo de las demás sesiones como son la actividad 3: ¿Cómo me siento? y la actividad 4: Nuestro libro de emociones. Por un lado, la actividad 3: ¿Cómo me siento? estará presente todos los días de la jornada escolar, y no se limitará solo a las sesiones semanales de aplicación de la propuesta. Así mismo contaremos con un rincón del bienestar, el cual estará fijo en clase.

## 5.6. SESIONES

### 5.6.1 SESION I: Conocemos Al Inspector Drilo.

#### Tabla 5.

Actividad 1: ¿Quién es Drilo?

<b>¿Quién es Drilo?</b>	
<b>Objetivos Didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar cada emoción a la imagen correspondiente.</li> <li>- Recordar los conceptos relacionados con las emociones básicas; tristeza, amor, miedo, enfado y alegría.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	Esta actividad es introductoria y con la que se iniciará a los alumnos a trabajar las emociones mediante el cuento <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo</i> de Isern (2018). Por ello, cuando lleguen a clase se encontrarán con un maletín, donde dentro estará un peluche del Inspector

	<p>Drilo y todos sus objetos de valor como una lupa, un cuaderno de notas, el emocionómetro, etc. Así mismo estará el libro y los EMIS (personajes que representan las 10 emociones que se trabajan en el cuento).</p> <p>El representante será el encargado de abrir el maletín y de empezar a describir que hay en su interior. Tras esto, se les explicará el nombre del personaje principal del cuento, el cual habrá dejado una carta en la que cuenta su historia y como se convirtió en el Inspector Drilo (esta hace referencia a la página de “Las Misteriosas Lágrimas de Drilo”).</p> <p>Tras esto, se les presentará a los EMIS. Primeramente, se les explicará lo que es una emoción y se les dirá que cada EMI representa una emoción. Antes de decir a que emociones se refieren, se les enseñará las imágenes, y a modo de lluvia de ideas, los alumnos deberán ir diciendo las que piensan que pueden ser. Aquellas que vayan diciendo se irán apuntando en la pizarra. Para terminar, se les dará a conocer todos los EMIS, con sus nombres y las emociones que representan.</p> <p>Las imágenes plastificadas de los EMIS se colocarán en el corcho de clase, el cual servirá para colocar los materiales, sobre las emociones, que se vayan trabajando a lo largo de la propuesta. Es decir que, destinaremos uno de los corchos de clase para las emociones.</p> <p><i>(Ver Anexo 2)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 30 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> Se realizará únicamente en esta sesión ya que será una actividad meramente introductoria.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones</i> de Isern, S. (2018).</li> <li>- Maletín, lupa, emocionómetro, un cuaderno, peluche de un cocodrilo, etc.</li> <li>- Imágenes de los EMIS plastificados, las cuales representan las emociones de; amor, tristeza, alegría, miedo, asco, vergüenza, celos, envidia y enfado.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La evaluación se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.</p>

*Nota.* De elaboración propia.

Tabla 6

## Actividad 2: El Emocionómetro de Drilo

El Emocionómetro de Drilo	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asociar cada emoción con un color correspondiente.</li> <li>- Iniciarse en el aprendizaje de la intensidad de las emociones y relacionarlas con experiencias reales.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Con esta actividad se pretende dar a conocer el emocionómetro del inspector Drilo a los alumnos. Esta herramienta es la que el personaje utiliza para medir las emociones y poder solucionar los casos.</p> <p>Para ello, se les explicará primero en que consiste el emocionómetro y las intensidades 1,2 y 3 a que se refieren. Tras esto, les presentaremos un caso (el cual se encontrará en un sobre con un sello del Inspector Drilo) en el que ellos mismos serán los que deben de identificar qué tipo de emoción se trata y poder medir su intensidad, con ayuda de la profesora.</p> <p>Después de leer el caso, se realizarán una serie de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué creéis que Hugo se siente así? ¿Qué puede haber pasado?</li> <li>- Al principio, ¿Cómo se sentía Hugo? ¿Y al final?</li> </ul> <p>Con la ayuda del emocionómetro, se irán identificando las emociones presentes a lo largo del caso, así como la intensidad que puedan sentir los personajes. Por ejemplo, cuando los 3 niños están jugando juntos, la emoción sería la alegría, y su intensidad correspondería al nivel 3, ya que están los tres muy alegres e incluso se les escucha reír por lo que la intensidad sería la más alta del emocionómetro.</p> <p>Para terminar, se repartirá a cada alumno un emocionómetro, el cual tendrán que recortar con la ayuda de la profesora debido a la corta edad de los alumnos, y con un punzón deberán agujerear la zona central del emocionómetro y del indicador (marcado con una estrella). El montaje de este lo hará la profesora debido a su complejidad. A medida que vayan trabajando las emociones, irán coloreando el emocionómetro.</p> <p><i>(Ver Anexo 3)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<b>Duración:</b> 25 minutos aproximadamente.

	<b>Frecuencia:</b> la confección del emocionómetro se realizará únicamente en esta sesión, sin embargo, este emocionómetro se utilizará a lo largo de toda la propuesta.
<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotocopias del emocionómetro</li> <li>- Pinturas, pegamento, punzón y encuadernador.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se evaluará mediante la observación directa y un diario de clase.

*Nota.* El Emocionómetro ha sido tomado del blog “El Emocionómetro del Inspector Drilo” de S. Isern (s.f). El caso de El caso de “El misterioso llanto de Hugo” es de elaboración propia.

**Tabla 7**

*Actividad 3: ¿Cómo me siento?*

<b>¿Cómo me siento?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y expresar las propias emociones de alegría, miedo, tristeza, enfado, calma, sorpresa y amor, mediante el lenguaje oral y/o gestual.</li> <li>- Reconocer los estados de ánimo de los demás.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Cada día, en asamblea, se les preguntará a los niños ¿Cómo te sientes?, dando la oportunidad de que cada uno exprese cómo se siente y la situación, o el acontecimiento, que le haga sentirse de esa manera. Todos los alumnos tendrán la oportunidad de expresarse, ya sea de manera oral o gestual.</p> <p>Así mismo, en el espacio de asamblea contaremos con un panel de emociones, en el cual el encargado será el responsable de ir colocando las imágenes de sus compañeros en la emoción correspondiente, a medida que cada uno vaya expresando cómo se siente. Este emocionómetro no será solo funcional en hora de asamblea, sino que los niños podrán cambiar su pinza, en función de cómo se vayan sintiendo a lo largo del día.</p> <p>Para ello se establecerán dos periodos de cambio de pinzas, ya que lo ideal es que cada vez que los alumnos quieran cambiar, expresen el porqué de</p>

	<p>su decisión a los demás. Por ello, el primer periodo será a primera hora de la mañana, en asamblea, y el segundo después del recreo.</p> <p><i>(Ver Anexo 4.)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 10-12 minutos aproximadamente.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará todos los días, en dos periodos, si es necesario o hay algún cambio desde el primer periodo al segundo. Es decir que se realizará en asamblea y después del recreo.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Panel de Emociones:</b> constará de varias imágenes, representando las distintas emociones, así como unas pinzas con una fotografía de cada alumno. Cada imagen tendrá un borde del color correspondiente a la emoción, y a medida que se vaya trabajando las emociones, se podrá agregar más fotos al emocionómetro. Por ejemplo, el enfado estará asociado al color rojo, la alegría al amarillo, el miedo al negro, etc.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase. Se tendrá en cuenta la capacidad de cada niño de expresar lo que sienten delante de los demás.</p>

*Nota.* Tomado del libro de E. López Cassá (2019). *Educación de las Emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*.

## Tabla 8

*Actividad 4: Nuestro libro de las emociones*

Nuestro libro de las emociones	
<b>Objetivos didácticos</b>	- Reconocer las emociones trabajadas.
<b>Organización del aula</b>	Pequeños grupos
<b>Desarrollo de la actividad</b>	Esta actividad se realizará a medida que vayan avanzando las sesiones ya que cada vez que trabajen una emoción, esta se ira recogiendo en un libro al que le llamaremos “el libro de nuestras emociones”. Este, a su vez, estará en la biblioteca del aula para que los niños lo puedan consultar siempre que quieran.

	<p>En el encontraremos las emociones por separado, con situaciones e imágenes que se asocien con ella. Al principio del libro aparecerá una cara y un espejo, y en un lateral habrá un sobre con los elementos de la cara (ojos y cejas, boca, nariz, etc.), donde los alumnos podrán jugar a crear diferentes expresiones. En él también se recogerán todos aquellos dibujos que los alumnos hayan realizado a lo largo de las sesiones que se han trabajado.</p> <p>La portada y contraportada serán realizadas por los propios alumnos y ellos serán partícipes de la confección del libro.</p> <p>Por último, cada alumno también tendrá un cuaderno de las emociones, donde, a medida que se vaya trabajando cada emoción, lo irán recopilando en su cuaderno. En este cuaderno recogerán las mociones trabajadas, junto con los EMIS correspondientes y también un círculo donde puedan dibujar o pegar la situación que les produzca tal emoción</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará tras trabajar cada emoción, y se realizará con la ayuda de los alumnos. Por ello esta actividad se irá realizando a lo largo del tiempo, es decir que de una a dos veces por semana. La confección del libro de las emociones se realizará siempre a última hora de la jornada escolar que corresponde a los rincones. Mientras que la realización del cuaderno de las emociones de cada alumno se hará tras trabajar cada emoción, preferiblemente en el horario de trabajo individual.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios.</li> <li>- Espejo y silueta de una cara, así como diversas imágenes de ojos, cejas, boca, nariz, etc.</li> <li>- Libro realizado con cartulina y goma eva.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se evaluará mediante la observación directa, teniendo muy en cuenta las veces que los alumnos recurren al libro, y el cuaderno de las emociones de cada alumno.</p>

*Nota.* Tomado de López Cassá, E. (2019). *Educación de las Emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. En este caso es una adaptación ya que en este libro se realiza un libro por emoción, sin embargo, en éste se recogerían todas las emociones tratadas en un mismo libro. En el caso del cuaderno de las emociones, es de elaboración propia.

## 5.6.2. SESIÓN II: Descubriendo emociones.

Tabla 9

### Actividad 5: Los misteriosos 5 casos

<b>Los misteriosos 5 casos</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer e identificar las emociones básicas de tristeza, alegría, miedo, enfado y sorpresa.</li> <li>- Reconocer las emociones básicas ajenas.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se empezará la sesión por leer el caso 1 “la sonrisa de Ani Adri”, y las siguientes sesiones estarán enfocadas a la lectura y trabajo de la tristeza, miedo, sorpresa y enfado. Al finalizar la lectura de los casos, prestaremos especial atención a las notas que nos deja el inspector en su cuaderno, ya que serán estas las que nos den pistas sobre que emoción/es puede estar sintiendo el personaje del caso.</p> <p>Tras su lectura, se procederá a realizar preguntas sobre el caso y sobre lo que creen ellos que les pasa y a qué tipo de emoción puede corresponder, asociándolo así a un EMI. También pediremos a los alumnos que identifiquen que tipo de intensidad puede estar sintiendo el personaje del caso, utilizando su propio emocionómetro. Para mayor comprensión nos ayudaremos de situaciones reales, así como pediremos a los niños que sean ellos quienes expongan en qué tipo de situaciones sienten o pueden sentir esa emoción.</p> <p>Por último, enseñaremos una serie de imágenes donde deberán de identificar aquellas personas que estén sintiendo la emoción que se está trabajando.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 30 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad será la misma para la presentación de los 6 casos del inspector Drilo y se realizará en asamblea. Es decir que esta actividad se repetirá a lo largo del tiempo, pero con modificaciones, ya que cada caso trata una emoción distinta, las cuales serán la tristeza, miedo, alegría, enfado, asco y sorpresa.</p> <p>Se realizará siempre a primera hora de la mañana ya que la presentación de cada emoción empezará siempre con algún juego de búsqueda de pistas, por lo que se hará antes de la asamblea.</p>

<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones</i> de Isern, S. (2028).</li> <li>- Imágenes, plastificadas, que representen las emociones.</li> <li>- Imágenes plastificadas de los EMIS del cuento.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se realizará mediante la observación directa, donde se evaluará colectivamente al alumnado ya que se tendrá en cuenta el nivel de comprensión que muestran ante las preguntas relacionadas con el cuento. Así mismo, se anotará en el diario de clase todas aquellas situaciones llamativas e importantes.</p>

*Nota.* De elaboración propia.

**Tabla 10**

*Actividad 6: ¿Cómo está mi cara?*

<b>¿Cómo está mi cara?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitar y reproducir diferentes estados emocionales a través del lenguaje facial, gestual y plástico.</li> <li>- Identificar los diferentes estados y expresiones emocionales que nos producen las emociones de tristeza, alegría, miedo, enfado, sorpresa, asco y vergüenza.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo e individual.
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En esta actividad se trabajará las expresiones faciales y constará de dos partes.</p> <p>La primera parte de esta actividad la iniciaremos con la identificación de los diferentes estados emocionales mediante imágenes, para su posterior reproducción en el espejo. Se les enseñará una imagen e identificaremos por ejemplo que cuando una persona está alegre, se le dibuja una sonrisa de oreja a oreja, tiene patas de gallo bajo los ojos, etc. Todo ello acompañado siempre de una imagen donde la expresión facial sea clara y permita identificar todos aquellos elementos que correspondan con la emoción.</p> <p>Tras esto, trabajaremos la expresión facial de cada alumno. Para ello se dispondrán, por equipos, delante del espejo de clase, junto con la profesora. Primeramente, se dejará que contemplen sus caras y que muevan las</p>

	<p>distintas partes de esta. Tras esto, la profesora marcará esa expresión mediante pintura en el espejo (por ejemplo, ojos de color rojo, boca de color verde, nariz de color azul y cejas de color amarillo). Primero será la educadora quien realice una expresión facial, a modo de ejemplo. Posteriormente, se pedirá a cada alumno que reproduzca facialmente y frente al espejo la cara, por ejemplo, del enfado.</p> <p>En la segunda parte de esta actividad, cada niño deberá de reproducir la expresión facial, que quiera, a papel. Para ello se les repartirá un folio con la silueta de una cara, donde ellos, con plastilina, deberán de reflejar el estado de ánimo que quieran.</p> <p>También se plastificará la silueta de una cara para que los alumnos, mediante la plastilina, puedan reproducir las expresiones faciales en los rincones.</p> <p><i>(Ver Anexo 5)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1ª Parte: 20 minutos</li> <li>- 2ª Parte: 5-7 minutos aproximadamente.</li> </ul> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se re realizará en dos sesiones, la primera se trabajará tras trabajar las 5 primeras emociones de alegría, tristeza, miedo, enfado y asco. Y la otra, se realizará tras finalizar la sesión VI: Me sonrojo.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espejo.</li> <li>- Pinturas para espejo o pintalabios.</li> <li>- Silueta de una cara.</li> <li>- Plastilina, pegamento y otros materiales como pompones, hojas, palos, limpiapipas, etc.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La evaluación de esta actividad se realizará mediante observación directa, con anotaciones en el diario de clase. Debido a que esta actividad se realizará tras finalizar la sesión II y la sesión VI, se tendrá muy en cuenta cuál de las emociones son más prevalentes, y si en la segunda realización de la actividad, los alumnos optan por representar alguna de las nuevas emociones trabajadas, como el asco o la vergüenza.</p>

*Nota.* Tomado del Programa para 3-6 años de Educación Emocional de López Cassá, E. (2010).

La segunda parte de la actividad es una adaptación ya que la expresión facial la realizaran a papel con plastilina, en vez de con lápices de colores.

Tabla 11

Actividad 7: ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo?

<b>¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar a través del cuerpo diferentes estados emocionales.</li> <li>- Identificar los distintos aspectos fisiológicos que nos producen las distintas emociones mediante audiciones de canciones.</li> </ul>
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En esta actividad trabajaremos las reacciones y cambios físicos que nos producen las emociones. Para ello nos apoyaremos de canciones y del libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo</i> (de la página 20 a la 23).</p> <p>Primeramente, los alumnos se dispondrán por el aula, y se les explicará que deben de bailar según lo que les haga sentir la música. Cada canción representará una emoción distinta. Cuando terminen de bailar, se colocarán en asamblea y hablaremos de las sensaciones que han experimentado durante el baile.</p> <p>Tras esto, enseñaremos unas imágenes donde se muestran personajes experimentando ciertas reacciones como nerviosismo, tos, escalofríos, etc., (todo esto siempre ejemplificado por la profesora) y se hablará de si alguna vez alguna emoción les ha hecho sentirse así y en qué momento lo han experimentado.</p> <p><i>(Ver Anexo 6)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador y altavoces.</li> <li>- Libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones</i> Isern, S. (2018).</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.</p>

*Nota.* La primera parte es de elaboración propia. La segunda parte está tomada del libro *El emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones* de S. Isern (2018).

### 5.6.3. SESIÓN III: Si me enfado ¿Qué me pasa?

**Tabla 12**

*Actividad 8: Dibujando mi enfado*

<b>Dibujando mi enfado</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar las emociones negativas, como la rabia o el enfado, mediante el dibujo.</li> <li>- Descubrir formas de canalizar las emociones negativas.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo e individual
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se les repartirá una cartulina blanca o folio y les pediremos que expresen lo que sienten cuando están enfadados mediante un dibujo. Se les puede proporcionar pinturas, ceras, rotuladores u otro material.</p> <p>Ahora que lo han dibujado, les diremos que, si lo necesitan, pueden romper o arrugar ese dibujo. Todo esto será guardado en una caja a la cual la llamaremos “la caja de nuestros enfados”. Se les preguntará como se han sentido al realizar el dibujo y arrugarlo, y si ahora que lo han hecho, ¿se sienten mejor? También, se les explicará que muchas veces el papel puede ser una persona y que, si estamos enfadados, podemos hacer daño o herir a alguien.</p> <p>Para terminar, plantearemos soluciones a posibles situaciones que planteen los niños cuando están enfadados. Las soluciones se hallare entre todos.</p> <p><i>(Ver Anexo 7)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> variable ya que, aunque se trabaje en esta sesión, los niños podrán realizar el dibujo y meterlo en la caja cada vez que lo necesiten.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caja con tapa.</li> <li>- Folios y pinturas.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa, anotaciones en el diario de clase y se tendrá en cuenta los dibujos que realicen.

*Nota.* De elaboración propia.

Tabla 13

## Actividad 9: La técnica de la tortuga

<b>La Técnica de la Tortuga</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	- Aprender a autorregularse mediante la técnica de la tortuga.
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo e individualmente
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se trabajará la técnica de la tortuga mediante el cuento de una tortuga que tiene muchos problemas a la hora de relacionarse con los demás. Un día, encuentra a una tortuga muy sabia, la cual le da consejos para aprender a controlar esas conductas impulsivas y evitar los conflictos. Este cuento estará acompañado de unas imágenes para trabajar la técnica de la tortuga que consta de 4 pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. STOP.</li> <li>2. Respiro hondo.</li> <li>3. Pienso ¿Como me siento?</li> <li>4. ¿Qué problema tengo? Actuó.</li> </ol> <p>En segundo lugar, se realizará una serie de preguntas asociadas al cuento, y se procederá a trabajar la técnica de la tortuga con todos los alumnos. Se acompañará la explicación de imágenes de los 4 pasos, para mayor comprensión. Para terminar, se les repartirá una ficha con 4 imágenes, las cuales deberán de picar los bordes, utilizando el punzón, y pegarla en una hoja siguiendo la secuencia de la técnica que han visto. Esta ficha se almacenará en las bandejas para la posterior creación del cuaderno de las emociones de cada alumno.</p> <p style="text-align: center;"><i>(ver anexo 8)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 25 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión, después del almuerzo y sesión de relajación. Sin embargo, la lectura del cuento se podrá realizar las veces que haga falta, para mayor comprensión del alumno y en función de las necesidades del grupo-clase, o siempre que algún alumno, en concreto, lo necesite.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento de la Tortuga (Schneider, M y Robin, A., 1992).</li> <li>- Imágenes plastificadas de las emociones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes con los pasos de la técnica de la tortuga.</li> <li>- Punzón, alfombra y pegamento.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La evaluación se realizará mediante anotaciones en el diario de clase, con aquellas situaciones más significativas.

*Nota.* Tomado de López Cassá, E. (2019). *Educación de las Emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*.

**Tabla 14**

*Actividad 10: El rincón del bienestar*

<b>El Rincón del Bienestar</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regular la impulsividad y conductas disruptivas.</li> <li>- Identificar el comportamiento inadecuado y acudir al rincón siempre que se presente una conducta disruptiva como pegar, desobedecer, alterar el ritmo de la clase, entre otras.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo y pequeños grupos
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Buscaremos un lugar adecuado para crear un rincón del bienestar en clase. Se les explicará que habrá un nuevo rincón llamado “rincón del bienestar”, y que deberán acudir a él siempre que estén enfadados, tengan alguna rabieta, o simplemente porque lo necesiten. Para ello realizaremos una lluvia de ideas con situaciones que los niños creen que deberían de acudir al rincón para calmarse.</p> <p>Posteriormente, se les preguntará sobre que objetos debería de estar en ese rincón y como se debería de decorar para que sean un lugar de tranquilidad y donde se puedan calmar. Tras esto, por equipos, se irá decorando y organizando el nuevo rincón del aula. También se podrá pedir a las familias que colaboren en este proceso por lo que los alumnos podrán traer objetos de casa, adecuados, para este rincón.</p> <p>Por último, los niños no se mantendrán mucho tiempo en el rincón, y siempre que acudan a él la profesora reforzará positivamente su actuación.</p> <p><i>(Ver Anexo 9)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> la realización del rincón del bienestar se realizará en esta sesión, aunque este será un rincón fijo de clase.</p>

<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Botella de la calma.</li> <li>- Peluche para abrazar.</li> <li>- Imágenes, libros, mandalas y objetos de decoración para el rincón.</li> </ul>
	<b>Recursos Espaciales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio del aula adecuado para establecer el rincón de la calma.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	La evaluación de esta actividad se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

#### 5.6.4. SESIÓN IV: ¡PUAJ!

**Tabla 15**

*Actividad 11: ¡PUAJ!*

<b>¡PUAJ!</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la emoción básica del asco y comprender que no es algo negativo.</li> <li>- Reconocer situaciones que les produzcan esa emoción y expresarlas facial y gestualmente.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se empezará trabajando el asco mediante un acertijo dejado por Drilo. Hablaremos, también, del EMI correspondiente, nos fijaremos en su expresión y en la expresión facial representada en el libro del <i>Emocionómetro de Drilo</i>, y trataremos de imitarla.</p> <p>Tras esto, se realizará una lluvia de ideas sobre qué es lo que les produce asco, y seguidamente proyectaremos en la pizarra digital imágenes, en las cuales deberán de identificar en que situaciones están sintiendo asco o si hay algo, de lo que se muestre en la imagen, que les produzca esa emoción.</p> <p style="text-align: center;"><i>(ver anexo 10)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará únicamente en esta sesión.</p>

<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenador y pizarra digital.</li> <li>- Imágenes de animales, comidas y de situaciones donde se reflejen la emoción correspondiente.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

**Tabla 16**

*Actividad 12: ¿Qué me produce?*

<b>¿Qué me produce?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar la emoción que les hacen sentir los olores o imágenes, asociándolo con la emoción del asco y el desagrado.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Cuando lleguen al aula se encontrarán con una caja llamada “caja desagradable”, la cual es muy parecida a la caja de los 5 sentidos. Se colocarán en asamblea, y empezaremos por preguntar sobre la caja y que creen que puede contener. En esta caja los niños no sabrán que es lo que hay dentro, y tratarán de adivinarlo, así como de expresar que es lo que les produce el olor, el tacto o el gusto de ciertos objetos y alimentos.</p> <p>Para finalizar esta actividad, hablaremos a los alumnos de que sentir asco es normal, pero que hay ciertas cosas que, aunque sean desagradables, hay que aceptarlas.</p> <p><i>(Ver Anexo 11)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 12 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> Se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caja que contengan elementos, olores y sabores desagradables.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

### 5.6.5 SESIÓN V: Me valoro.

**Tabla 17**

*Actividad 13: MIMO*

<b>MIMO</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar y valorar las cualidades personales de uno mismo.</li> <li>- Reconocer e identificar la emoción del amor mediante situaciones reales.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se iniciará mediante un caso, en el cual el personaje principal será Drilo. En este, el caso será distinto al del libro ya que, para hacerlo más cercano, la historia trata sobre el amor hacia los padres y hermanos. Esta actividad constará de dos partes.</p> <p>En la primera parte, se leerá el cuento y se realizarán preguntas de comprensión al alumnado. Tras esto, se les enseñara a todos los EMIS y deberán de identificar cuál de ellos es la emoción que está sintiendo Drilo. De uno en uno cogerán al EMI “Mimo” y dirán en qué situación sienten amor y cómo se sienten, que sensaciones les produce esa emoción.</p> <p>La segunda parte consistirá en realizar un dibujo de ellos mismos. Para ello se dispondrán delante del espejo, uno por uno, se mirarán y tratarán de hablar sobre sus cualidades o aspectos positivos. Tras esto, realizarán un dibujo de ellos mismos, lo decorarán a su gusto, para posteriormente colocarlo en el corcho de clase. Antes de que lo realicen los alumnos, la profesora tratará de ejemplificarlo delante del espejo, exponiendo algún aspecto positivo de ella misma.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª parte:</b> 10 minutos.</li> <li>- <b>2ª parte:</b> 15 minutos.</li> </ul> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará en esta sesión, pero el dibujo que se realice en esta actividad será importante para la posterior sesión IX de “mis amigos”.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espejo.</li> <li>- Folios y pinturas.</li> <li>- Fotografías e imágenes.</li> </ul>

<b>Evaluación</b>	Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase. También se valorará el dibujo realizado por cada niño.
-------------------	---

*Nota.* Tomado de E. López Cassá(2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años.* La segunda parte es una adaptación de la actividad “mi espejo”.

**Tabla 18**

*Actividad 14: Mi tesoro*

<b>Mi Tesoro</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar las propias fortalezas de cada uno y de los demás.</li> <li>- Expresar cualidades positivas y considerar aspectos a mejorar de cada uno.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo.
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Cada alumno deberá traer una carta donde se expongan aquellos aspectos positivos de cada niño. Por ello, previo a realizar esta actividad se enviará una nota a las familias, pidiendo que escriban una carta donde se expliquen todos los aspectos positivos de sus hijos/as.</p> <p>Estas cartas se leerán en clase, y se realizarán preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que tienen razón?</li> <li>- ¿Creéis que lo que dice en la carta es verdad? ¿Por qué?</li> </ul> <p>También podrán traer fotografías de ellos mismos y de su familia.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión, pero repartido en el tiempo, para que así le dé tiempo a cada alumno de leer la carta y compartir sus fotografías con los demás.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carta escrita por las familias.</li> <li>- Fotografías de los alumnos.</li> </ul> <p><b>Recursos personales:</b> Alumnos, familias y profesora.</p>
<b>Evaluación</b>	La evaluación se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* Tomado de E. López Cassá (2019). *Educación Emocional en la infancia (de 0 a 6 años).*

Esta actividad es una adaptación de la actividad “soy el rey” presente en este programa.

### 5.6.6. SESIÓN VI: Me Sonrojo.

**Tabla 19**

*Actividad 15: ¡Sonroja!*

<b>¡Sonroja!</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer e identificar la emoción secundaria de vergüenza y timidez.</li> <li>- Expresar situaciones que produzcan vergüenza.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se empezará leyendo el cuento <i>Mimí Tomatito</i> de Laure Monloubou el cual trata sobre una niña que casi no habla, le da vergüenza todo y es muy tímida, y por ello todas la llaman “tomatito”, ya que Mimí, tan solo con oír su nombre, se pone colorada.</p> <p>Tras la lectura se realizarán preguntas de comprensión lectora, y se les presentará al EMI de la vergüenza (Sonroja). Trabajaremos la expresión facial, así como cada alumno deberá expresar una situación que le haga sentir esta emoción, y se hablará sobre la emoción de la vergüenza y la timidez.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>Mimí Tomatito</i> de Monloubou, L. (2013).</li> <li>- Imagen de la expresión facial de la vergüenza y EMI correspondiente.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

**Tabla 20**

*Actividad 16: Talentos Escondidos*

<b>Talentos Escondidos</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la autoestima y la autoconfianza en los niños.</li> </ul>

<b>Organización del aula</b>	Gran grupo e individual
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En esta actividad realizaremos una muestra de talentos. No será un concurso ya que no se trata de que compitan unos con otros, sino que muestren algo que les guste hacer como bailar, cantar, dibujar, contar historias, tocar un instrumento, etc. Antes de que expongan sus talentos, deberán de investigar sobre qué es lo que les gusta, para ello pediremos colaboración con las familias, ya que deberán de ir ensayando lo que realizarán cuando les toque exponer su talento en clase. También podrán traer atrezzo u objetos de casa, utilizar los de clase.</p> <p>Esta actividad se dividirá en dos partes. La primera constara del visionado de un corto, donde una niña que le encanta bailar y a la cual le da vergüenza y miedo de enseñar su talento a los demás. Tras esto hablaremos sobre la vergüenza y la timidez, y preguntaremos sobre el talento, o talentos, de cada niño de clase.</p> <p>La segunda parte será la presentación de talentos de clase, en la cual cada día, y por grupos, cada niño expondrá su talento. Por último, cuando todos expongan sus talentos, realizarán un dibujo sobre ello.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1ª parte:</b> 10 minutos.</li> <li>- <b>2ª parte:</b> 15 minutos.</li> </ul> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetos y ropa que sirvan de atrezzo.</li> <li>- Pizarra digital y altavoces.</li> <li>- Papel y pinturas.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

### 5.6.7. SESIÓN VII: ¿Celos? ¿Envidia?

**Tabla 21**

*Actividad 17: ¿Celos? ¿Qué son?*

<b>¿Celos? ¿Qué son?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la emoción secundaria de celos y expresarla facial y gestualmente.</li> <li>- Reconocer y expresar situaciones que produzcan celos.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se empezará leyendo el caso 6 “el extraño comportamiento de Osalú”, el cual trata de los celos que siente una niña hacia sus hermanas. Al finalizar la lectura del casos, prestaremos especial atención a las notas que nos deja el inspector en su cuaderno, ya que serán estas las que nos den pistas sobre que emoción/es puede estar sintiendo el personaje del caso.</p> <p>Tras su lectura, se procederá a realizar preguntas sobre el caso y sobre lo que creen ellos que les pasa, asociando así la emoción al EMI correspondiente. También hablaremos de los celos, de qué son y de cuándo pueden llegar a producirse, así como cada alumno deberá expresar una situación que le haga sentir esta emoción.</p> <p>Para terminar, cada alumno deberá de realizar un dibujo que represente, para ellos, la emoción de celos.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones</i> de Isern, S. (2018).</li> <li>- Imágenes plastificadas de los EMIS del cuento.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* De elaboración propia.

Tabla 22

## Actividad 18: ¿Envidia?

<b>¿Envidia?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la emoción secundaria de envidia y expresarla facial y gestualmente.</li> <li>- Reconocer y expresar situaciones que produzcan envidia.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se empezará por leer la adaptación del caso 5 “el diario de Belaove” el cual trata de la envidia que siente Belaove sobre todo lo que tienen los demás niños, y ella no.</p> <p>Tras su lectura, se procederá a realizar preguntas sobre el caso y sobre lo que creen ellos que les pasa, asociando así la emoción al EMI correspondiente. Así mismo, trabajaremos la expresión fisiológica, así como cada alumno deberá expresar una situación que le haga sentir dicha emoción.</p> <p>Para finalizar, pediremos a cada niño que realice un dibujo que represente la envidia, para ellos.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libro <i>El Emocionómetro del Inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones</i> de Isern, S. (2018).</li> <li>- Imágenes plastificadas de los EMIS del cuento.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase, y se valorará las situaciones dichas por los alumnos.

*Nota.* De elaboración propia.

Tabla 23

Actividad 19: ¿Cuándo se producen?

<b>¿Cuándo se producen?</b>	
<b>Objetivos Didácticos</b>	- Diferenciar situaciones que produzcan la emoción de celos de la envidia.
<b>Organización del aula</b>	Gran Grupo e individual.
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>En esta actividad trabajaremos situaciones que nos produzcan las emociones de envidia y celos. Para ello, se les mostrará las situaciones (anteriormente dichas por los alumnos), y hablaremos de ellas. Así mismo hablaremos de cómo podemos gestionar dicha situación.</p> <p>Tras esto, pondremos varias imágenes sobre varias situaciones, en el suelo de la asamblea, dónde ellos deberán de identificar aquellas que crean que corresponden a los celos, y los que corresponden a la envidia.</p> <p>Para finalizar, realizarán una ficha donde deberán unir la situación de celos con el EMI correspondiente, y la de la envidia.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes de varias situaciones .</li> <li>- Ficha con imágenes de situaciones de envidia y celos, y los EMIs correspondientes.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

Nota. De elaboración propia.

### 5.6.8. SESIÓN VIII: Mis amigos.

**Tabla 24**

*Actividad 20: ¿Por qué no quieren jugar conmigo?*

<b>¿Por qué no quieren jugar conmigo?</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades de relación y sensibilidad hacia los demás.</li> <li>- Desarrollar una actitud positiva hacia los demás.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo e individual
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se iniciará la actividad presentando al personaje principal de la historia, Drilo. Se leerá la historia, la cual trata de una situación muy próxima a la realidad de los alumnos. Es decir, la necesidad de compartir los juguetes, de interactuar con los demás y de jugar con los demás, etc. Tras esto se hablará de lo sucedido y se realizarán preguntas a los alumnos, así como podremos dar la oportunidad de que expresen otras situaciones o como se sienten cuando les ocurre lo mismo.</p> <p>Para finalizar, cada alumno realizará un dibujo sobre las cosas que creen que deben de hacer para poder tener amigos y evitar estos conflictos.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento “no quieren jugar conmigo”</li> <li>- Muñeco de Drilo.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase.

*Nota.* Tomado del libro de E. López Cassá, (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años.*

**Tabla 25**

*Actividad 21: Mis Amigos*

<b>Mis Amigos</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar los aspectos positivos de los compañeros de clase.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo e individual

<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Se realizará en asamblea, donde la profesora cogerá los dibujos realizados por los alumnos en la actividad “mimo” de la sesión V: me valoro. Se irá enseñando cada retrato y se repartirá a todos los niños de clase. Cada uno deberá de decir aspectos positivos sobre el compañero que le ha tocado, y los demás les podrán ayudar. Todos estos aspectos se irán apuntando en la pizarra (entre 3 y 4), para que posteriormente cada uno tenga que escribir esos aspectos en papeles de colores que se pegaran debajo del dibujo del compañero que le haya tocado. Estos dibujos estarán expuestos en clase.</p> <p>También se pondrá en el corcho de clase un Cariñograma donde los niños podrán realizar dibujos para sus compañeros, y al final de la semana cada niño cogerá los dibujos de su Cariñograma y se los llevará a casa.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 15 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> la primera parte se realizará únicamente en esta sesión, mientras que el Cariñograma se trabajará a lo largo de las semanas de esta programación.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Recursos Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cariñograma: cartulina con varias cajas pegadas (una cajita para cada alumno) donde los compañeros de clase podrán realizar dibujos e ir depositándolos en las cajitas durante toda la semana.</li> <li>- Papeles de colores y rotuladores.</li> <li>- Pizarra.</li> <li>- Dibujos realizados en la sesión V.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se evaluará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase. Así como, se valorará la implicación de los alumnos en el Cariñograma.</p>

*Nota.* Tomado del libro E. López Cassá (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Es una adaptación de la actividad “nuestra estrella”. El Cariñograma es de elaboración propia.

### 5.6.9. SESION IX: Mímica emocional.

**Tabla 16**

*Actividad 22: Mímica Emocional.*

<b>Mímica Emocional</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Representar facial y gestualmente la emoción presente en la tarjeta.</li> <li>- Identificar las emociones representadas del compañero.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo y en parejas.
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Esta actividad constará de dos partes. La primera la trabajaremos en gran grupo, donde a cada niño se les repartirá una tarjeta referente a una de las emociones trabajadas. Este, deberá de encontrar su pareja, es decir, el niño que tenga su misma emoción, fijándose en las expresiones faciales que están realizando sus compañeros.</p> <p>La segunda parte, y tras haber realizado la primera, los alumnos se dividirán por parejas y se colocarán por toda el aula. A un miembro de dicha pareja se le dará la carta con la emoción, el cual deberá de realizar mímica o expresiones faciales. Su pareja tratará de adivinar la emoción que se está representando.</p> <p>Para terminar, nos dispondremos en asamblea y hablaremos sobre cómo nos hemos sentido al realizar dicha actividad, y como hemos hecho para que nuestros compañeros la hayan adivinado.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará únicamente en esta sesión.</p>
<b>Recursos</b>	<b>Recursos Materiales:</b> Tarjetas de las emociones.
<b>Evaluación</b>	Se realizará mediante la observación directa y anotaciones en el diario de clase. Así mismo, se tendrá en cuenta

Nota. De elaboración propia.

### 5.6.10. SESIÓN X: Jugando con las emociones.

**Tabla 17**

*Actividad 23: Bingo de las Emociones.*

<b>Bingo de las Emociones</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar las emociones trabajadas.</li> <li>- Relacionar las emociones con sus colores correspondientes.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Esta actividad consiste en realizar un bingo de las emociones. Este se juega como un bingo tradicional, es decir que, la profesora irá sacando de una bolsa las imágenes o pictogramas aleatoriamente, y se las enseñará a los alumnos. Estos deberán de estar muy atentos, ya que deberán ver si lo que ha salido de la bolsa corresponde con algún pictograma o color del cartón. El primero que cante bingo, gana.</p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 10 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> esta actividad se realizará una única vez en gran grupo. Pero, este material estará presente en los rincones, y los alumnos, cada vez que quieran, podrán jugar con ellos.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartones (en cada cartón aparecerán distintos aspectos combinados. Por un lado, aparecerán los colores, los corresponden a cada emoción y, por otro lado, pictogramas de expresiones faciales.)</li> <li>- Bolsa con las imágenes posibles del bingo.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Esta actividad servirá de evaluación de los conceptos trabajados a lo largo de toda la propuesta, así como de repaso por lo que se realizará mediante la observación directa.</p>

*Nota.* De elaboración propia.

### 5.5.11. SESIÓN XI: Nos despedimos.

**Tabla 18**

*Actividad 24: Gymkhana Emocional.*

<b>Gymkhana Emocional</b>	
<b>Objetivos didácticos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar las emociones trabajadas.</li> <li>- Evaluar los contenidos trabajados a lo largo de la propuesta.</li> </ul>
<b>Organización del aula</b>	Gran grupo y pequeños grupos
<b>Desarrollo de la actividad</b>	<p>Esta será la última actividad de la propuesta, la cual se basará en una yincana. En dicha gymkhana los alumnos deberán de ir superando pruebas para poder encontrar el maletín de Drilo, en el cual encontrarán sorpresas de disfrute y cierre de la propuesta.</p> <p>Para llegar abrir dicho maletín deberán de ir superando los retos que les ha dejado Drilo, como construir un puzle, resolver una adivinanza, etc. En cada pista superada, se dará una letra emoción. Cuando tengan todas las letras, la cual será la contraseña del maletín de Drilo, lo podrán abrir y descubrir lo que hay dentro.</p> <p><i>(Ver Anexo 12)</i></p>
<b>Temporalización</b>	<p><b>Duración:</b> 20 minutos.</p> <p><b>Frecuencia:</b> se realizará únicamente en esta sesión ya que será la última actividad de esta propuesta.</p>
<b>Recursos</b>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes plastificadas, letras, maletín, y todo aquel material perteneciente a esta actividad.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Se realizará mediante la observación directa y teniendo muy en cuenta cómo van superando las pruebas y retos que se propongan en dicha yincana. Esta será la actividad final y de evaluación final de la propuesta, en la que podremos evaluar si dichos contenidos se han adquiridos correctamente ya que todo lo que se plantee en la yincana está ligado a lo trabajado durante toda la propuesta.</p>

*Nota.* De elaboración propia.

## 5.7. EVALUACIÓN.

La evaluación de esta propuesta tiene el fin de comprobar si los contenidos trabajados se han ido adquiriendo a lo largo del desarrollo de la propuesta. La evaluación será continua, la cual se realizará mediante la observación directa y sistemática, y estará integrada en el proceso educativo.

Este modelo de evaluación lo completaremos con algunas técnicas como el diario de clase, rubrica de evaluación y escala de observación. El diario de clase, junto con la observación directa, serán la herramienta principal de la propuesta, ya que, debido a la complejidad de evaluar en la etapa de Educación Infantil, este nos permitirá registrar situaciones y experiencias que vayan sucediendo a lo largo de la aplicación de la propuesta, así como a los diversos aspectos que ocurren en el aula.

Las escalas de observación las realizaremos tras finalizar cada sesión y serán individuales para cada alumno.

Por último, se considera necesario la evaluación de la práctica docente, donde el docente podrá autoevaluar la propuesta realizada, así como su actividad docente, mediante una escala de estimación.

*(Ver Anexo 13)*

## 6. RESULTADOS DEL PROYECTO.

Los resultados de este proyecto se han podido analizar gracias a la evaluación realizada mediante la observación continua y las anotaciones en el diario de clase. Además, la escala de observación ha completado dicha evaluación haciéndola más precisa.

En el desarrollo de las sesiones se ha observado un aumento en cuanto al vocabulario del alumnado para referirse a sus estados emocionales ya que han pasado de decir “ me siento bien” a especificarlo como; “ estoy contento porque me gusta venir al cole”, “estoy triste porque no ha venido mi amiga...”, “estoy triste porque nadie quiere jugar conmigo”, “estoy sorprendida porque no sabía que Drilo nos iba a dejar una sorpresa”, etc. Además, quiero añadir que ciertos alumnos no solo aprovechaban para hablar de cómo se sentían en asamblea o tras el recreo, cuando se realizaba el cambio en el panel, sino que ellos mismos eran conscientes de lo que estaban sintiendo y lo expresaban, por ejemplo, en la hora del patio.

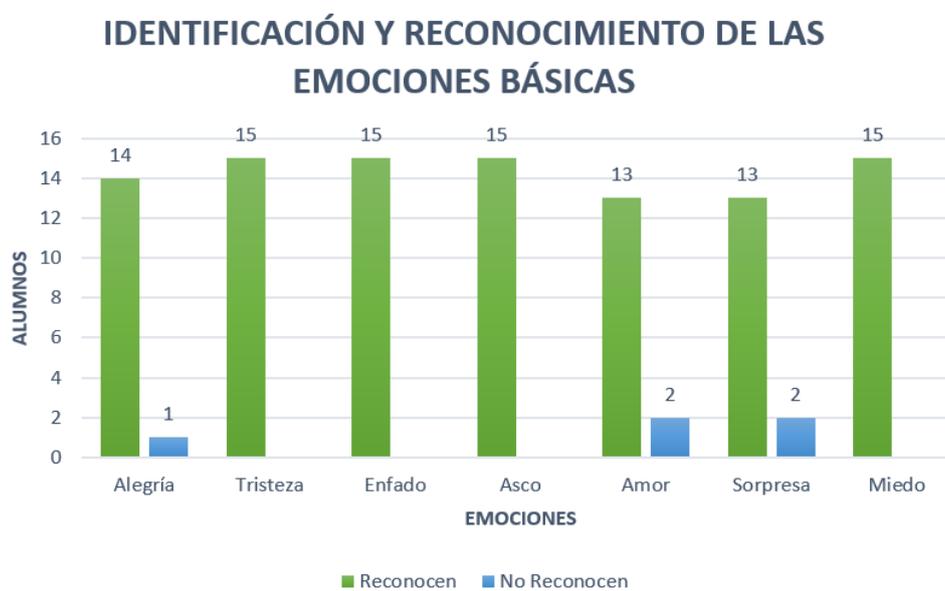
Además, han aprendido a expresar sus emociones ante los demás y esto ha sido muy importante a la hora de resolver los conflictos entre iguales. Se ha abogado por el dialogo, ya que

se ha considerado fundamental que los niños expresasen como se sentían a los demás. Para ello las docentes hemos hecho de mediadoras, donde se intentaba que los conflictos surgidos en el patio o en el aula se hablase entre todos, y que los afectados expusiesen lo que les pasaba, pudiendo así hallar una solución. La verdad que los resultados son muy positivos ya que los alumnos empezaron a comunicarse mucho mejor con sus compañeros y a ser conscientes de sus actos y de las emociones de los demás.

En cuanto a la identificación y reconocimiento de las emociones trabajadas, se ha elaborado la siguiente *figura 5* para exponer los resultados obtenidos:

**Figura 5.**

*Gráfico sobre la Identificación y Reconocimiento de las Emociones Básicas*

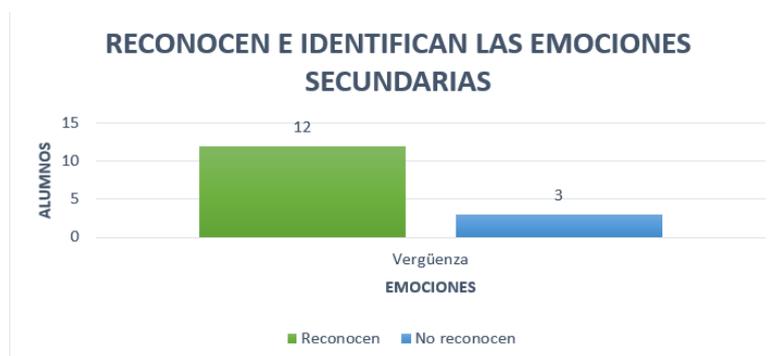


*Nota.* De elaboración propia.

En esta *figura 5* se observa que la mayoría de los alumnos identifican y reconocen las emociones básicas trabajadas. Aun así se observa que uno de los alumnos, que presenta NEE, confunde la emoción de la alegría con la de la sorpresa ya que a la hora de identificarla en el *panel de las emociones* o mediante las imágenes, confundía dichas emociones. Otro de los alumnos identificó el miedo pero sin embargo, a la hora de reconocerlo en las expresiones faciales, lo confundía. En cuanto al amor, siendo esta una emoción compleja, la confundían con la emoción de la alegría.

**Figura 6**

*Gráfico sobre la Identificación y Reconocimiento de las Emociones Básicas*



*Nota.* De elaboración propia.

En la *figura 6* se refleja, únicamente, la emociones de le vergüenza ya que los celos y la envidia no se pudieron trabajar. Se puede apreciar que 3 de los 15 niños no reconocen dicha emoción, ya que en el aula se observó que la confundían o no sabían identificarla. Al final de la propuesta, uno de los alumnos de NEE confundió dicha expresión con la de una persona que estaba seria. Además, he de destacar que un alumno al hablar de la emoción de la vergüenza, en varios casos, se refirió a la timidez, para describir como se estaba sintiendo una de sus compañeras de clase.

Por último, mencionaré el avance que se ha observado en cuanto a la regulación emocional. En el aula hay ciertos niños que presentan conductas disruptivas o poca tolerancia a la frustración, siendo en uno de ellos, éste último, un aspecto muy recurrente. Quiero destacar, por ello, el gran avance que se ha notado en un alumno, ya que cuando algo no le gustaba o le salía mal, se tiraba al suelo y no dejaba que nadie le cogiera, ejerciendo así presión con su cuerpo. Además, si se intentaba conversar con él, giraba la cara o se cruzaba de brazos.

Por ello, quiero mencionar que en el aula se trabajó la técnica de la tortuga, así como técnicas de respiración y de yoga. Al principio el alumno seguía haciendo lo mismo hasta que llegó un momento donde las docentes nos sorprendimos, para bien. Esto se observó ya en los últimos días, antes de terminar la propuesta, cuando el alumno se enfadó y se sentó solo en el patio. Lo normal es que si alguna profesora se acercase a él, el niño evitase hablar. Pero en este caso actuó de manera distinta, ya que se le animó a realizar la *técnica de la tortuga* y el alumno, sorprendentemente, reaccionó muy bien. Se tomo su tiempo de reflexión y comprendió por que se sentía a sí y qué había hecho mal, y al llegar a clase pidió perdón a los compañeros afectados. Esto me sorprendió y aunque este acto pudo ser algo muy puntual, vi que el alumno lo había

comprendido y aplicado. Lo cual creo que si esta técnica se trabajase a largo plazo daría muy buenos resultados.

Para terminar, los resultados obtenidos han sido muy favorables, ya que se han alcanzado muy positivamente los objetivos establecidos para dicha propuesta.

## **7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES.**

El Prácticum II me ha dado la oportunidad de poder llevar cierta parte de la propuesta a la práctica. Considero que en un espacio corto de tiempo se ha notado un gran avance en cuanto al aumento en la identificación y expresión de las emociones, así como en la regulación de estas.

Debido a la corta edad, hay ciertas emociones de las cuales no son conscientes y tienden a imitar al compañero ya que, ciertos niños tendían a decir todos los días lo mismo, por ejemplo, “estoy feliz porque me gusta jugar en los rincones”. A medida que las semanas avanzaban, se percibió un ligero cambio en sus respuestas a “estoy contento porque me gusta jugar con mi amiga x”, “estoy triste porque no está la profesora”, entre otras.

La propuesta ha obtenido unos resultados favorables, pero, sin embargo, hay que tener muy en cuenta que se han presentado ciertas limitaciones en su aplicación. En primer lugar, en el aula ya se estaban trabajando las emociones mediante el libro *El monstruo de colores* de Llenas (2012), por lo que una de las limitaciones, quizás, fue el no poder ser partícipes de ese primer contacto.

En segundo lugar, la falta de tiempo ha sido un punto muy en contra ya que no se han podido aplicar las sesiones al completo. Es decir que, las sesiones referentes a las emociones de los celos y la envidia, así como la de “Mis amigos” o la actividad “Mi tesoro”, no se han podido llevar a cabo. Desde mi punto de vista, eran una de las sesiones y actividades más interesantes debido a su contenido e importancia en la socialización, en el desarrollo de la empatía, así como la autoestima de los alumnos.

Por otro lado, en cuanto a los puntos fuertes, creo que es importante destacar la motivación inicial del alumnado ya que gracias al personaje principal de “Drilo” y a sus casos, los alumnos se han entregado al completo. Cada vez que sabían que había una sesión de Inteligencia Emocional, se notaba el entusiasmo por conocer todo, y su participación era excelente. La verdad que ha sido un punto muy fuerte ya que debido a la coherencia de todo el proyecto, el alumno ha estado muy motivado.

Como propuesta de aplicación futura, sería muy interesante que dicha propuesta se aplicase durante un curso escolar completo y no solo durante dos meses. Así es como se verían los resultados y el desarrollo al completo, ya que las emociones se irían trabajando con una cierta continuidad. Así mismo, sería conveniente realizar talleres de educación emocional una vez por semana, donde no solo participase el alumnado sino que también la comunidad educativa. Para finalizar, sería interesante aplicarlo en un aula-clase, y en otra no, de la misma edad, para así poder apreciar los contrastes entre un grupo y otro.

## 8. CONCLUSIÓN.

La elección del tema Inteligencia Emocional para el TFG surgió de la idea de conocer su importancia en la etapa de Educación Infantil. El desarrollo de una buena educación emocional desde edades tempranas es fundamental ya que en esta etapa los niños poseen una mayor plasticidad cerebral, lo cual favorece el aprendizaje ya que los niños son como esponjas que todo lo absorben.

Como futura maestra considero esencial trabajar las emociones en esta etapa, ya que será fundamental en su desarrollo como personas. Su trabajo permitirá al alumnado reconocer las emociones existentes, aprender a gestionarlas correctamente, identificarlas en los demás, desarrollar la empatía y las habilidades sociales básicas para su pleno desarrollo.

A través de este trabajo se ha intentado dar una visión generalizada de que significa la Inteligencia Emocional, haciendo un breve recorrido por sus antecedentes, su significado y trascendencia. Así mismo, se han reflejado su importancia en el aula, mediante la educación emocional. Se ha podido ver que actualmente existen varios programas destinados a la educación emocional, sin embargo en las aulas de infantil su trabajo no es tan exhaustivo y generalmente se adopta por trabajar las emociones a medida que surgen en el aula, o se necesita trabajarlas, y no de una manera continua.

Por ello, y debido a su importancia, decidí realizar una propuesta que abarcase la identificación y expresión emocional, así como hacer hincapié en las relaciones sociales y la autorregulación emocional, así como la autoestima, ya que tras el año tan difícil que nos tocó vivir, debido al COVID-19, se ha notado que las relaciones entre iguales se han visto afectadas.

Gracias al Prácticum II he podido aplicar cierta parte de la propuesta, lo cual ha sido muy enriquecedor, ya que he podido observar cómo en un corto espacio de tiempo, se han alcanzado resultados muy positivos y favorables. Además, creo necesario fomentar las emociones, sean estas negativas o positivas, haciendo entender al alumnado que lo que están sintiendo es normal,

pudiendo ayudarles en el camino del autoconocimiento emocional así como de la regulación emocional.

Por otro lado, la educación emocional debe estar presente en los adultos, sobre todo en los docentes, ya que un correcto aprendizaje y autoconocimiento emocional facilitará el aprendizaje del alumnado. Por ello, sería interesante dar mayor importancia a la IE en el grado de Educación Infantil, ya que es un aspecto muy poco trabajado y esencial para nuestro futuro como docentes, así como personas.

Por último, es necesario destacar la importancia del contexto familiar ya que la Educación Emocional se debería de trabajar en este ámbito, y no solo centrarse en el contexto escolar.

## 9. REFERENCIAS.

- Albendea, C., Bermúdez, M., Pérez, C. (2016). Educando en Positivo: aplicación de la inteligencia emocional en la Escuela Infantil. En J.L. Soler, L. Aparicio, E. Escolano y A. Rodríguez (Coords.). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, Experiencias Profesionales e Investigaciones* (pp. 173- 185). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Ato Lozano, E., González, C., y Carranza, J.A. (2004). Aspectos Evolutivos de la Autorregulación Emocional en la Infancia. *Anales de Psicología*, 20(1), 69-79. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27581/26751>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R., Agulló, M.J., Filella, G. García, E., López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Horsori Editorial, S.L.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. y García-Navarro, E. (2015). *Inteligencia Emocional en Educación*. Síntesis.
- Braza, P., Sánchez-Sandoval, Y. y Carreras, R. (2016). El Desarrollo Socioemocional en Educación Infantil. En C. Martín., J. I. Navarro (Coords.). *Psicología Evolutiva en Educación Infantil y Primaria*(pp. 156-161). Pirámide.
- Berkovich, I., Eyal, O. (2015). Educational Leaders and Emotions: An international Review of Empirical Evidence 1992-2012. *Review of Educational Research*, 85(1), 129-167. <https://www.jstor.org/stable/24434334>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- DECRETO 122/2007. Por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. 27 de diciembre de 2008, 1, 6-16. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2008/01/02/pdf/BOCYL-D-02012008-2.pdf>
- Fernández- Martínez, A.M. y Montero-García, I. (2015). Aportes para la Educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>
- Flores, V. y Calleja, M. (2016). Adquisición y Desarrollo del Lenguaje. En C. Martín., J. I. Navarro (Coords.). *Psicología Evolutiva en Educación Infantil y Primaria* (pp. 93-95). Pirámide.

- García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. Disponible en: <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909>
- Giménez Dasí, M., Daniel, M., y Fernández Sánchez, M. (2013). *Programa Emociones: Pensando las emociones: programa de intervención para educación infantil*. Pirámide.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Isern, S. (2018). *El emociómetro del inspector Drilo. Identifica, mide y regula tus emociones*. NubeOcho.
- King, R.B., Gaerlan, M.J., (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 81-100. <https://www.jstor.org/stable/43551127>
- López Cassá, E. (2005). La Educación Emocional en la Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126770>
- López Cassá, E. (2010). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Wolters Kluwer España.
- López Cassá, E. (2019). *Educación Emocional en la infancia (de 0 a 6 años)*. WoltersKluwer España.
- Marbán, J., Robledo, P., Díez, C., García, J.N. y De Caso, A.M. (2011). Desarrollo Emocional y Social. En C. Martín., J. I. Navarro (Coords.). *Psicología del Desarrollo para docentes* (pp. 116-120). Pirámide.
- Martín, C., Calleja, M.A., y Navarro, J.I. (2016). El Desarrollo Perceptivo-Cognitivo (0-2 años). En C. Martín., J. I. Navarro (Coords.). *Psicología Evolutiva en Educación Infantil y Primaria* (pp.68-79). Pirámide.
- Martín, C., Navarro, J.I., (2011). *Psicología del Desarrollo para docentes*. Pirámide.
- Martín, C., Navarro, J.L. (2016). *Psicología Evolutiva en Educación Infantil y Primaria*. Pirámide.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional Intelligence. In R.J. Sternberg & J. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence* (pp. 528-549). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511977244.027>
- Mestre, J. M. & Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de la Inteligencia Emocional*. Pirámide.
- Monloubou, L. (2013). *Mimí "Tomatito"*. Bruño.
- ORDEN ECI/3960/2007. Por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. 19 de diciembre de 2008, 5, 1- 36. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2008/BOE-A-2008-222-consolidado.pdf>

- Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions: Human emotions have Deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for clinical practice. *American Scientist*, 89(4), 344-350. <https://www.jstor.org/stable/27857503>
- Salas Román, N., Alcaide Risoto, M., y Hurtado Marín, A. (2018). Programas de Intervención en Inteligencia Emocional para Educación Infantil. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 11(22). 137-165. <http://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1083/1803>
- Schneider, M y Robin, A. (1992). La técnica de la "tortuga" un método para el autocontrol de la conducta impulsiva. En T. Bonet (Coord.), *Problemas Psicológicos en la Infancia*, 127-164. Editorial Promolibro.
- Vallés, A., y Vallés, C. (2000). *Inteligencia Emocional: Aplicaciones educativas*. EOS (Instituto de Orientación Psicológica Asociados).

## 10. ANEXOS.

### ANEXO 1: Temporalización.

**Figura 7**

*Horario de la Jornada Escolar*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:55 – 10:00	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA	ASAMBLEA
10:00 – 11:00	TRABAJO INDIVIDUAL	TRABAJO INDIVIDUAL	TRABAJO INDIVIDUAL	EMOCIONES	EMOCIONES
11:00 – 11- 30	TRABAJO EN GRUPO	EXP. PLÁSTICA	PSICOMOTRICIDAD	TRABAJO EN GRUPO	MÚSICA
11:30 – 12: 00	RECREO				
12:00- 12:30	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
12: 30- 12: 40	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN	RELAJACIÓN
12: 40 – 13: 10	ANIMACIÓN A LA LECTURA	ANIMACIÓN A LA LECTURA	ANIMACIÓN A LA LECTURA	ANIMACIÓN A LA LECTURA	ANIMACIÓN A LA LECTURA
13:10 – 13: 50	RINCONES	RINCONES	RINCONES	RINCONES	RINCONES

*Nota.* Este horario es flexible ya que en ciertas ocasiones las sesiones se han llevado más de dos veces a la semana, dependiendo de las necesidades y de la flexibilidad de la planificación semanal.

## ANEXO 2: Actividad 1.

Figura 8

*Actividad 1: Motivación Inicial*



## ANEXO 3: Actividad 3: Caso 1.

### “El misterioso llanto de Hugo”

Era una tarde soleada de verano y Hugo y sus papas se dirigían al parque a pasar la tarde. Hugo tenía una sonrisa de oreja a oreja, e iba dando saltitos mientras tarareaba su canción favorita. Al llegar al parque, se sentó en el suelo y rápidamente sacó su juguete de la mochila para ponerse a jugar. Pasado unos minutos, aparecieron Irene y Marcos, dos amigos suyos del colegio. Los tres se pusieron a jugar, tenían unas sonrisas muy grandes y se les escuchaba reír. Se lo estaban pasando muy bien. Tras unos minutos, Hugo empezó a llorar. Su sonrisa había desaparecido, sus ojos se llenaron de lágrimas y ya no sonreía, sino que sus labios apuntaban hacia abajo. Irene y Marcos tampoco estaban y su juguete había desaparecido. ¿Qué puede haber pasado?

### ANEXO 4: Actividad 3.

Figura 9

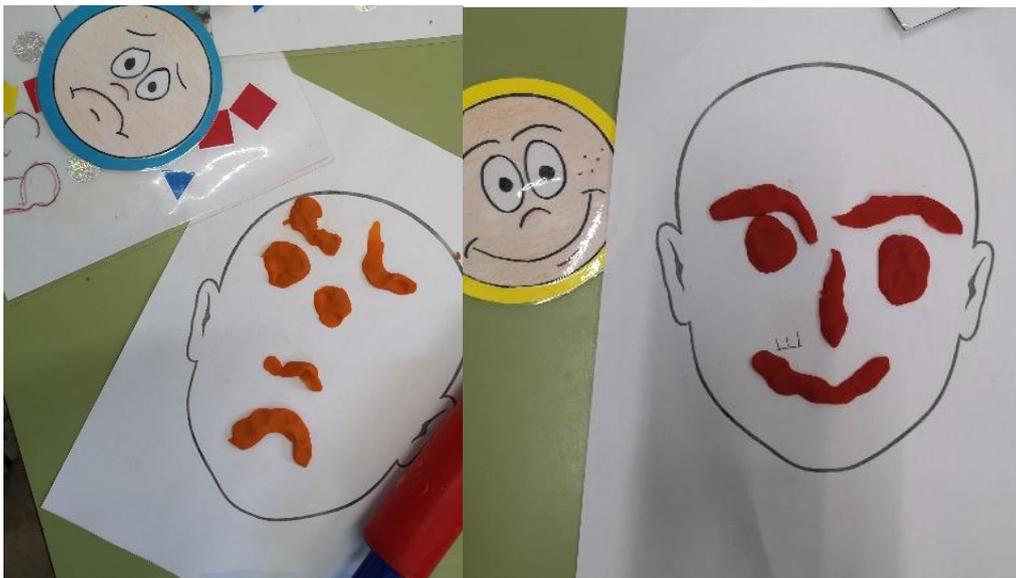
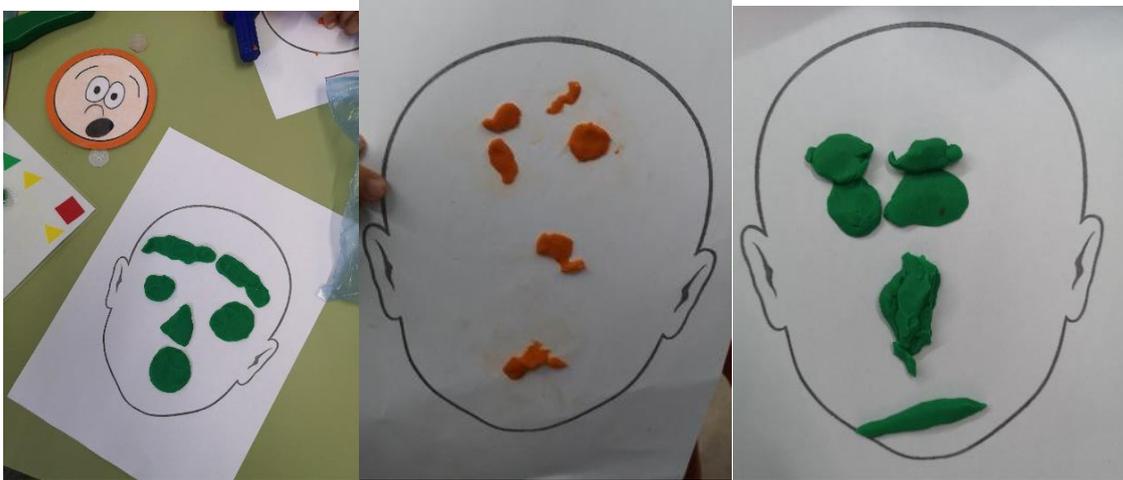
Panel de Emociones



## ANEXO 5: Actividad 6.

Figura 10

*Imágenes de la Actividad 6: ¿Cómo está mi cara?*



## ANEXO 6: Actividad 7.

**Tabla 11**

*Actividad 7: Canciones*

<b>ALEGRÍA</b>	<i>The Nutcracker Overture- Tchaikovsky</i>
	<i>Primavera - Vivaldi</i>
<b>TRISTEZA</b>	<i>Claro de Luna- Beethoven</i>
<b>CALMA</b>	<i>Nightfall - Voyager</i>
<b>ENFADO</b>	<i>Zero - Periphery</i>
<b>MIEDO</b>	<i>Tocata y Fuga - Bach</i>

Nota. Tomadas de YouTube. De elaboración propia.

## ANEXO 7: Actividad 8.

**Figura 12**

*Motivación de la sesión del enfado*

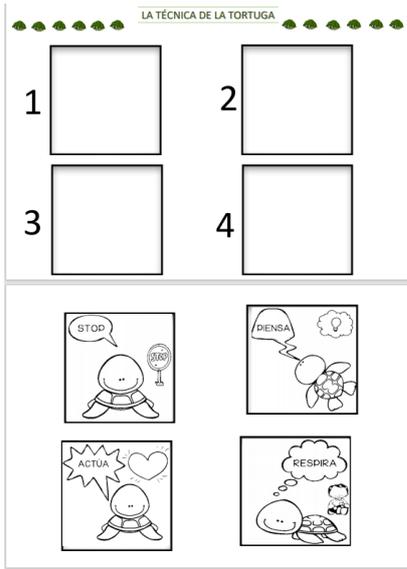


**Figura 13***Dibujos del enfado*

## ANEXO 8: Actividad 9.

**Figura 14**

*Ordenar los pasos mágicos de la tortuga*



## ANEXO 9: Actividad 10.

**Figura 15**

*El Rincón del Bienestar*



## ANEXO 10: Actividad 11.

Figura 16

Actividad 11: ¡PUAJ!



*Nota. De elaboración propia. Pistas que debían seguir para encontrar la imagen del EMI del Asco, donde las piezas de la imagen estaban escondidas en los sitios como las porterías del colegio, etc.*



## ANEXO 13: Evaluación.

**Tabla 20**

*Ejemplo de escala de observación grupal.*

Edad:	Curso:	Nivel:	Fecha:	
<b>Sesión II: Descubriendo Emociones.</b>				
Actividad 5: Los misteriosos 5 casos.				
Objetivo 1: Reconocer e identificar las emociones básicas de tristeza, alegría, miedo, enfado y sorpresa.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X...				
OTRAS OBSERVACIONES:				
Objetivo 2: Reconocer las emociones básicas ajenas.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X...				
OTRAS OBSERVACIONES:				
Actividad 6: ¿Cómo está mi cara?				
Objetivo 1: Imitar y reproducir diferentes estados emocionales a través del lenguaje facial, gestual y plástico.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X....				

OTRAS OBSERVACIONES:				
Objetivo 2: Identificar los diferentes estados y expresiones emocionales que nos producen las emociones de tristeza, alegría, miedo, enfado, sorpresa, asco y vergüenza.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X...				
OTRAS OBSERVACIONES:				
Actividad 7: ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo?				
Objetivo 1: Expresar a través del cuerpo diferentes estados emocionales.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X...				
OTRAS OBSERVACIONES				
Objetivo 2: Identificar los distintos aspectos fisiológicos que nos producen las distintas emociones mediante audiciones de canciones.	0	1	2	Observaciones
1. Alumno 1				
2. Alumno 2				
3. Alumno X...				

OTRAS OBSERVACIONES:

**Tabla 21**

*Tabla de Registro Anecdótico*

REGISTRO ANECDÓTICO	
Nombre del alumno:	
Fecha:	
Actividad X...	
Descripción de la situación	Análisis

**Tabla 22***Escala de Estimación de la evaluación docente*

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Grado de implicación docente					
Las actividades han sido coherentes con los objetivos previstos					
Relación docente-alumnos					
Las actividades han sido motivadoras					
Las actividades han favorecido la autonomía					
Se han tenido en cuenta los conocimientos previos de los alumnos					
Incentiva la participación del alumno					
Fomenta el respeto y tolerancia					
<b>Evaluación de los materiales</b>					
Han sido adecuados					
Han sido motivadores y educativos					
Han estado al alcance de los alumnos					
Han generado curiosidad					
<b>Evaluación de espacios</b>					
Han sido organizados previamente					
Han favorecido la cooperación entre el alumnado					
Han favorecido la exploración del alumnado					
<b>Evaluación de los tiempos</b>					
Han sido flexibles					
Tiene en cuenta los ritmos de aprendizaje					