



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA
DESPERTAR Y DESARROLLAR LA EDUCACIÓN
EMOCIONAL Y LA AUTONOMÍA EN EL AULA
DE EDUCACIÓN INFANTIL**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: CARMEN MEDINA CARVAJAL

TUTOR/A: MANUEL GIL MEDIAVILLA

Palencia, 10 de julio de 2023

Resumen

El Trabajo de Fin de Grado propone una intervención innovadora para trabajar la educación emocional en el aula de Educación Infantil. El objetivo es enseñar a los niños a conocer, identificar, comprender y gestionar las emociones, tanto propias como ajenas, a través de actividades y recursos didácticos. Se busca crear, a través de una propuesta de actividades, un clima de confianza en el aula donde los niños puedan compartir sus emociones y establecer relaciones que promuevan su crecimiento individual y desarrollo social. La investigación surge de la preocupación por las carencias emocionales observadas en el alumnado. A partir de las reflexiones de la práctica, se comprueban los beneficios que supone la integración de la educación emocional en el aula, y cómo los niños responden a ella; para ello se recogen y se analizan las reacciones y las respuestas de los niños y niñas, además de proponer posibles replanteamientos. Todo ello nos acerca más a la realidad del aula y a cómo los niños interiorizan la inteligencia emocional desde edades tempranas.

Abstract

The Final Degree Project proposes an innovative intervention to work on emotional education in the Early Childhood Education classroom. The objective is to teach children to know, identify, understand and manage their own and other people's emotions through activities and didactic resources. The aim is to create, through a proposal of activities, a climate of trust in the classroom where children can share their emotions and establish relationships that promote their individual growth and social development. The research arises from the concern for the emotional deficiencies observed in the students. From the reflections of the practice, the benefits of the integration of emotional education in the classroom and how the children respond to it are verified; for this purpose, the reactions and responses of the children are collected and analyzed, in addition to proposing possible rethinking. All this brings us closer to the reality of the classroom and how children internalize emotional intelligence from an early age.

Palabras clave

Educación emocional, autonomía, Educación infantil, autoconocimiento, empatía.

Keywords

Emotional education, autonomy, early childhood education, self-knowledge, empathy.

Índice

1. Introducción.....	7
1.1. Justificación de la elección del tema	7
1.2. Presentación del problema o cuestión analizada	8
1.3. Objetivos.....	9
2. Fundamentación teórica.....	10
2.1. Qué es la educación emocional	10
2.2. Evolución del desarrollo emocional en los niños	12
2.3. Áreas y competencias	13
2.4. Beneficios	15
2.5. Inteligencia emocional en el aula de educación infantil.....	16
3. Propuesta de intervención.....	17
3.1. Introducción.....	17
3.2. Organización, descripción y contenido	18
3.2.1. Objetivos.....	18
3.2.2. Contenidos	18
3.2.3. Competencias clave	19
3.2.4. Metodología.....	20
3.2.5. Temporalización	21
3.2.6. Recursos	21
3.3. Desarrollo de la intervención / Resultados esperados de la intervención.....	22
3.3.1. Organización.....	22
3.3.2. Actividades de Autoconocimiento	24
3.3.3. Actividades de Autocontrol.....	29

3.3.4. Actividades de Conciencia Social	31
3.3.5. Psicomotricidad	33
3.3.6. Evaluación	35
4. Conclusiones.....	36
4.1. Cumplimiento de objetivos.....	36
4.2 Aportaciones y limitaciones	37
4.3. Futuras líneas de intervención/investigación.....	38
Referencias bibliográficas	40
Anexos	42
Anexo 1	42
Anexo 2.	46
Anexo 3.	47
Anexo 4.	47
Anexo 5.	48
Anexo 6.	49
Anexo 7.	50

1. Introducción

1.1. Justificación de la elección del tema

Nunca ha sido fácil. Para la mayoría de las personas, hablar de uno mismo y exponerse, sentirse vulnerable, siempre es complicado; y más aún, cuando vivimos encerrados en concepciones y opiniones sociales. El campo emocional, durante muchos años, y en numerosos ámbitos, ha sido un tema bastante tabú. Desde pequeños, en multitud de situaciones, nos han enseñado que lo correcto es esconder nuestros sentimientos, reprimirnos y no mostrar debilidad. Siempre intentando encajar en una sociedad estipulada en la que está mal visto ser un “llorica”.

Por si no fuese poco, los avances tecnológicos de hoy en día son otro aspecto en contra en la balanza que limita nuestras relaciones y nuestra expresión. Vivimos en una sociedad cada vez más digitalizada. Por supuesto, en muchas ocasiones, esto supone una ventaja para todos, ya que tenemos a nuestro alcance multitud de herramientas que nos dan mayor accesibilidad a la información y mayor posibilidad de comunicación. Sin embargo, estos intercambios no dejan de ser digitales, produciéndose así, un enfriamiento de las relaciones sociales; algo que, por desgracia, también se ha visto afectado por la situación de pandemia que nos ha tocado vivir, creando grandes distancias entre nosotros y limitando el contacto y el cara a cara. Todos estos factores no solo limitan nuestro desarrollo social, sino también nuestro desarrollo personal. A este respecto, Steiner (2019) afirma que la sobreexposición a pantallas electrónicas puede contribuir a la disminución de la empatía y la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables en los niños y niñas.

Desde el aula, los docentes tenemos la oportunidad de crear una base de inteligencia emocional en nuestro alumnado que pueda compensar todos los obstáculos que se encontrarán en la sociedad para desarrollar sus habilidades emocionales y sociales, supliendo así aquellas carencias que la tecnología provoca y dándoles la oportunidad de conocerse y darse a conocer.

A este respecto, Elías et al. (1997, p. 300) indican que "La educación emocional en el aula promueve un ambiente de aprendizaje positivo, mejorando la motivación y el compromiso de los estudiantes con el proceso educativo".

La educación emocional en la infancia es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. Esta educación implica la enseñanza de habilidades sociales y emocionales que les permiten comprender y regular sus emociones, expresarse adecuadamente y establecer relaciones saludables con los demás. A partir de esta propuesta de intervención, se pretende fomentar en el alumnado una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones, así como para comprender y empatizar con los sentimientos de los demás. Esto les ayuda a construir relaciones sociales positivas y a desarrollar una autoestima saludable, lo que a su vez les permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia.

Además, la educación emocional también contribuye al desarrollo cognitivo y académico de los niños y niñas, ya que les permite regular sus emociones y concentrarse mejor en sus tareas escolares. Por lo tanto, se considera que es esencial fomentar la educación emocional en el ámbito escolar y en el hogar desde edades tempranas para, así, asegurar el bienestar emocional y el éxito académico de los niños y niñas en su futuro.

1.2. Presentación del problema o cuestión analizada

Este Trabajo de Fin de Grado presenta una propuesta de intervención innovadora, a través de la cual, se pretende mostrar una forma de trabajar la educación emocional en el aula de Educación infantil. El objetivo es intentar analizar y enseñar, a través de una serie de actividades, la importancia que tiene adquirir, desde pequeños, la capacidad de conocer, identificar, comprender y gestionar las diferentes emociones que nos rodean; ya sean propias, o ajenas.

Este documento recopila una serie de recursos didácticos que sirvan de herramienta, tanto a los más pequeños, como a futuros docentes, para aprender a entender y a empatizar con el contexto que les rodea, creando así, vínculos y estableciendo relaciones que no solo les ayuden a crecer individualmente, sino que también supongan un desarrollo social y grupal. De esta forma, los niños y niñas podrán explorar y desarrollar su inteligencia emocional en el aula, donde se creará un clima de confianza, en el que se sientan seguros, para que, así, puedan compartir sus emociones y sentimientos.

Afortunadamente, cada vez, la sociedad parece estar más concienciada sobre la importancia que tiene la Educación Emocional en los centros. Durante los años de formación, han hablado numerosas veces sobre los beneficios que esta supone; no solo

mejora el bienestar emocional, ayudando a conocer, comprender y gestionar las propias emociones, sino que, también, repercute en el rendimiento académico, en la resolución de conflictos, por supuesto en el desarrollo de la inteligencia emocional, e incluso en la mejora de las habilidades sociales. Pero, a pesar de conocer todas estas ventajas, muchas veces es difícil trasladarlo al contexto real.

En los centros, es muy fácil observar en el alumnado numerosas carencias, tanto a nivel personal como grupal, en cuanto al tema emocional se refiere. Y, por ello, esencial enseñarles, desde edades tempranas, a conocer e identificar que están sintiendo. Por ello, necesitan herramientas para saber gestionarlo por sí mismos y, también, para conocer y comprender los sentimientos de los que los rodean, asentando unas bases de empatía que permitan al niño o a la niña, establecer unas relaciones estables. Relaciones que, en gran parte, se han perdido o enfriado por los tiempos de pandemia que nos ha tocado vivir.

A partir de esta preocupación, nace el interés por investigar y aprender más de este tema. Partiendo de los intereses del alumnado, se han elaborado una serie de pequeñas actividades sueltas, que pretenden despertar el interés emocional en los niños y niñas, a partir de un aprendizaje que les convierta en los completos protagonistas de su desarrollo.

1.3. Objetivos

Esta propuesta está dirigida para un grupo de primero de educación infantil, y su principal objetivo es:

- Diseñar una intervención educativa para desarrollar la inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil que fomente el autoconocimiento, la autoestima y la comprensión emocional grupal.

En cuanto a los objetivos específicos de este trabajo:

- Diseñar actividades que fomenten los aprendizajes vivenciales y por descubrimiento.
- Reflexionar sobre la importancia de la empatía y su repercusión en las relaciones sociales.
- Explorar el papel de la educación emocional en el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la empatía, la autorregulación emocional y la resolución de conflictos.

2. Fundamentación teórica

La fundamentación teórica de este TFG gira en torno al concepto de Educación Emocional y todo lo que esta conlleva; pero, resulta necesario empezar con la definición del término Educación. Para John Dewey, un influyente filósofo y educador, la educación es "un proceso continuo de reconstrucción de la experiencia, en el cual el individuo desarrolla su capacidad para comprender, interpretar y actuar de manera efectiva en el mundo" (Dewey, 1916, citado en Smith 2018)

La educación es un proceso de desarrollo progresivo cuyo objetivo es formar al ser humano para la vida, para vivir en sociedad. Sin embargo, hasta hace muy poco, las emociones han sido una parte de las experiencias humanas que no se han tenido en cuenta en dicho proceso de formación. Con lo cual, resulta esencial reflejar su importancia y los aspectos claves que un docente debe conocer para que sus intervenciones se ajusten a las necesidades de su alumnado, sabiendo identificar las dificultades y los intereses que van surgiendo. Es muy importante resaltar que para que el aprendizaje sea significativo, el docente debe ser el protagonista de su desarrollo, pasando el profesorado a convertirse en mero mediador del proceso.

2.1. Qué es la educación emocional

Para hablar de Educación Emocional, resulta esencial comprender qué es una emoción; solo así se puede ser capaz de transmitírselo al alumnado.

Según Paul Ekman (1992), un prestigioso psicólogo especializado en el estudio de las emociones, las emociones son respuestas instantáneas y veloces a situaciones importantes para las preocupaciones de un individuo.

En palabras de Antonio Damasio (2003), neurólogo y experto en neurociencia afectiva, las emociones son procesos mentales y corporales complejos que surgen como una respuesta a la evaluación subjetiva de una situación o evento, y que involucran cambios en la actividad cerebral, respuestas fisiológicas y la generación de sentimientos.

Sin duda son definiciones científicas que dan a entender que las emociones son respuestas del cuerpo frente a lo que hacen sentir diferentes situaciones. Se ha querido también buscar una referencia más adaptada a la edad a la que va dirigida esta propuesta de intervención, queriendo crear así, una herramienta/recurso para el docente, facilitando el

acercamiento de este término al entendimiento de los más pequeños. encontramos en Mohanty, Brockman, & Michel (2006), una cita de C. Saarni (2006) que explicó que una emoción es como un sentimiento especial que sientes en tu cuerpo y en tu corazón cuando algo te sucede. Puede ser una emoción feliz, como cuando te diviertes mucho o estás muy contento, o puede ser una emoción triste, como cuando lloras o te sientes solo. También hay otras emociones como el enojo, el miedo y la sorpresa; y todas son normales y naturales. Lo importante es aprender a reconocer y expresar nuestras emociones de una manera adecuada, para que podamos entender cómo nos sentimos y comunicarlo a los demás.

Una vez comprendida la base, podemos empezar ya a hablar de educación emocional, ya que esta surge de la necesidad de aprender a gestionar dichas emociones.

La educación emocional es el proceso de aprendizaje mediante el cual los individuos desarrollan habilidades y competencias emocionales que les permiten entender y gestionar sus propias emociones, así como las emociones de los demás, con el fin de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas. (Elias, Zins, Weissberg, Frey y Greenberg, 1997, p. 6).

Rafael Bisquerra (2009), presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, afirma que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo es desarrollar las habilidades emocionales para mejorar nuestro bienestar personal.

Estos son algunos de los objetivos de la educación emocional según Casternao, (2022):

- Reconocer e identificar las propias emociones y las de los demás.
- Aprender a regular nuestras emociones.
- Controlar las emociones negativas y potenciar las positivas.
- Conseguir una mejor actitud a la hora de enfrentar problemas.
- Aprender a gestionar conflictos.
- Mejorar la motivación y la autoestima.

2.2. Evolución del desarrollo emocional en los niños

Al igual que cualquier competencia o habilidad, la inteligencia emocional y las competencias que la misma engloba, se adquieren progresivamente a lo largo que el niño va creciendo y madurando. Como docentes, es importante conocer cuales son las etapas y los pasos de este desarrollo. Solo así podremos ajustarnos a sus necesidades y adaptarnos a su momento de desarrollo. En la tabla que se muestra a continuación Muñoz et al. (2010). Sadurní, Rotán y Serrat (2002), podemos observar esta evolución.

Tabla 1.

ETAPA	DESARROLLO EMOCIONAL
Nacimiento	Vínculo afectivo entre el niño y su cuidador, pueden mostrar placer o disgusto y utilizan el llanto para llamar la atención y expresar necesidades básicas: incomodidad, hambre, dolor.
1- 2 meses	Aparece la sonrisa del neonato de manera espontánea y sin ningún tipo de estimulación externa.
2-4 meses	Aparece la sonrisa social o reacción positiva ante el reconocimiento de objetos, situaciones y sobre todo con su cuidador y personas conocidas
3-7 meses	Aparecen algunas emociones básicas: enfado, sorpresa, tristeza, alegría y rabia
7 meses	Se desarrollan más las expresiones de miedo y aparece el temor a los desconocidos y la ansiedad por la separación de su cuidador, tiene relación con el tipo de apego.
8-12 meses	Mayor habilidad para observar y distinguir las emociones de sus cuidadores, cambios faciales, gestos, tonos de voz.
12-24 meses	Aparecen as emociones secundarias (timidez, vergüenza), cuando el niño/a se ve distinto a los demás y también aparece la empatía, pudiendo interpretar la ira o la pena en el otro, incluso intentando consolarle.
2 -3 años	Aparece la culpa cuando interpreta su propia actuación y el orgullo asociado a la consecución de una meta. También, comienza a utilizar el “no” y las rabietas.
3-4 años	Se desarrollan más las emociones socio-morales: envidia, culpa y orgullo. Con el lenguaje puede desarrollar la consciencia emocional y empiezan a utilizar un léxico emocional para referirse a la tristeza, el miedo, el enfado...
4-5 años	Aparece la capacidad de reflejar y entender las emociones propias y ajenas, de manera que esta mayor consciencia favorece el control emocional.
5-6 años	Aumenta el mundo social y, con ello, la complejidad de las emociones. Aparecen los sentimientos más complejos como: la humildad, la inseguridad o la confianza.

*Nota: tomado de Muñoz et al. (2010). Sadurní, Rotán y Serrat (2002).

A pesar de que las etapas más importantes en las que se trabaja son las cuatro últimas destacadas, también es importante conocer el origen de este desarrollo y de estas interacciones desde que nacen. Solo así, las intervenciones podrán adaptar a sus

necesidades y se podrá identificar el origen de las carencias emocionales de nuestro alumnado.

Resulta interesante observar y reflexionar sobre el papel que tiene la familia, ya que será uno de los principales contextos afectivos, al ser el origen donde comenzarán a desarrollarse y relacionarse, a establecer vínculos y, sobre todo a expresarse (Palou, 2004).

Vigotsky (1979) ya hablaba de lo importante que era el aprendizaje de los niños y niñas a partir de la mediación de las personas que les rodean, como pueden ser su familia e incluso el docente. Los padres y madres, sobre todo, tendrán uno de los papeles más importantes ya que serán los ejemplos y los modelos de conducta que seguir por sus hijos e hijas desde que respiran, con lo cual es esencial que favorezcan ese bienestar emocional. Palou (2004) y Céspedes (2013) proponían una serie de rutinas que podrían llevar a cabo; como por ejemplo ser empáticos con sus ellos para saber identificar sus necesidades, crear lazos afectivos para darles confianza y seguridad, y fomentar la comunicación y el diálogo.

En la etapa escolar de educación infantil, a pesar de que el discente sigue enclavado en el egocentrismo infantil, se puede observar que comienzan a aparecer algunas formas de consciencia social que le permitirán empezar a identificar las emociones, tanto propias como ajenas, a partir de las interacciones con sus compañeros y compañeras. Este es uno de los objetivos de la propuesta de intervención, con lo cual es esencial el papel del docente como mediador, para así, favorecer dichos momentos de aprendizaje, que le permitan al niño o niña desarrollarse emocionalmente a partir de sus experiencias.

2.3. Áreas y competencias

Daniel Goleman es conocido por su trabajo pionero sobre la inteligencia emocional y ha sido un autor influyente en el campo de la educación emocional. Su libro "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" aborda las diferentes áreas de la inteligencia emocional y cómo se pueden aplicar en la educación. Según su criterio, "la educación emocional puede abordarse a través de diferentes áreas clave, como el autoconocimiento emocional, la regulación emocional, la empatía, las habilidades sociales y la toma de decisiones emocionales" (Goleman, 1995, p.226).

Según el mismo Goleman, los niños aumentan su tendencia al aislamiento, depresión, ira, ansiedad, tristeza, impulsividad, nerviosismo, agresividad y, en definitiva, a problemas emocionales, que según el autor deben solucionarse en el ámbito escolar, enseñando a los niños/as los principios fundamentales de la inteligencia emocional, con objeto de que se les ayude en la adquisición de habilidades humanas como: el autoconocimiento, autocontrol, empatía, saber escuchar y colaborar con los demás para resolver conflictos de manera satisfactoria y pacífica. Para trabajar la educación emocional a través de esta propuesta, se han diseñado actividades para desarrollar tres áreas principalmente; autoconocimiento, autocontrol y consciencia social y empatía.

Siguiendo con las referencias, Goleman, en su libro "Inteligencia Emocional" (1995), explica que el autoconocimiento es el primer paso para desarrollar la inteligencia emocional. Así, afirma que únicamente si se conoce lo que se siente en un momento determinado, se pueden controlar las respuestas emocionales y tomar decisiones adecuadas (Goleman, 1995).

Rosa Barocio, experta en educación emocional, resalta la importancia del autoconocimiento como base para el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades sociales. Según ella, el autoconocimiento permite reconocer las emociones y necesidades, lo cual es fundamental para poder expresarse y relacionarse de manera asertiva con los demás (Barocio, 2010).

Con todo esto se puede llegar a la conclusión de que trabajar el autoconocimiento proporciona al individuo una herramienta esencial para conocerse y comprenderse, lo cual le ayudará a saber gestionar mejor sus emociones y sus relaciones. Sin duda, todo esto también repercute en la mejora de su autoestima y su confianza, ya que así conocerán sus necesidades emocionales y sabrán como regularlas de forma autónoma.

La autonomía es otro de los objetivos que se trabaja con esta propuesta, ya que, en estas edades, es una competencia esencial para desarrollar, y es muy interesante poder abordarla desde el ámbito emocional. Es algo que se trabajará de forma transversal a lo largo de toda la propuesta, pero se comenzará introduciéndolo con las tres primeras actividades, las cuales estarán orientadas a conocer e identificar las emociones y saber cómo nos vemos a nosotros mismos, para poder enlazarlo así también con la autoestima

El autocontrol es la segunda dimensión sobre la cual se desarrollará la siguiente parte de la propuesta. Siguiendo con el autor que se ha tomado como principal referencia,

Goleman (1995) afirma que el autocontrol emocional es esencial para el bienestar y el éxito en la vida. Además, explica que es fundamental trabajar la capacidad de gestionar las emociones, especialmente en situaciones estresantes; y que esto repercute positivamente a la hora de tomar decisiones acertadas y mantener relaciones saludables. En la propuesta de intervención se trabaja a través de dos actividades con las que se enseñan recursos a través de los cuales podrán aprender a autogestionarse.

Por último, la otra área que se trabajará será la consciencia social y la empatía. La empatía promueve la comprensión emocional, la conexión interpersonal y la construcción de relaciones saludables, lo cual es esencial para el bienestar individual y el desarrollo de habilidades sociales. Davis (1994) destaca que la empatía es una habilidad crucial en la educación emocional, ya que permite comprender y compartir las emociones de los demás. Afirma que la empatía promueve la conexión interpersonal, la comprensión mutua y la construcción de relaciones saludables. Las sesiones de psicomotricidad serán un momento clave en la jornada escolar para trabajar la empatía. Hastie y Casey (2014) demuestran en su estudio sobre la pedagogía deportiva, que el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y el apoyo emocional mutuo durante las actividades físicas contribuyen a la mejora de la empatía entre los estudiantes.

2.4. Beneficios

La educación emocional en la infancia es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. Esta educación tiene como objetivo desarrollar habilidades sociales y emocionales que les permiten a los niños y niñas comprender y regular sus emociones, expresarse adecuadamente y establecer relaciones saludables con los demás.

Según Bracket, Rivers y Salovey (2011, p. 102), "la educación emocional mejora la capacidad de reconocer, entender y regular las emociones propias y de los demás, lo que conduce a un mayor bienestar emocional y a relaciones interpersonales más saludables".

Los niños y niñas que reciben educación emocional desde temprana edad tienen una mayor capacidad para identificar y gestionar sus emociones, así como para comprender y empatizar con los sentimientos de los demás. Esto les ayuda a construir relaciones sociales positivas y a desarrollar una autoestima saludable, lo que a su vez les permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia.

Además, la educación emocional también contribuye al desarrollo cognitivo y académico desde su infancia, ya que les permite regular sus emociones y concentrarse mejor en sus tareas escolares. Por lo tanto, es esencial que se promueva la educación emocional en el ámbito escolar y en el hogar desde edades tempranas, para asegurar el bienestar emocional y el éxito académico de los niños y niñas en su futuro.

2.5. Inteligencia emocional en el aula de educación infantil

La Educación emocional requiere una formación específica complementaria a la que recibe durante los años de formación de un docente. Un maestro o una maestra nunca dejan de aprender desde la primera vez que pisan un aula, hasta la última, y, sin duda, este es uno de los temas en lo que se debe centra gran parte del interés por seguir investigando y aprendiendo. La educación emocional da respuesta a necesidades que preparan para la vida. Por ello, el aula es uno de los sitios idóneo para desarrollar esta inteligencia, ya que es una de las principales fuentes de aprendizaje para nuestros pequeños. Como docentes hay que tener a al alcance, recursos y herramientas, que permitan guiar al alumnado en su desarrollo emocional.

En ocasiones, se le da más importancia a la adquisición de conocimientos y procesos concretos sobre áreas específicas y materias, priorizando así la educación cognitiva por encima de los demás; cuando en verdad, las emociones son el día a día; y muchas veces, de su gestión, depende nuestra felicidad.

Según Casternao (2022), estos son los beneficios de trabajar la inteligencia emocional en la etapa de educación infantil:

- Mayor motivación del alumnado en clase, consiguiendo así, un aprendizaje más eficaz que aumentará su capacidad de concentración.
- Reducir el estrés que puedan sufrir los niños en su futuro académico o laboral.
- Desarrollar habilidades de agudeza, curiosidad, percepción e intuición.
- Conocer sus puntos fuertes y aceptar sus limitaciones.
- Identificar formas de resolver un problema, evitando los conflictos y desarrollando habilidades sociales.
- Aprender a trabajar en equipo desarrollando la empatía.

3. Propuesta de intervención

3.1. Introducción

Incluye el título de la propuesta, no del trabajo. También se podrían adjuntar los datos de la persona o equipo que lo implementaría. Así como los destinatarios y ubicación del proyecto. Se indica el tema con el que se relaciona, la etapa a la que va destinada y las características del alumnado, así como las del contexto, centro y/o lugar en el que se propone la intervención.

Como adultos, muchas veces, tendemos a infravalorar a los más pequeños. Creemos que no saben, que no pueden o que no valen. Que son demasiado inmaduros, demasiado torpes, demasiado “inútiles”, demasiado lentos, demasiado pequeños. Sin querer, lejos de estar protegiéndolos o ayudándoles, les limitamos. Por querer ganar tiempo o quizás, por no querer perderlo, les abrochamos hasta los abrigo y les quitamos los mocos. Partiendo de que, muchas veces, hay que buscar la efectividad, dotar a los niños y niñas de esa autonomía que les robamos, a la larga, es mucho más práctico y, sin duda, genera muchos más beneficios. La autonomía está directamente ligada con la autoestima. Se olvida que los niños y niñas, sobre todo a esta edad, se mueren de ganas de aprender, de saber hacer, de conseguir, de sentirse válidos y capaces. Este es el principal objetivo de la propuesta: Crecemos conociéndonos. Se pretende crear actividades, a través de las cuales, trabajen su autonomía desde la inteligencia emocional. Así, se refuerza no solo su autoestima, sino también la confianza en sí mismo y en sus compañeros y compañeras. Enlazarlo con las emociones, permite también trabajar y desarrollar las habilidades sociales, creando lazos entre ellos e introduciendo el término de empatía, algo que sin duda es muy novedoso para ellos. Para ello, se han enlazado pequeños retos semanales individuales con nueve actividades en asamblea; todo ello de forma transversal durante cuatro semanas.

3.2. Contextualización

Esta propuesta de intervención está adaptada a las características y necesidades de la clase de primero de Educación Infantil en el Colegio Concertado Blanca de Castilla. Está compuesta por un total de 23 alumnos; 12 niñas y 11 niños.

Para poder centralizar las intervenciones, antes es necesario conocer el contexto. A continuación, se exponen algunos aspectos que se han tenido en cuenta. En primer lugar, el número de alumnos no siempre es algo condicionante, pero si es importante para

algunas actividades a la hora de preparar materiales y sobre todo para el control del grupo. Por otro lado, no existe ninguna necesidad especial, pero sí que hay cuatro alumnos, que en función del interés que tengan por la actividad, tienden a despistarse, sobre todo uno, mucho más inmaduro que necesita cierta atención personalizada.

Por otro lado, los espacios también tienen un papel muy importante. La mayoría de las intervenciones se han centrado en el aula gracias a su amplitud y su variedad de oportunidades de aprendizaje, además es donde más tiempo pasan durante la jornada y una forma de no irrumpir con sus rutinas ya establecidas, además de que para ellos es un espacio conocido y seguro, un punto de referencia. Otros espacios que he utilizado han sido la ludoteca y la sala de psicomotricidad.

En cuanto a los materiales, a la hora de programar se ha tenido muy en cuenta aquellos que disponía el aula, como la pizarra digital, los altavoces y la alfombra para la asamblea, pero también se han elaborado materiales propios a la hora de contar algún cuento o de crear algún proyecto con ellos.

La clase es bastante homogénea por lo que no se ha necesitado realizar ningún tipo de adaptación, únicamente se ha prestado más atención a aquellos niños que tienden a despistarse. Como en alguna actividad se trabaja la autoestima, ha sido importante conocer e interesarse por las personalidades e intereses de cada uno, para así poder adaptar mejor la propuesta a sus necesidades.

3.2. Organización, descripción y contenido

3.2.1. Objetivos

- Desarrollar las habilidades sociales en el aula.
- Conocer y trabajar las habilidades emocionales básicas de forma individual y grupal.
- Fomentar valores de empatía y cooperación.
- Trabajar la autoestima y el autoconocimiento a partir de la autonomía.
- Despertar la inteligencia emocional y el pensamiento crítico.

3.2.2. Contenidos

- Las emociones y los sentimientos: alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa.

- El concepto de autonomía.
- Percepción personal de la felicidad.
- Tareas sencillas de cuidado personal: abrochase el abrigo, llenarse la botella, asearse...
- Habilidades motrices de autonomía.

3.2.3. Competencias clave

La propuesta de intervención está directamente relacionada con algunas de las competencias clave del Decreto 37/2022, de 29 de septiembre. Solo así se asegura que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo y afrontar los principales retos y desafíos a la que le tocará enfrentarse. El desarrollo de dichas competencias, le permitirá comprender la realidad en cada momento. En este ciclo se trabajará sobre todo aquellas destrezas relacionadas con el “aprender a ser” y “aprender a hacer”. Este proceso de formación y desarrollo viene pautado por la observación, la escucha activa y el aumento progresivo de la actividad a través de la experimentación y el juego.

Esta propuesta se centrará, sobre todo, en desarrollar las capacidades que les permitan:

- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.

Para ello se van a trabajar principalmente las siguientes competencias:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender: a través de esta propuesta, se pretende que el niño sea el completo protagonista de su aprendizaje, lo cual favorecerá su implicación tanto a nivel individual como grupal, permitiendo relacionarse y exponer su opinión, y sobre todo, sentimientos, a partir de las diferentes actividades. Todo ello le ayudará a desarrollar sus habilidades sociales, a aprender a relacionarse bajo el respeto y a resolver posibles conflictos surgidos de las interacciones.
 - Saber escuchar a sus compañeros y compañeras además de a los adultos.

- Resolver los pequeños problemas que se le plantean en su vida cotidiana utilizando el diálogo, la negociación y la resolución de conflictos.
 - Empezar a relacionarse.
 - Aprender a convivir y a respetar a los demás.
 - Adquirir habilidades para participar en proyectos y trabajos colectivos.
 - Desarrollar hábitos de comportamiento adecuados y adaptados a los diferentes contextos en los que se desenvuelve.
 - Empezar a aceptar normas de convivencia.
 - Compartir, colaborar, escuchar, prestar ayuda, pedir ayuda, participar, tolerar y aceptar las diferencias progresivamente.
 - Empezar a conocer sus posibilidades y limitaciones aprendiendo a esforzarse y a superarse.
 - Trabajar en grupo.
- Competencia emprendedora: otro de los objetivos de esta propuesta de basa en desarrollar la autonomía del individuo para así poder fomentar su autoestima. Para ello, el alumnado deberá enfrentarse a diferentes situaciones en las que tendrá que superar retos de forma autónoma y grupal, sobre todo relacionados con tareas de su día a día.
- Ser responsable con las pequeñas decisiones que uno toma.
 - Iniciarse en la resolución autónoma de pequeños problemas de la vida cotidiana.
 - Desarrollar la habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo.

3.2.4. Metodología

Esta unidad didáctica se basa en un aprendizaje completamente experimental. Todo parte de la idea de que, los estudiantes, aprenden mejor cuando están activamente involucrados en su propio proceso de aprendizaje. De esta forma, tienen experiencias significativas y relevantes que les permiten aplicar lo que han aprendido en situaciones prácticas y reales. Los retos planteados y las diferentes actividades, sin duda, proporcionan esas oportunidades de aprendizaje a partir de experiencias, tanto individuales como grupales; que permiten al alumno desarrollar su inteligencia emocional. Se basa en el desarrollo de habilidades prácticas relacionadas con su autonomía y las relaciones con el resto de sus

compañeros. Los estudiantes no solo aprenden y se inician en conceptos, sino que, también, tienen la oportunidad de expresarse, conocerse y conocer mejor las emociones de los que lo rodean. Los materiales manipulativos y las actividades llamativas e innovadoras juegan un papel muy importante, ya que mantienen al niño protagonista de su aprendizaje y completamente implicado e involucrado en el proceso.

3.2.5. Temporalización

La mayoría de las actividades están planteadas para durar una media de veinte minutos / media hora como máximo, a excepción de la primera y última sesión, en las que la duración puede ser algo mayor, en función del ritmo de aprendizaje del alumnado. La temporalización es abierta, ya que, la principal prioridad del proyecto es adaptarse a las necesidades y ritmos de cada niño, permitiendo así, que se desarrollen y trabajen con libertad. No habrá plazos ni prisas, de esta forma no se limitará su proceso de aprendizaje. Las actividades se incluirán en la jornada escolar intercaladas con el resto de las rutinas durante cuatro semanas. Los retos de autonomía se trabajarán en los tiempos libres para compensar las diferencias de ritmos o como complemento de alguno de los rincones.

10 abril CUENTO SUSUS	11 abril ¿CÓMO ME SIENTO?	12 abril EMOGRAM	13 abril	14 abril CAJA SENSORIAL	15 abril	16 abril
17 abril EL BOTE DE LA CALMA	18 abril	19 abril	20 abril	21 abril SOY MAYOR	22 abril	23 abril
24 abril	25 abril LA SERPIENTE DE LA CLASE	26 abril	27 abril	28 abril AMIGO INVISIBLE	29 abril	30 abril

3.2.6. Recursos

- Pompones de colores.
- Ojos adhesivos.
- Láminas del cuento.
- Fichas.
- Cámara instantánea
- Caja con un agujero
- Diferentes materiales y texturas.
- Cuento: El bote de la calma
- Trozos de papel
- Material para pintar

- Arcilla

3.3. Desarrollo de la intervención / Resultados esperados de la intervención

3.3.1. Organización

Para trabajar la Educación Emocional en el aula; se dividirán las actividades en las tres áreas de las que previamente se ha hablado en la fundamentación:

- **Autoconocimiento:** el objetivo de estas actividades consistirá en que sean capaces de identificar las emociones, así como de expresar y comprender sus comportamientos, desde un punto de vista que fomente su autoestima y la seguridad en sí mismos.
- **Autocontrol:** es muy importante fomentar que el niño no solo reconozca sus comportamientos y acciones, sino que también aprenda a controlarse, a ser consciente de las consecuencias y tener a su disposición recursos que le permitan dar una respuesta a las emociones que sienten, controlando los comportamientos que pueden derivar de ellas.
- **Conciencia social y empatía:** estas propuestas estarán enfocadas en el ámbito colectivo y en las relaciones que tienen con sus compañeros; enseñándoles no solo a comprenderse a sí mismos, sino también a entender los sentimientos de los demás y, sobre todo, a respetarlos y cuidarse entre ellos.

En total se han creado ocho pequeñas actividades que irán intercalándose con pequeños retos semanales, buscando aumentar la autonomía del alumnado, lo cual fomentará el crecimiento de su autoestima y su confianza, así como el trabajo cooperativo con sus compañeros, trabajando el desarrollo de las habilidades sociales y las habilidades emocionales básicas.

Retos semanales: Aprender a abrochar cremallera/ Aprender a realizar la lazada de cordones / Planto y cuido una planta con mis compañeros (en relación con el método)

También se fomentarán cuestiones de autonomía como asearse solos, esperar su turno, ordenar correctamente su mesa, trabajar sin molestar a los compañeros... Las cuáles serán reguladas por los “susurritos”.

ACTIVIDADES	
A U T O C O N O C I M I E N T O	SUSURRITOS Presentación de los SUSURRITOS: recurso que nos ayudará a guiar la unidad didáctica y motivará al alumnado a través de diferentes retos de autonomía y comportamiento. ANEXO 1
	¿CÓMO ME SIENTO? A partir de un video que expone las diferentes emociones básicas, conoceremos a modo de asamblea como nos sentimos en cada momento y aprendemos también que sienten nuestros compañeros. ANEXO 2
	EMOGRAM A través de sus facciones faciales, los niños y niñas deberán escenificar las diferentes emociones que les toque al azar, tirando un gran dado. Al momento serán capturados con una cámara instantánea donde podrán reconocerse. ANEXO 4
	CAJA SENSORIAL A través de una caja sensorial, en la que los niños deberán meter la mano e identificar diferentes materiales, los niños experimentarán diferentes emociones a las que se tendrán que enfrentar. ANEXO 5
	CUENTO: EL BOTE DE LA CALMA Lectura y comprensión. Introducción del término de frustración. ANEXO 6 y ANEXO 7
A U T O C O N T R O L	SOY MAYOR A través de los retos de los susurritos podremos reflexionar sobre cómo hemos evolucionado y cuáles han sido nuestros logros.
	LA SERPIENTE DE LA CLASE Cada niño tendrá un trozo de papel y deberá dibujar dos líneas que lo atraviesen de lado a lado. El espacio entre medias lo decorarán libremente, finalmente uniremos todos los trozos creando una serpiente entre todos. ANEXO 8
C O N C I E N C I A S O C I A L	AMIGO INVISIBLE Cada niño tendrá asignado otro niño de la clase (en la medida de lo posible secreto). Con arcilla deberán seguir los pasos para realizar una escultura que después regalarán a quien les haya tocado.

3.3.2. Actividades de Autoconocimiento

3.3.2.1 Susurritos

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Romper con la monotonía y fomentar la motivación.
- Crear un estímulo animado que aumente su implicación.
- Conocer el punto de partida de cada niño.

Metodología: introducción de la programación a través del cuento.

Agrupamientos: gran grupo (asamblea)

Espacios: aula (zona de asamblea)

Materiales:

- Pompones de colores.
- Ojos adhesivos.
- Láminas del cuento.

Plan de intervención: tanto en Educación Primaria, como en Educación Infantil, el control de grupo es un aspecto que, dependiendo de las características y del contexto, suele dar dolores de cabeza al docente. El contexto de esta propuesta no es para nada conflictivo, pero como en cualquier clase de infantil, el silencio y la concentración, en ocasiones son necesarios, y la mayoría de las veces, brillan por su ausencia. La idea surge de la búsqueda de un material que motivase al niño a concentrarse, a reducir su volumen de voz y a crear un clima de trabajo adecuado. Si bien siempre es cierto que es muy importante la necesidad de libertad corporal y de movimiento en el aula, también se debe enseñarles a mantener la calma, aunque sea en cortos periodos de tiempo, y como esto, puede llegar a favorecer a los resultados de su trabajo. De esta idea surgieron los susurritos, unos bichitos, inspirados en las criaturas silenciosas, pero con cierto toque personal, enlazándose con la grafía de la “S”. El primer día, a la vuelta de semana santa, se presentaron. Para ello, se elaboró a mano un cuento, y se personalizó, incluyendo un dibujo de un espacio conocido para ellos, el aula. Con la ayuda de este recurso, se presentó material, previamente elaborado también. Anexo 1

Narración de lo sucedido: la idea era que los niños se encontrasen la clase un poco desordenada, como si hubiese habido un terremoto o algo parecido, y de esta forma

despertar su curiosidad y su intriga. Debido a que esta actividad se llevó a cabo justo después de semana santa, la emoción del recuento hizo que se revalorase la idea y se adaptara a como se encontraban los niños ese momento. Un poco a modo de teatralización, se introdujo a los nuevos amigos que nos acompañarían estos días. Bajo su atenta mirada, fueron presentados y se dejó que los tocaran, la idea de estos personajes es que son muy sensibles al ruido, con lo cual, en el momento en el que están en las mesas, el volumen de los niños se reduce. Además, se añadieron otras pautas que harían felices a los susurritos, como por ejemplo ser buenos compañeros, tener ganas por aprender, hacer cosas por nosotros mismos... De esta forma se quería motivar al niño a crecer, a querer ser autónomo y a tener un referente de comportamiento, diferenciar las cosas que están bien y que hacen que estén contentos y las cosas que ponen tristes a los que les rodean. Se convirtió en recurso que se seguía poniendo en práctica, no durante toda la jornada, ya que, no se quiere fomentar cuerpos silenciosos permanentes, pero sí de dotarles de estrategias para poder mantenerse concentrados en momentos determinados, buscando efectividad y buenos resultados en su trabajo que ellos mismos puedan posteriormente comprobar. Los susurritos se encuentran en el centro de la mesa en unas capsulas (huevera de huevos de codorniz). Las normas son sencillas, no se pueden tocar y no se puede jugar con ellos, es un momento para trabajar concentrados y no molestar tampoco al resto de compañeros, en el momento en el que alguno de los niños incumple alguna de las pautas, el animalito se vuelve a la nave espacial hasta nuevo aviso. He podido observar como este recurso crea cierto sentimiento de responsabilidad en el niño, y aunque pasado un tiempo, olviden que están ahí, es recordárselo y volver a concentrarse y a trabajar, solo por evitar que su susurrito vuelva a la nave.

Análisis y replanteamiento: es muy importante saber crear intriga y expectativas en el niño; cualquier novedad que rompa con la rutina lo mantiene completamente atento a lo que se quiera contar; a la hora de presentar este recurso, es necesario cierto teatro, de esta forma se puede captar toda su atención e involucrarles de lleno en la actividad. Muchas veces me he llegado a replantear el método de este recurso, desde algún punto de vista puede resultar una metodología de chantaje, pero en la práctica se puede observar es esa responsabilidad y esa implicación en el niño que mejora la eficacia de su trabajo y todos sus resultados; lejos de querer obligarles, la idea es motivarles y darles la oportunidad de que ellos mismos puedan comprobar los resultados de su trabajo cuando están concentrados. De esta forma se busca también fomentar su autoestima, ya que la mayoría

de las intervenciones personales, están enfocadas a trabajar la inteligencia emocional, un aspecto clave en el desarrollo del niño, y que, por algún motivo, en el contexto que se centra la propuesta, está un poco olvidado. Todo esto surge a partir de la observación, y de cómo detectar de alguna forma trabajar aspectos relacionados con cómo me siento o cómo se siente mi compañero.

3.3.2.2. ¿Cómo me siento?

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Conocer e identificar las diferentes emociones que podemos sentir.

Metodología: utilización de las Tics. Interacciones grupales a modo de asamblea.

Agrupamientos: gran grupo (asamblea)

Espacios: aula (zona de asamblea)

Materiales:

- Video Anexo 3.

Plan de intervención: partiendo de la idea que se ha comentado antes, de la necesidad de trabajar el aprendizaje emocional de los niños y niñas, se planificó la siguiente actividad, quizás una de las más sencillas, pero que sin duda conforma la base de todas las demás. Buscando utilizar el recurso de las Tics, a través de un video Anexo 3, se presentaron una a una todas las emociones.

Narración de lo sucedido: en cada emoción que tocaba en la ruleta, se iba parando el video y comentando entre todos que cosas o situaciones, nos producían alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, asco... Aunque todos eran términos conocidos para los niños, se podía ver, que no siempre sabían asociarlo a situaciones concretas, así que, entre todos, a modo de asamblea, y con ejemplos, fuimos descubriéndolas. Por supuesto estaban adaptadas a sus intereses y aunque para un adulto, alguna de sus ideas de tristeza podía parecer absurdas, sin duda reflejaban sus preocupaciones y su naturaleza infantil, y me pareció algo muy bonito de compartir. De este debate surgió el tema de la felicidad, así que también, de forma espontánea, se habló de que nos hacía felices, y sobre todo de quienes, despertando en los niños la importancia de valorar a los que nos cuidan y nos quieren. Para finalizar nos dibujamos con nuestro susurrito en nuestro lugar favorito, un sitio que sin duda no hacía felices. Anexo 2

Análisis y replanteamiento: sorprendió gratamente, como una actividad tan sencilla, surgida de una conversación, aportó tanta información sobre los niños y niñas. Para ellos también fue un momento de expresarse y también de reflexionar sobre cómo estaban gestionando sus emociones, sobre todo cuando se enfadaban. Se introdujo algún término nuevo como la confianza y la empatía, y aunque se explicó a grandes rasgos, el alumnado mostró gran interés.

3.3.2.3. Emogram

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Identificar corporalmente las emociones.

Metodología:

En esta sesión, el desarrollo de su aprendizaje será fomentado a partir de experiencias motrices individuales y en grupo, sobretodo trabajando con las facciones y expresiones faciales.

Agrupamientos: gran grupo (asamblea) en el primer momento de la actividad y después para las fotos, grupos de tres y cuatro.

Espacios: aula (zona de asamblea)

Materiales:

- Cámara instantánea
- Dado

Plan de intervención: continuando con la actividad anterior y partiendo de las nociones y conceptos ya adquiridos, se planteó una actividad en la que, entre todos aprendiesen también a reconocer las emociones que les rodean. Para ello se utilizó una cámara instantánea.

Narración de lo sucedido: entre todos, a partir de la gesticulación, reconocieron e identificamos los rasgos faciales que caracterizan a cada emoción. Después, por grupos, y en diferentes rondas, se inmortalizaron esos gestos, pudiendo ver, de forma un poco exagerada, como está el cuerpo y la cara en función de la emoción que sentimos. Resultó ser una actividad muy divertida para los niños y que supuso gran motivación e interés, sobre todo al ver que las fotos que se acaban de sacar se revelaban al instante creando recuerdos con sus compañeros.

Análisis y replanteamiento: no hay nada como una foto o un espejo para poder vernos, reconocernos y también conocernos. A través de esta actividad, los niños han explorado su cuerpo, en concreto sus facciones y han descubierto cuales son los gestos característicos en diferentes situaciones que sentimos y que experimentamos. La forma de inmortalizarlo sin duda ha aumentado su interés y su involucración. Con esas fotos, se creó un mural que está expuesto en el aula y que les gusta ver y observar, tanto a ellos mismos como a sus compañeros Anexo 4

3.3.2.4. Caja sensorial

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Fomentar la autoestima y la confianza en sí mismos.
- Trabajar la superación enfrentándose a sus miedos.

Metodología:

En esta sesión, se utilizará una metodología por descubrimiento, basada en la experiencia.

Agrupamientos: gran grupo (asamblea)

Espacios: aula (zona de asamblea)

Materiales:

- Caja con un agujero.
- Materiales con diferentes tamaños y texturas.

Plan de intervención: Se planteó una actividad que siguiese trabajando con la autoestima del niño. No siempre es fácil enfrentarnos a algo que no vemos, a algo desconocido; tanto en adultos como en niños, son situaciones que provocan inseguridad. Una caja sensorial tiene ese doble sentido. Por un lado, para los niños y niñas, no es fácil meter la mano sin saber que te vas a encontrar, se basa mucho en la confianza y en enfrentarse a sus miedos; por otro lado, experimentan y descubren, a través del tacto, que sensaciones producen determinados objetos. Para hacer más interesante la actividad, no solo se prepararon frutas para que pudiesen diferenciar formas, tamaños y rugosidades, sino que también se introdujeron elementos diferentes y muy interesantes al tacto como plumas, rafia, algodón, lana, confeti... Anexo 5

Narración de lo sucedido: la novedad y la curiosidad de la actividad generaron gran emoción en el alumnado. Después de dos ejemplos, rápidamente cogieron el truco, pero

resultaba un poco difícil estar todo el rato pendiente y controlando de que no mirasen o de que no sacasen el objeto por el agujero. Al ir intercalando los diferentes objetos y materiales, la incertidumbre crecía, y aunque no todos consiguieron adivinar todos los ejemplos, sí que supuso un aprendizaje, tanto para el niño que tocaba, como para el resto que estaban pendientes de las sensaciones que su compañero narraba.

Análisis y replanteamiento: muchas veces, la emoción por la actividad hace que el niño no controle sus impulsos, y actúe de una forma mucho más desbocada. En el docente está saber controlar esa emoción y canalizarla en un buen funcionamiento de la propuesta. En esta actividad, por falta de tiempo, no todos los niños han podido participar, de lo cual se ha sacado la siguiente conclusión; es importante también enseñar y fomentar a aquellos que se encuentran de observadores, la importancia de su colaboración y destacar de qué forma pueden ir también adquiriendo aprendizajes, aunque no sea a través del tacto, en este caso, por ejemplo, con estar pendiente de las sensaciones que su compañero iba compartiendo, ya podían participar y ayudarlo a adivinar.

3.3.3. Actividades de Autocontrol

3.3.3.1 El Bote de la calma

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Comprender e identificar la frustración.

Metodología:

En esta sesión, el desarrollo de su aprendizaje será fomentado a partir de experiencias motrices individuales y en grupo.

Agrupamientos: gran grupo (asamblea)

Espacios: ludoteca del centro

Materiales:

- Bote
- Cuento

Narración de lo sucedido: El grupo se desplazó a la ludoteca del centro, un espacio sin duda motivador y novedoso para ellos, que rompe con la rutina y les mantiene atentos y motivados. Después de la narración, lo escenificamos un par de veces, repartiendo los

diferentes papeles de los personajes y dando a los niños la libertad de acción a medida que íbamos narrando las diferentes escenas. Esta actividad favorece la comprensión lectora y hace al niño protagonista, creando y desarrollando el aprendizaje vivencial. Después, creamos un bote de para tener con nosotros en clase; el cual se ha utilizado en numerosos momentos para favorecer que el niño, de forma independiente, tenga un momento para relajarse y gestionar sus emociones mientras observa los movimientos de la purpurina. Anexo 7

3.3.3.2. Soy Mayor

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Fomentar la autoestima a partir de retos de autonomía.
- Desarrollar la motricidad fina.

Metodología:

En esta sesión, el desarrollo de su aprendizaje será fomentado a partir de retos individuales.

Espacios: aula (rincones)

Plan de intervención: esta actividad surge debido a la falta de autonomía que se ha podido observar en el grupo, a la hora de realizar actividades sencillas como abrocharse la cremallera o los botones. Con ello practicarán la motricidad fina a través de la lazada de los cordones, de aprender a subir una cremallera o a abrochar diferentes tipos de botones.

Narración de lo sucedido: durante toda la jornada, sobre todo en los momentos de atención al cuerpo y cuidados personales, se les ha animado a ser completamente autónomos. Para ello lanzábamos retos y se premiaba o resaltaba a aquellos que al menos lo intentaban, independientemente de su resultado. Ellos mismos, a medida que lo iban consiguiendo, eran conscientes de sus avances e ilusionados corrían a enseñártelo. Incluso, se ha podido observar cómo se ayudaban y se enseñaban entre ellos, algo que sin duda ha sido muy satisfactorio también para los resultados que se busca conseguir con la propuesta.

Análisis y replanteamiento: hubiese sido interesante haber hecho un material específico, para que los niños tuviesen a su alcance. De esta forma se podía haber fomentado esta autonomía en alguno de los rincones o incluso en momentos para compensar la diferencia entre los ritmos de trabajo. También, para involucrar más al niño, se puede crear una especie de tabla o rúbrica evaluadora, que estuviese a la vista de todos. Así, el alumno podría apuntar sus logros y tenerlos siempre a la vista.

3.3.4. Actividades de Conciencia Social

3.3.4.1. La serpiente de la clase

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Comprender el resultado y la sensación de trabajar con los demás.
- Validar el esfuerzo de todos por igual.

Metodología:

En esta sesión, comenzarán trabajando de forma individual para finalmente crear un producto final en grupo (cooperación y colaboración).

Espacios: aula (mesas/zona de trabajo)

Materiales:

- Trozos de papel
- Material para pintar

Plan de intervención: sin desvelar el resultado que se busca alcanzar, cada niño tendrá un trozo de papel y pinturas. La única instrucción que se les dará será dibujar dos líneas en horizontal, lo más paralelas posible. Y entre ellas deberán decorar y dibujar con total libertad. Al final todos los folios se unirán, creando una serpiente.

Narración de lo sucedido: la emoción de los niños por la novedad de la actividad sin duda aumentó mucho su implicación. Durante el proceso, se tomaban el reto como si fuese individual, e incluso entre ellos, parecían competir por cual era más bonito. Su sorpresa fue cuando, al final, todos los fragmentos se unieron, creando un resultado grupal. En ese momento desaparecieron las rivalidades, y se dieron cuenta de que, sin saberlo, todos se habían esforzado para conseguir el mismo objetivo. Entonces ya no se oían frases como: “el mío es más bonito” o “a mí me ha quedado mejor”, sino que todos

estaban maravillados con lo bonita que era su serpiente, la serpiente de la clase, la serpiente de todos.

Análisis y replanteamiento: cuando a un niño se le da completa libertad, es una oportunidad para explorar su creatividad. Sin duda esto repercute en su implicación y en su motivación, y los resultados son mucho mejores. El hecho de que el alumnado desconozca el objetivo final y que la actividad, en un principio, no parezca tener un fin o un objetivo más allá de un producto estético, hace que la reflexión final, cuando se unen todas las piezas, sea mucho más impactante, visual e inesperada. Esto despierta en el niño un momento de análisis y reflexión interior.

3.3.4.2. Amigo invisible

Relación con los objetivos de la Unidad Didáctica:

- Desarrollar el sentimiento de satisfacción por hacer felices a los demás.
- Experimentar la emoción de recibir el regalo de un amigo.

Metodología:

Trabajaron de forma individual y manipulativa.

Espacios: aula (mesas/zona de trabajo)

Materiales:

- Arcilla

Plan de intervención: a modo de juego, a cada uno se le asignó a un compañero. La idea era que lo mantuviesen en secreto. Se repartió un trozo de arcilla moldeable y cada uno, con tal libertad, debía crear un regalo para su compañero.

Narración de lo sucedido: la emoción de la actividad mantuvo al grupo muy agitado, y fue muy difícil mantener en secreto quién era su amigo invisible. A pesar de que esos nervios, cambiaron el plan de intervención, también hicieron que los niños y niñas estuvieran muy motivados e implicados en la actividad. Realmente se tomaron su tiempo y se molestaron en crear un regalo bonito para sus compañeros.

Análisis y replanteamiento: Con esta actividad, se puede ver que, al niño, le hace más ilusión regalar que le regalen. Esa ilusión por crear algo con sus propias manos y que eso fuese un regalo para un compañero hicieron que la actividad saliese a la perfección. También se pudo observar un aspecto negativo a la hora de intercambiar los detalles, a veces, las reacciones al recibir el regalo no eran las esperadas y podían crear cierta

frustración. Pero, lejos de verlo como un inconveniente, puede ser otra oportunidad de aprendizaje en la que saber guiar al niño; tanto al que lo recibe y no es lo suficientemente agradecido, como al que regala.

3.3.5. Psicomotricidad

Para completar la propuesta, se intervendrá también en las sesiones de psicomotricidad; de esta forma pretendo desarrollar las habilidades emocionales y las relaciones sociales también desde un ámbito motriz. Las oportunidades de aprendizaje a través del cuerpo permitirán al alumnado reforzar las relaciones y trabajar de forma cooperativa. Estas son algunas de las propuestas de actividades que se harán hacer en las sesiones:

- Circuitos de cooperación
- Plantillas de lateralidad
- Introducción del pase
- Actividades de confianza
- Paracaídas
- Figuras con el cuerpo

Las sesiones de psicomotricidad se han dividido siempre en las siguientes partes:

- *Momento de encuentro:* a modo de una pequeña asamblea, reflexionamos sobre qué hicimos en sesiones anteriores y se anticipa que se quiere trabajar con ellos durante la sesión que toca.
- *Momento de aprendizaje:* siguiendo las rutinas de la tutora, se realiza siempre al inicio de cada sesión una serie de estiramientos a modo de calentamiento, después dan dos vueltas a la sala gateando y comienzan las actividades que tenemos preparadas. El protagonista pilla los martes, el día que disponemos de más tiempo y la sesión puede dar más de sí.
- *Vuelta a la calma:* previamente a volver al aula, los últimos minutos se dedican a relajarnos a través de diferentes técnicas, ya sea a través de masajes, del control de la respiración o simplemente del silencio. Se suele ajustar a las necesidades que se observan cada día en el grupo, y a su nivel de agitación.

Siguiendo con esta estructura, se han creado sesiones dirigidas para trabajar específicamente la inteligencia emocional, sobre todo, a partir del trabajo en equipo. Para ello se ha trabajado a

partir de circuitos de cooperación y actividades de confianza que han llevado a los niños a saber organizarse y colaborar y cooperar en equipo con sus compañeros. Por otro lado, se ha querido fomentar su autoestima y su autonomía a partir de actividades que les permitan empezar a manejar objetos, como por ejemplo el balón. Estos son alguno de los juegos y ejercicios que se han trabajado:

- Paracaídas (cooperación en grupo para conseguir diferentes objetivos con y sin pelota)
- Circuitos con objetos individuales y por parejas.
- Juegos de persecución según ritmos
- Coreografías
- Juegos populares en equipo: guerra de castillos, campos quemados, zapatilla por detrás...
- Carreras de relevos por parejas y en grupos

Narración de lo sucedido: como la mayoría de las propuestas en psicomotricidad, la primera vez que realizas un nuevo ejercicio, puede suponer caos o descontrol. En la destreza de trabajar en equipo no ha sido diferente. Muchas veces la idea previa que se tenía o las propias expectativas son muy diferentes, y la actividad no siempre sale como se esperaba. La introducción de materiales como balones también supone novedad y descontrol de los impulsos, con lo cual el trabajo y el control del grupo se dificulta.

Análisis y replanteamiento: de todos los inconvenientes surgidos durante la práctica se pueden aprender varias cosas: la primera es que de eso que para el docente puede suponer un caos, siempre hay un aprendizaje, y que al repetir el ejercicio se puede notar el progreso y la mejora, es decir, el caos es necesario al principio para conseguir resultados al final. Por otro lado, el descontrol del grupo enseña a saber establecer y buscar siempre normas previas, tanto de seguridad como de comportamiento o control, y aunque no siempre se cumplan al pie de la letra, siempre conlleva a que se pueda dirigir mejor la actividad. La emoción de los niños es inevitable, y más en estas sesiones cuando su cuerpo está libre, es importante conocer los recursos que se tienen al alcance para saber adaptarse y canalizarla en el objetivo que quieres conseguir con tu actividad. También es una oportunidad para aprender a autocorregirse durante la práctica, la experiencia ayuda mucho; ya que te hace ver cosas que al principio se escapan; y con solo un pequeño cambio, un ejercicio puede salir notablemente mejor.

3.3.6. Evaluación

La evaluación de esta propuesta se llevará a cabo a partir de la observación activa durante todo el proceso de desarrollo de nuestro alumnado. Es importante recordar que la evaluación de la educación emocional en el primer curso de educación infantil debe ser un proceso continuo y holístico.

Estos son los criterios seleccionados para evaluar el progreso de los estudiantes en el desarrollo de habilidades emocionales y la comprensión de las emociones:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
1. Reconocimiento emocional:	Identifica y nombra diferentes emociones básicas.
	Reconoce y comprende las señales emocionales en sí mismo y en los demás.
2. Expresión emocional:	Expresa sus emociones de manera adecuada y respetuosa.
	Utiliza un lenguaje verbal y no verbal para comunicar sus sentimientos.
3. Regulación emocional:	Es capaz de regular y controlar sus emociones de manera apropiada.
	Utiliza estrategias efectivas para calmarse cuando está molesto o frustrado.
4. Empatía:	Muestra empatía hacia los sentimientos de los demás.
	Es capaz de ponerse en el lugar de otra persona y comprender cómo se sienten.
5. Resolución de conflictos:	Utiliza habilidades de resolución de problemas para resolver conflictos de manera pacífica.
	Muestra habilidades de negociación y compromiso para llegar a soluciones justas.
6. Toma de decisiones:	Es capaz de tomar decisiones teniendo en cuenta sus propias emociones y las de los demás.
	Muestra una comprensión de cómo las emociones pueden influir en las decisiones.

NIVELES DE DESEMPEÑO:	
Conseguido:	El estudiante muestra un dominio sólido de las habilidades emocionales evaluadas y las aplica de manera efectiva.
En desarrollo:	El estudiante está en proceso de desarrollar y mejorar las habilidades emocionales evaluadas, pero aún necesita más práctica y orientación.
Necesita refuerzo:	El estudiante tiene dificultades significativas para desarrollar y aplicar las habilidades emocionales evaluadas.

4. Conclusiones

4.1. Cumplimiento de objetivos

En este Trabajo de Fin de Grado, se ha estudiado, en profundidad, sobre la Educación emocional en el aula de Educación Infantil. A lo largo de este estudio, se han examinado y analizado diferentes aspectos relacionados con este concepto; enlazándolo también con el desarrollo de la autonomía y sus beneficios. A continuación, se presentarán las principales conclusiones obtenidas a partir de este trabajo.

La mayor parte de este documento se dedica a recoger una propuesta de intervención que desarrolla la inteligencia emocional en el aula. A través del análisis de la práctica, podemos observar las situaciones de aprendizaje que se crean y cómo responden los niños ante ellas. Gracias a estas conclusiones obtenidas de la práctica, se puede comprobar como han desarrollado habilidades socioemocionales de manera progresiva, así como, poco a poco aprender a autorregular sus emociones y resolver conflictos de manera autónoma. Su protagonismo y la importancia de su experimentación y libertad de acción conllevan que, muchas veces, surjan imprevistos que afecten a la previa programación. Aquí están reflejadas las consecuencias de fomentar un aprendizaje vivencial y por descubrimiento. Pero, tal y cómo se ha podido observar durante el proceso, en esos pequeños contratiempos, está el verdadero proceso de aprendizaje, donde el niño o la niña se desarrolla a partir del ensayo-error, de forma totalmente autónoma. Gracias a este tipo de aprendizaje, los niños pueden descubrir y aprender a partir de situaciones reales y prácticas, lo cual favorece una asimilación más significativa. Además, han podido desarrollar habilidades prácticas; como el pensamiento crítico, la toma de decisiones o la resolución de problemas. Y, todo ello, tanto de forma individual como conjunta.

Por otro lado, la motivación y su compromiso hizo que estuvieran involucrados activamente durante todo el proceso, pudiendo así experimentar el resultado de sus acciones de forma autónoma. El objetivo principal de esta propuesta consistía en desarrollar la inteligencia emocional en el aula y gracias a ella, han podido conocerse mejor, y conocer mejor a sus compañeros, enfrentándose a situaciones, a través de las actividades, que los han llevado a resolver conflictos y desarrollar su autonomía.

4.2 Aportaciones y limitaciones

Este TFG recoge una propuesta de intervención educativa, que fomenta el aprendizaje vivencial y por descubrimiento. Esta metodología, no solo permite al niño o niña conectar con el mundo real, sino que, también, desarrolla en ellos habilidades prácticas fundamentales para su desarrollo, ya que incluyen la resolución de problemas, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la comunicación efectiva. Además, muchas de las propuestas estimulan su curiosidad y su creatividad, dándoles oportunidad de crear con libertad, lo que a su vez promueve la imaginación y el pensamiento divergente. Las actividades de aprendizaje experiencial brindan también oportunidades para el desarrollo emocional y social de los niños, uno de los principales objetivos de este proyecto. Les ayuda a construir relaciones, a desarrollar habilidades de empatía y a aprender a trabajar en equipo. Además, les proporciona un entorno seguro para explorar y expresar sus emociones. Todo esto está muy unido con la promoción de la autonomía y la confianza: A medida que los niños se involucran en el aprendizaje experiencial, se les anima a tomar decisiones, asumir responsabilidades y enfrentar desafíos. Esto fomenta su sentido de autonomía y autoconfianza, lo que les permite desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje y enfrentar futuros desafíos con mayor seguridad.

A lo largo de todo este proyecto, se ha hablado de los beneficios de la educación emocional en el aula de educación infantil; pero también es interesante hablar de los desafíos o inconvenientes que pueden surgir de la práctica, tal y como se ha reflejado en el análisis de las sesiones.

En educación infantil es muy difícil programar la temporalización. Los educadores pueden encontrar dificultades para encontrar tiempo suficiente en el currículo para abordar adecuadamente la educación emocional. Dado que ya hay muchas habilidades y conocimientos que se deben enseñar en el tiempo limitado disponible, puede ser un desafío dedicar suficiente atención a la educación emocional de manera sistemática y consistente.

Por otro lado, la educación emocional requiere una comprensión profunda de las emociones, así como de estrategias y enfoques efectivos para enseñar y abordarlas. Esto no solo repercute en algunos docentes, ya que pueden carecer de capacitación específica en este campo y pueden no tener acceso a recursos suficientes para apoyar la educación emocional en el aula; sino que también requiere un pensamiento abstracto en los pequeños, que a estas edades, es difícil de lograr.

Además, a diferencia de las habilidades académicas tradicionales, como las matemáticas o la lectura, la educación emocional puede ser más difícil de medir y evaluar de manera cuantitativa. La evaluación de las habilidades emocionales puede requerir métodos más cualitativos y subjetivos, lo que puede resultar complicado para algunos educadores.

Del análisis de la práctica, también se puede observar que niño tiene sus propias experiencias emocionales y necesidades únicas. Puede ser desafiante para el maestro o maestra abordar eficazmente todas las emociones y situaciones que surgen en el aula, adaptándose a las necesidades individuales de cada niño. Requiere una atención y una sensibilidad constantes para brindar un apoyo adecuado a cada estudiante.

A pesar de estos inconvenientes, los beneficios de la educación emocional en la educación infantil superan las dificultades. Al abordar estos desafíos y encontrar formas de integrar efectivamente la educación emocional en el aula, se pueden cosechar los numerosos beneficios que proporciona para el bienestar y el desarrollo integral de los niños.

4.3. Futuras líneas de intervención/investigación

Alguna línea de investigación relacionada con este proyecto puede abordar los siguientes temas:

- Efectos a largo plazo: Investigar los efectos a largo plazo de la educación emocional enlazada con la autonomía en la educación infantil. ¿Cómo influye en el desarrollo emocional y social de los niños a medida que avanzan en su educación? ¿Tiene un impacto en su bienestar general y su capacidad para enfrentar desafíos en la vida cotidiana?
- Estrategias de enseñanza: Examinar las estrategias de enseñanza más efectivas para fomentar la autonomía y la educación emocional en el aula de educación infantil. ¿Qué métodos y enfoques pedagógicos son más exitosos para promover la autonomía y la

gestión emocional en los niños? ¿Cómo se pueden adaptar las estrategias a las necesidades individuales de los niños?

- Relación con el rendimiento académico: Investigar la relación entre la educación emocional enlazada con la autonomía y el rendimiento académico de los niños en la educación infantil. ¿Cómo influyen las habilidades emocionales y la autonomía en el desempeño académico de los niños? ¿Existe una relación directa o indirecta entre estos aspectos?
- Apoyo familiar: Examinar la influencia del apoyo familiar en el desarrollo de la autonomía y la educación emocional en los niños en el entorno educativo. ¿Cómo pueden los padres y las familias complementar y apoyar la enseñanza de la autonomía y la educación emocional en el aula? ¿Cuál es el impacto de la colaboración entre la escuela y el hogar en este sentido?
- Intervenciones específicas: Explorar intervenciones específicas diseñadas para promover la autonomía y la educación emocional en la educación infantil. ¿Qué programas o actividades específicas pueden implementarse en el aula para desarrollar estas habilidades en los niños? ¿Cuáles son los resultados de estas intervenciones y cómo se pueden adaptar a diferentes contextos educativos?

Estas líneas de investigación futuras pueden ayudar a ampliar nuestra comprensión de la relación entre la educación emocional y la autonomía en la educación infantil, proporcionando conocimientos y estrategias prácticas para mejorar el bienestar y el desarrollo de los niños en el entorno escolar.

Referencias bibliográficas

- Barocio, R. (2010). *Educación emocional: el arte de educar nuestras emociones*. Editorial Pax: México.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Octaedro.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. y Salovey, P. (2011). Inteligencia emocional: implicaciones para el éxito personal, social, académico y laboral. *Brújula de psicología social y de la personalidad*, 5(1), 88-103.
- Casterna, Á. (2022). *¿Por qué es importante la educación emocional en el aula?* Blog de Instituto Serca. <https://blog.institutoserca.com/la-educacion-emocional-en-el-aula/#ftoc-heading-1>
- Damasio, A. R. (2003). *Buscando a Spinoza: Alegría, tristeza y el cerebro emocional*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Davis, MH (1994). *Empatía: un enfoque psicológico social*. Prensa de Westview.
- Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, *Boletín Oficial de Castilla y León*, núm. 190, de 29 de septiembre de 2022, pp. 48191 a 48315.
- Dewey, J. (1916). *Democracia y Educación: Una Introducción a la Filosofía de la Educación*. La Compañía Macmillan.
- Ekman, P. (1992). Un argumento para emociones básicas. *Cognición y Emoción*, 6(3-4), 169-200.
- Elias, M. J., Zins, J. E. y Weissberg, R. P. (2000). *Promoción del aprendizaje social y emocional: Directrices para educadores*. ASCD.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... Shriver, T. P. (1997). *Promoción del aprendizaje social y emocional: Directrices para educadores*. ASCD.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Bantam
- Hastie, P. A. y Casey, A. (2014). Fomentando la empatía a través de la pedagogía: El desarrollo de un modelo conceptual para la salud y la educación física. *Educación Física y Pedagogía del Deporte*, 19(1), 17-37.
- Mohanty, J. R. Brockman, & M. F. Michel (2006), *Perspectiva de las emociones y su desarrollo*. Springer.

Muñoz, A. (Coord). (2010). *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*. Madrid: Editorial Pirámide

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Barcelona: Graó.

Vygotsky, LS (1978). *Mente en la sociedad: el desarrollo de procesos psicológicos superiores*. Prensa de la Universidad de Harvard.

Anexos

Anexo 1. Cuento *Susurritos* e interacciones con el material

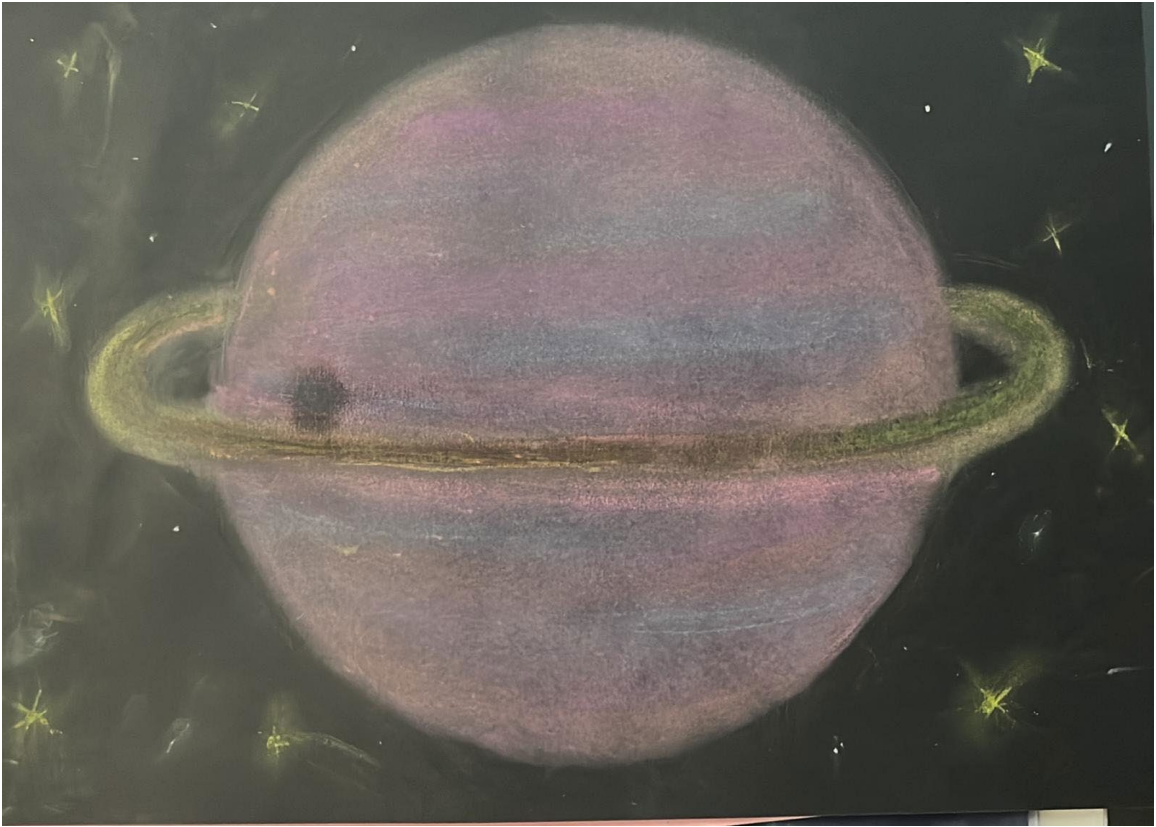


En estas imágenes podemos observar el material de los susurritos creado con pompones de colores y ojos adhesivos. En la imagen de la derecha los niños y niñas están conociéndolos, pasándose su “nave espacial” (una bola transparente), pudiendo así manipularlos.

Láminas cuento

A partir de las siguientes láminas, creadas a mano, se presentó el cuento de los susurritos. Estas imágenes buscaban que la historia fuese más visual y captase la atención de los niños y niñas.









Anexo 2. Dibujo: yo con mi susurrito en un sitio feliz



En las imágenes superiores se puede observar el momento de trabajo individual en el que los niños y niñas estaban realizando un dibujo de un sitio dónde se sintieran felices. Mientras que la imagen inferior es un ejemplo del resultado obtenido.



Anexo 3. Vídeo

Vídeo utilizado durante la segunda sesión para presentar y conocer las emociones:

Smile and Learn - Español. (2020, 26 noviembre). *Las emociones básicas para niños -*

Alegría, tristeza, miedo, ira, asco y sorpresa [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qBZSIGo4N1k>

Anexo 4. Emogram

Cuadro creado con las imágenes que hemos sacada con la cámara instantánea durante la tercera sesión; en el podemos observar como los niños, a través de las expresiones faciales, trabajan las diferentes emociones presentadas el día anterior.



Anexo 5. Caja sensorial



Ejemplo de una caja sensorial recuperada de Cox, I. (2016, 18 junio). *LA CAJA MISTERIOSA, Descubrir a través del tacto*. Pinterest. <https://www.pinterest.es/pin/la-caja-misteriosa-descubrir-a-travs-del-tacto--387942955383804448/>

Anexo 6. Cuento: el bote de la calma

A continuación se muestran algunas imágenes del libro utilizado para la quinta sesión.





Anexo 7. Bote de la calma

A través de esta imagen se muestran los pasos que seguimos para elaborar nuestro propio bote de la calma. Extraído de Delgado, J. (2023). ¿Cómo hacer un frasco de la calma? *Etapa Infantil*.

<https://www.etapainfantil.com/hacer-frasco-calma>

