



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS A TRAVÉS DE LA  
LITERATURA INFANTIL, EL YOGA Y MINDFULNESS Y LA MÚSICA.  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

Presentado por Lucía Escalada Anta para optar al Grado de Educación Infantil  
por la Universidad de Valladolid

Tutelado por:

Jesús Redondo Pacheco

Curso académico 2022 / 2023

## **RESUMEN**

En el presente Trabajo de Fin de Grado se aborda la importancia de promover la regulación emocional desde la primera infancia para evitar que la vulnerabilidad propia de este colectivo desencadene trastornos mayores de salud mental que condicionen la vida que el menor ansía tener. Entendida como el proceso clave de la educación emocional, esta habilidad para gestionar las propias emociones, en especial las más desagradables, garantiza el éxito personal y, consecuentemente, el académico.

Como apoyo a esta idea, se ha diseñado un programa de intervención, aplicable al tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, que tiene por objetivo dotar a los niños de estrategias autorreguladoras de las principales emociones “negativas” experimentadas a esa edad: miedo, tristeza e ira. En esta línea, se presentan la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música como técnicas efectivas para prevenir y afrontar saludablemente episodios de descontrol emocional, descartando una futura actitud de rechazo a sentir dichas emociones tan necesarias.

**Palabras clave:** emociones negativas, educación emocional, regulación emocional, Educación Infantil, literatura infantil, yoga y mindfulness, música.

## **ABSTRACT**

This Final Degree Project addresses the importance of promoting emotional regulation from early childhood in order to prevent the vulnerability of this group from triggering major mental health disorders that condition the life that the child wants to have. Understood as the key process of emotional education, this ability to manage one's own emotions, especially the most unpleasant ones, guarantees personal success and, consequently, academic success.

In support of this idea, an intervention programme has been designed, applicable to the third year of the second cycle of Infant Education, which aims to provide children with self-regulating strategies for the main "negative" emotions experienced at that age: fear, sadness and anger. In this line, children's literature, yoga and mindfulness and music are presented as effective techniques to prevent and deal healthily with episodes of emotional uncontrol, ruling out a future attitude of refusal to feel these necessary emotions.

**Key words:** negative emotions, emotional education, emotional regulation, early childhood education, children's literature, yoga and mindfulness, music.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	9
2.1. RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO.....	9
2.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	10
3. OBJETIVOS.....	12
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN Y CLASIFICACIÓN.....	13
4.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA.....	17
4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FIN ÚLTIMO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	21
4.4. REGULACIÓN DE LAS PRINCIPALES EMOCIONES NEGATIVAS EN LA INFANCIA.....	22
4.5. LITERATURA INFANTIL, YOGA Y MINDFULNESS, Y MÚSICA PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA.....	25
4.5.1. Influencia de la literatura infantil.....	25
4.5.2. Influencia del yoga y mindfulness.....	26
4.5.3. Influencia de la música.....	28
4.6. NECESIDAD DE IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DE SUS HIJOS.....	29
5. METODOLOGÍA.....	31
6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.....	33
6.1. CONTEXTO EDUCATIVO.....	33

6.2. TEMPORALIZACIÓN .....	33
6.3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS GENERALES.....	34
6.4. DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	35
6.5. EVALUACIÓN .....	48
7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO .....	51
8. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES.....	53
9. BIBLIOGRAFÍA.....	57
10. ANEXOS .....	63

# 1. INTRODUCCIÓN

Las emociones están presentes desde el nacimiento, acompañan a la persona a lo largo de su vida e inciden notoriamente en ella, llegando a liderarla en muchas ocasiones.

La primera infancia es la más expuesta ante este fenómeno y, por falta de habilidades de regulación, se muestra vulnerable, de ahí la razón por la que su cabeza es “un torbellino de emociones”. Ello explica que los niños actúen por impulsos, siendo capaces de manifestar emociones constantemente, sin un verdadero motivo que las sustente (Piaget, 1972). Tienden a dejar fluir sus emociones, lo que se traduce, por lo general, en comportamientos y reacciones espontáneas desmesuradas. Se podría decir que este modo de actuar, fruto de su inmadurez emocional, forma parte de los rasgos distintivos de la personalidad de los niños, siempre y cuando no sea persistente y llegue a afectar a su bienestar físico y mental (Olhaberry y Sieverson, 2022).

Ciertamente, ese cúmulo de emociones sin sentido puede explotar en cualquier momento y apoderarse de la vida del menor, quedando sometido por dichas sensaciones incontrolables. Cada vez son más los casos que recurren a ayuda profesional psicológica desde edades muy tempranas para aprender a convivir en armonía con sus propias emociones. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en la edición 2021 del informe Estado Mundial de la Infancia “En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia”, revela que más de 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años en todo el mundo tiene un problema de salud mental diagnosticado. De acuerdo con este informe, España es el país europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental entre menores, alcanzando un porcentaje estimado del 20.8% de adolescentes de 10 a 19 años.

Es evidente que la pandemia de Covid-19 ha debilitado mucho la salud mental de la población, especialmente de la más joven, pero se estima que esta situación solo ha sido el detonante que ha suscitado una preocupación generalizada por un problema que llevaba encubierto demasiados años, bajo la sombra de trastornos aparentemente mayores o, por lo menos, más conocidos. El tiempo de confinamiento no ha hecho más que sacar a la luz alteraciones mentales ya existentes, desapercibidas hasta el momento, mediante cifras muy alarmantes que han provocado que la sociedad empiece a entender la gravedad del asunto (UNICEF, 2021).

Si bien es cierto que la mayoría de los casos se determinan pasada la niñez, el trabajo en educación emocional debe comenzar lo antes posible, tanto desde el entorno familiar como desde la escuela, que son los dos contextos educativos que contribuyen conjuntamente al correcto desarrollo infantil. Incidir en la competencia emocional a temprana edad puede evitar que se manifiesten más adelante esas carencias que no se solventaron en su debido momento, como las estadísticas demuestran que está ocurriendo en la actualidad (UNICEF, 2021).

En lo que respecta al sistema educativo español, parece no adaptarse a esta necesidad cada vez más acentuada, pues sigue dando máxima prioridad al desarrollo cognitivo del alumno a través del estudio de las áreas académicas tradicionales (Matemáticas, Lengua y literatura, Ciencias sociales y naturales, etc.), menospreciando así el indiscutible valor del aprendizaje socioemocional. La educación emocional ya se ha establecido como la eterna asignatura pendiente de implantar en el sistema escolar.

Pese a que varios autores expertos en la materia, a través de sus investigaciones, han sacado en claro la importancia de la educación emocional desde la Educación Infantil, la realidad es que su puesta en práctica no se ha instaurado firmemente en las aulas (López-Cassà, 2005). Esta primera etapa escolar constituye el punto de partida de la vida académica del alumno y el momento en el que es más susceptible de adquirir aprendizajes formativos y duraderos. Aunque se trata de una competencia que requiere continuidad, un inicio a tiempo es imprescindible para garantizar el éxito personal y académico. Tal y como afirma Bisquerra (2005):

Concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p. 96).

El presente trabajo está planteado para acercar a los más pequeños de la escuela a su complejo mundo emocional, dotándoles de las herramientas necesarias para controlarlo y llegar a disfrutar expresando y sintiendo. El proceso clave para ello es la regulación emocional; se hará hincapié sobre todo en la gestión de las emociones negativas, aquellas que causan malestar en la propia persona y en las que le rodean, como el miedo, la tristeza o la ira.

En este sentido, se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo sobre la eficacia de la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música en la consecución de esta habilidad reguladora. Como prueba de ello, se ha diseñado una propuesta de intervención, aplicable a alumnado del segundo ciclo de infantil, basada en la puesta en práctica de técnicas para la autorregulación de estas emociones más problemáticas.



## 2. JUSTIFICACIÓN

### 2.1. RELEVANCIA DEL TEMA ELEGIDO

Este trabajo nace de la necesidad de contribuir, como futura maestra, a la educación integral de las generaciones más jóvenes. En este contexto, el término “integral” hace referencia a totalidad, es decir, a un desarrollo humano completo, que es precisamente lo que el actual sistema educativo predica, pero no llega a cumplir. Obviando la dimensión emocional desde los centros escolares, como se evidencia que está pasando, resulta casi imposible alcanzar dicha meta, quedando descubierta una parte fundamental del niño. Así, Bisquerra (2005) afirma que “la educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. Es por tanto una educación para la vida” (p. 97).

La elección de incidir sobre las emociones negativas viene precisamente por la falta de conciencia y regulación de las mismas que se pudo observar al llevar a cabo experiencias como docente en Educación Infantil. Por norma general, los niños son muy sensibles y reaccionan a los estímulos en un grado mucho mayor que los adultos, a causa de su inmadurez y baja tolerancia (Rousseau, 2019). El exceso de felicidad que acostumbran a sentir no hace daño a nadie, sin embargo, las emociones negativas, si no se frenan a tiempo, pueden llegar a ser muy perjudiciales (Calle, 2005).

Lo cierto es que todas las emociones tienen una función y, aunque se tienda a intentar reprimir aquellas desagradables, no se puede prescindir de ninguna si se desea alcanzar el bienestar personal y social. Es necesario enseñar desde pequeños a encontrar un equilibrio: poder expresar emociones negativas si así es como se sienten realmente, pero saber hasta qué punto no resultan una amenaza para sus vidas y no sobrepasarlo. Solamente a través de la regulación emocional se alcanzaría esta capacidad esencial, de ahí la motivación de esta investigación.

El miedo, la tristeza y la ira, que en cierto modo se relaciona con la impulsividad, son las emociones negativas que más experimentan los niños. Si no se trata a tiempo la intensidad con que se manifiestan, pueden penetrar en la mente del niño y dejar secuelas indefinidamente (Bisquerra, 2009). Por un lado, es posible que el menor llegara a sentir rechazo hacia determinadas situaciones, por estar asociadas a esa emoción que se

desencadenó de forma exagerada en varias ocasiones. En consecuencia, desarrollaría una actitud excesivamente cautelosa ante la vida, privándose de vivir experiencias beneficiosas a su edad. Por otro lado, las emociones negativas podrían invadir su cabeza y paralizar su vida, diagnosticándose entonces como trastorno mental, que requiere ayuda externa y tratamiento específico. En cualquiera de los casos, se desarrollarían conductas poco saludables debido a que el descontrol emocional condicionaría parcial o completamente la vida del menor.

Por su parte, los cuentos infantiles, la música y la relajación del cuerpo y la mente, como fin último del yoga y mindfulness, suelen formar parte de las rutinas que se llevan a cabo diariamente en un aula de Educación Infantil. Por ello, los alumnos están muy familiarizados con ellas y, además, les suelen resultar placenteras. El efecto tan positivo que tienen en los niños, sumado al vínculo con el mundo emocional particular, fueron motivos suficientes para decidir llevar a cabo esta investigación. En este trabajo se plantean como técnicas para la regulación de las emociones citadas anteriormente, tanto como estrategias de afrontamiento como de prevención, pues permiten que afloren con libertad sentimientos sinceros.

## **2.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Tal y como figura en el 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 (BOCyL nº. 190, 30 de septiembre de 2022, anexo I), las competencias clave de Educación Infantil son las siguientes: competencia en comunicación lingüística, competencia plurilingüe, competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora, competencia en conciencia y expresión culturales.

En cuanto a la relación de algunas de ellas con la temática abordada en la propuesta de intervención incluida en este trabajo, se establece lo siguiente:

- Competencia en comunicación lingüística: los alumnos tendrán la posibilidad de identificar, comprender, expresar e interpretar sentimientos y emociones propias y ajenas, de forma oral o escrita, lo que favorecerá una comunicación sincera y

respetuosa entre iguales y con el docente. Asimismo, el dominio del lenguaje concederá un cierto grado de autonomía a los niños, que podrán desenvolverse sin problema en su entorno cercano.

- Competencia plurilingüe: los alumnos escucharán canciones o mantras en distintas lenguas, con lo que se irán concienciando de la existencia de otras lenguas tan válidas como la suya para comunicarse.
- Competencia digital: la propuesta didáctica requiere de la utilización de las TIC en el aula, concretamente para proyectar canciones y vídeos que ayudarán a los niños a aprender a cuidar su mundo emocional. De esta manera, se hará un uso responsable y seguro de las nuevas tecnologías y los niños empezarán a concienciarse de tal importancia.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: a medida que esta competencia se vaya desarrollando, los alumnos irán adquiriendo progresivamente la habilidad de reflexión sobre el crecimiento personal, emocionalmente hablando, y empezarán a ser conscientes de sus propias capacidades. Este ejercicio de autocomprensión facilitará las relaciones con sus compañeros y docentes y el surgimiento de actitudes empáticas.
- Competencia ciudadana: aprendiendo a regular sus emociones negativas, evitando así posibles ataques de ira o tristeza, los alumnos favorecerán inconscientemente un clima de paz en el grupo-clase y, como consecuencia directa de ello, comenzarán a resolver pacíficamente los conflictos y a respetar unas normas de convivencia en el aula.
- Competencia emprendedora: a través de la experimentación y la expresión con el propio cuerpo que requieren algunas actividades propuestas, los alumnos irán descubriendo sus posibilidades y limitaciones. De igual manera, adquirirán mayor confianza en sí mismos, llegando a aceptar tanto sus logros como sus puntos débiles, desarrollando finalmente una alta autoestima.
- Competencia en conciencia y expresión culturales: los alumnos empezarán a apreciar el arte de la literatura, el yoga y la música como una vía de expresión y transmisión de emociones; conocerán una diversidad de historias, posturas corporales, melodías, géneros musicales, etc., con lo que se irá enriqueciendo su cultura.

### 3. OBJETIVOS

En lo que respecta a la finalidad general con la que se expone este Trabajo de Fin de Grado (TFG), cabe mencionar que se podrían establecer dos variantes en función de a quien fuera dirigido.

Por un lado, se concibe como una especie de mensaje reivindicativo de la importancia de integrar la educación emocional en la programación de todas las etapas educativas, empezando por la primera de ellas, Educación Infantil. Se pretende alertar al mundo de la docencia de esta creciente necesidad para evitar posibles diagnósticos de salud mental en menores y garantizar su completo bienestar.

Por otro lado, si se tiene en cuenta que los destinatarios de la propuesta didáctica diseñada son niños de 5 años, el objetivo principal se centraría en conseguir que aprendan a regular sus propias emociones, concretamente las negativas, dotándoles de estrategias para responder a ellas de forma más adaptativa.

En cuanto a los objetivos específicos, se enumeran los siguientes:

- Revisar la literatura científica sobre la importancia de la práctica de la educación emocional en el proceso educativo, dentro de la que se engloba la regulación emocional, como proceso clave para alcanzar la inteligencia emocional.
- Analizar la repercusión de las principales emociones negativas (miedo, tristeza, ira), fuera de control, en el desarrollo del niño.
- Investigar acerca de la influencia positiva de la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música en la regulación emocional de los niños.
- Valorar el papel educativo del entorno familiar para el correcto desarrollo emocional del menor.
- Presentar una posible aplicación de la educación emocional en un aula de Educación Infantil, basada en la estrecha relación entre las emociones y la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, se exponen los principales conceptos de educación emocional que dan sustento a este Trabajo de Fin de Grado y algunas consideraciones importantes.

### 4.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN Y CLASIFICACIÓN

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger et al., 1962, p. 3, citados en Chóliz, 2005).

El concepto de emoción ha sido definido por numerosos autores y reformulado por muchos otros a lo largo de la historia. Esto refleja la dificultad que conlleva acotar el ámbito emocional y la pluralidad de perspectivas que existen ante un término aparentemente tan básico. El debate continúa abierto, pues no se ha llegado a concretar todavía una definición que satisfaga a todos.

Actualmente, una de las definiciones más aceptadas es la de Bisquerra (2003), que considera que “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12).

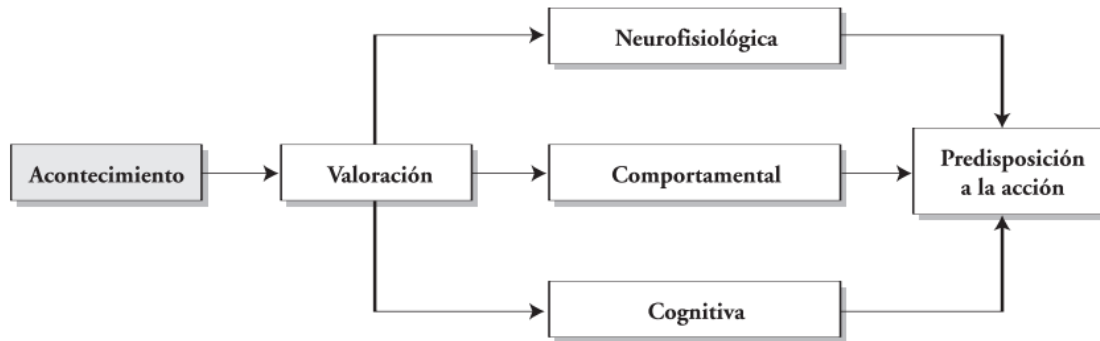
Según Bisquerra (2009), una emoción consta de tres componentes: neurofisiológico, comportamental y cognitivo. En primer lugar, el componente neurofisiológico comprende las respuestas involuntarias del sujeto, como taquicardia, rubor, sudoración, etc. En segundo lugar, el componente comportamental revela el tipo de emoción que está experimentando la persona; a modo de ejemplo, el tono de la voz o las expresiones faciales son claros indicios de un cierto estado emocional. Por su parte, el componente cognitivo coincide con lo que comúnmente se denomina sentimiento, permite dar nombre a esa sensación de la que ya se es consciente: miedo, angustia, rabia, etc. En este sentido, el etiquetado de las emociones se ve limitado por el dominio del lenguaje.

Antes de que estos tres niveles de respuesta se pongan en marcha, existe una fase previa de valoración, como se puede observar en la Figura 1. Así, Lazarus (1991, citado en Bisquerra, 2003) establece que, en una valoración automática o primaria, se determina la relevancia del evento en función de si favorece o dificulta la consecución de unos objetivos personales. De inmediato, se produce una evaluación cognitiva o secundaria de

los propios recursos disponibles para hacer frente a esa situación.

**Figura 1.**

*Modelo de emoción*



*Fuente:* Bisquerra (2009, p. 20).

De acuerdo con la teoría de la valoración automática de Arnold (1960, citado en Bisquerra, 2009), “existe un mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos” (p. 16). El acontecimiento, entendido como estímulo, se puede percibir, en distinto grado, como positivo o negativo, y atendiendo a ello, se originan las diversas emociones. Se habla de emociones positivas cuando el acontecimiento resulta beneficioso y se valora como progreso o acercamiento hacia los objetivos; por el contrario, las emociones negativas se manifiestan ante eventos reconocidos como un obstáculo, un peligro, una ofensa, etc. (Bisquerra, 2009).

Esta idea puede llevar al equívoco, a la identificación de las emociones positivas como “buenas” y, por ende, las emociones negativas como “malas”. Tal y como advierten Torró-Ferrero y Pozo-Rico (2010), conviene tomar conciencia de que todas las emociones son legítimas y necesarias y, por tanto, hay que aceptarlas. La asignación del término “positivo” o “negativo” a las emociones no tiene una connotación añadida. “La *maldad*- si existe- solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, no a la emoción en sí” (Torró-Ferrero y Pozo-Rico, 2010, p. 132).

William Shakespeare, cientos de años atrás, ya defendía este punto de vista. En una de las obras dramáticas más exitosas de todos los tiempos, Hamlet, en el acto II, escena 2, incluía la siguiente frase: “There is nothing either good or bad, but thinking makes it so”; en español, “No existe nada bueno ni malo, es el pensamiento humano el que lo hace parecer así”.

Si bien la mayoría de los autores que han investigado en psicología emocional están de acuerdo en que existen emociones positivas y negativas, hay quienes prefieren calificarlas como “agradables” o “desagradables”, para evitar malinterpretaciones. Uno de los primeros autores que apostó por esta visión fue Wundt, con su teoría tridimensional del sentimiento (1896, citado en Chóliz, 2005), que explicaba el surgimiento de las distintas emociones como una combinación específica de tres dimensiones: agrado-desagrado, tensión-relajación y excitación-calma.

A lo largo de los años, se han ido desarrollando sucesivas propuestas de clasificación emocional, según la perspectiva de distintos profesionales del sector. Hoy en día, se establecen todas ellas como válidas, pues al igual que sucede con el propio concepto de emoción, no se ha llegado a un consenso.

En este ámbito, Daniel Goleman (1996, citado en Aresté-Grau, 2015) presenta ocho emociones primarias de las que derivan otras emociones secundarias. A continuación, en la Tabla 1, se recoge detalladamente esta clasificación:

**Tabla 1.**

*Clasificación de las emociones*

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Ira	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
Tristeza	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación, y, en caso patológico, depresión grave.
Miedo	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
Alegría	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.

Amor	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
Sorpresa	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
Aversión	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
Vergüenza	Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

*Fuente:* Goleman, 1996 (citado en Aresté-Grau, 2015, p. 12).

Destacada por su relevancia y cercanía en el tiempo, la clasificación de Rafael Bisquerra se realiza desde una perspectiva psicopedagógica, contemplando que pueda ser utilizada en educación emocional (Bisquerra, 2009). En la Tabla 2, se concreta dicha clasificación de las emociones:

**Tabla 2.**

*Clasificación de las emociones*

1. EMOCIONES NEGATIVAS	
Ira	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
Miedo	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
Ansiedad	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
Tristeza	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
Vergüenza	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.



Aversión	Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.
<b>2. EMOCIONES POSITIVAS</b>	
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, estremecimiento, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo, diversión.
Humor	Provoca sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
Amor	Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
Felicidad	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.
<b>3. EMOCIONES AMBIGUAS</b>	
Sorpresa, esperanza y compasión.	
<b>4. EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
Son aquellas producidas por las manifestaciones artísticas como la literatura, la pintura, la escultura o la música.	

*Fuente:* Bisquerra, 2000 (citado en Aresté-Grau, 2015, p. 13).

Ante la diversidad de modelos teóricos existentes, Chóliz (2005) afirma que la psicología de la emoción es una de las áreas de la psicología en la que existe una mayor divulgación científica, pero quizás también un conocimiento menos preciso. En conclusión, la indecisión constante que caracteriza a este sector de investigación refleja la complejidad emocional humana y la necesidad de aprender a lidiar con ella cuanto antes.

## **4.2. COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA**

“Las competencias emocionales, o competencia emocional, es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una cierta variedad de consecuencias” (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007, p. 66). El término “competencia” hace referencia a la capacidad que tiene una persona de realizar alguna actividad con cierta calidad y eficacia.

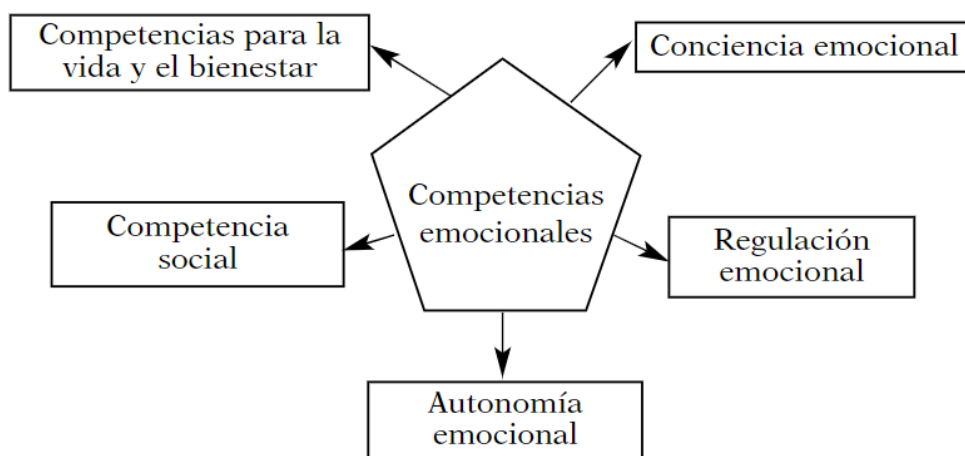
Más allá de una utilidad puramente funcional, la competencia emocional, que implica el conocimiento de la mente propia y ajena, potencia una mejor adaptación al entorno y a las circunstancias de la vida (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

Así, Bisquerra (2003) define la competencia emocional como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 22).

Desde 1997 este autor es miembro del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), cuya línea principal de investigación y de aplicación en la docencia es la educación emocional, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. En este sentido, Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) explican estas competencias agrupadas en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. Esta organización viene representada gráficamente por un pentágono, como se puede apreciar en la Figura 2.

**Figura 2.**

*Modelo pentagonal de competencias emocionales*



*Fuente:* Bisquerra y Pérez-Escoda (2007, p. 70).

En primer lugar, la conciencia emocional es “la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007, p. 70).

Dentro de este bloque, se pueden enumerar las siguientes habilidades, propuestas por Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y Fragoso-Luzuriaga (2015):

- Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir, identificar y nombrar de manera precisa las propias emociones, incluso cuando son complejas o contradictorias. Contempla el reconocimiento de que la falta de atención o patrones inconscientes pueden impedir la toma de conciencia de los propios sentimientos.
- Dar nombre a las emociones: eficacia en la selección y uso de términos emocionales apropiados, adaptados a la cultura y contexto en el que se comunican las emociones.
- Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir y comprender con precisión las emociones de los demás, y la disposición para involucrarse emocionalmente en sus experiencias. Incluye la habilidad para utilizar las señales contextuales y de expresión (tanto verbales como no verbales) que son ampliamente aceptadas para interpretar el significado emocional en una situación determinada.

En segundo lugar, la regulación emocional es “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007, p. 71).

En este bloque se recogen las siguientes habilidades emocionales, formuladas por Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y Fragoso-Luzuriaga (2015):

- Toma de conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: comprende cómo los estados emocionales influyen en el comportamiento y este, a su vez, en la emoción, y cómo la cognición (razonamiento y conciencia) puede regular tanto la emoción como el comportamiento.
- Expresión emocional: habilidad para expresar las emociones de manera apropiada, comprendiendo que la expresión externa de las emociones no siempre coincide con el estado emocional interno. Además, en niveles de mayor madurez, implica la capacidad de considerar el impacto de la propia expresión emocional en los demás.

- Regulación de los propios sentimientos y emociones: incluye la capacidad para regular la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerar la frustración para prevenir estados emocionales negativos, como la ira, el estrés, la ansiedad y la depresión. También implica la habilidad para posponer la gratificación inmediata en favor de recompensas a largo plazo que sean de mayor valor o importancia.
- Habilidades de afrontamiento: habilidad para enfrentar emociones negativas en situaciones desafiantes o conflictivas utilizando estrategias de autorregulación que ayuden a manejar la intensidad y duración de dichas emociones.
- Competencia para autogenerar emociones positivas: capacidad para experimentar emociones positivas de manera voluntaria y consciente, y disfrutar de la vida. Dicho de otra forma, se trata de la habilidad para gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

En tercer lugar, la autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que abarca diferentes aspectos de la autogestión personal, incluyendo la capacidad de tener una autoestima saludable, motivarse a uno mismo, tener una actitud positiva ante la vida, ser responsable de las propias acciones, analizar críticamente las normas sociales, buscar ayuda y recursos cuando se necesitan y tener una autoeficacia emocional adecuada. En conjunto, estos elementos forman una base sólida para el manejo saludable y efectivo de las emociones y para el desarrollo personal y emocional a largo plazo (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007; Frago-Luzuriaga, 2015).

En cuarto lugar, la competencia social, también llamada inteligencia interpersonal, se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables y positivas con otras personas. Esto implica el dominio de diversas habilidades sociales, tales como la comunicación efectiva, el respeto por los demás, las actitudes pro-sociales y cooperativas, la asertividad, la capacidad de prevenir y resolver conflictos de manera pacífica, entre otras. En resumen, la competencia social es una habilidad clave para interactuar efectivamente con otros en diferentes contextos y situaciones sociales (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007; Frago-Luzuriaga, 2015).

En quinto y último lugar, las competencias para la vida y el bienestar son definidas por Bisquerra y Pérez-Escoda (2007) y Frago-Luzuriaga (2015) como la capacidad para adoptar comportamientos adecuados y responsables para hacer frente satisfactoriamente a los desafíos cotidianos de la vida, tanto en ámbitos privados, profesionales o sociales,

así como a situaciones excepcionales que puedan surgir. Estas habilidades permiten organizar nuestra vida de manera equilibrada y saludable y, por consiguiente, experimentar sensaciones de satisfacción y bienestar.

Como se puede observar, son muchas las habilidades que conforman la competencia emocional, en el amplio sentido de la palabra. Todas ellas conducen a la consecución de la inteligencia intrapersonal e interpersonal, lo que caracterizaría a un sujeto emocionalmente inteligente. Entendemos entonces las competencias emocionales como un subconjunto de las competencias básicas para la vida, cuyo desarrollo es uno de los objetivos primordiales de la educación emocional.

### **4.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FIN ÚLTIMO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

El interés científico por la inteligencia emocional (IE) se acentuó tras la publicación en 1990 del artículo de Salovey y Mayer, titulado precisamente “Emotional Intelligence”. Estos autores establecen una primera conceptualización de IE como “una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189).

Más adelante, en un segundo artículo titulado “What is Emotional Intelligence?”, publicado en 1997, realizan una revisión de su propia teoría y reformulan la idea inicial. Salovey y Mayer (1997, citados en Cebriá-Alegre, 2017, p. 23), inciden en que:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

En este sentido, el modelo de IE de Salovey y Mayer ha sido calificado como un modelo de habilidad que implica cuatro ramas interrelacionadas: percepción y expresión emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional (Fernández y Extremera, 2002).

Pese a que Salovey y Mayer (1990) fueron los pioneros en inteligencia emocional como objeto de estudio, se le atribuye a Daniel Goleman la verdadera difusión del

constructo de IE a través de su libro titulado “Emotional Intelligence”, publicado en 1995. Basado en el trabajo de sus precursores Salovey y Mayer (1990), el enfoque de Goleman se convirtió en un bestseller mundial, llegando a una audiencia masiva.

Así, Goleman (1995, citado en Bisquerra, 2003) declara que la inteligencia emocional consiste en conocer y gestionar las propias emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones, como medio para manejar las emociones ajenas de forma efectiva.

De igual manera, en su obra, Goleman contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el EQ (Emotional Quotient), término difundido por Bar-On en 1997, en el futuro sustituirá al CI (Cociente Intelectual). El CI no es un buen indicador del éxito en la vida; el 80% depende de otras causas, muchas de ellas de carácter emocional. Lo cierto es que la inteligencia emocional está al alcance de todos, lo que significa que cualquiera puede aprender a dominar dichas habilidades y, en consecuencia, ser feliz. Ante esto, observamos que Goleman tomaba la postura igualitaria, frente al elitismo (Goleman, 1995, citado en Bisquerra, 2003; 2009).

A finales del siglo XX, la actualidad del momento giraba en torno a la inteligencia emocional, hasta el punto de ocupar las páginas de las principales revistas y periódicos de todo el mundo. De hecho, Bisquerra (2003) constata que “el término Emotional Intelligence fue seleccionado como expresión más útil por la American Dialect Society (1995)” (p. 20). Esta creciente curiosidad por el tema repercutió positivamente en el ámbito educativo, multiplicándose las publicaciones en español relacionadas con la educación emocional. Todo ello dio lugar a un movimiento cultural denominado “revolución emocional”, que marcaría el *Zeitgeist* o espíritu de la época, y traería consigo importantes aplicaciones prácticas de educación emocional y una continuidad en la investigación educativa (Bisquerra, 2003).

#### **4.4. REGULACIÓN DE LAS PRINCIPALES EMOCIONES NEGATIVAS EN LA INFANCIA**

El ser humano es un ser emocional por naturaleza, experimenta emociones negativas casi en igual número que emociones positivas, especialmente en una sociedad actual en la que los trastornos mentales tienen tanto impacto. Cuanto más pequeño se es,

más facilidad se tiene para manifestar estas emociones aparentemente indeseables. Las denominadas “emociones negativas” son aquellas reacciones emocionales básicas que están ligadas a una experiencia afectiva desagradable y una alta activación fisiológica (Piqueras-Rodríguez et al., 2009).

Es una clara realidad que los adultos tienden a proteger a los más pequeños ante cualquier situación, y eso conlleva que traten de evitarles disgustos y frustraciones en la medida de lo posible. Esta respuesta inminente de amparo y defensa tiene un efecto contrario al que se busca, pues aleja a los niños de sus propias emociones negativas y debilita así su aprendizaje emocional. Resulta muy perjudicial para ellos la evitación de este tipo de emociones, tal y como afirma Chóliz (2005):

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal (p. 4).

A pesar de la pujante aparición de la psicología positiva en los últimos años, el estudio de las principales “emociones negativas”, miedo, tristeza e ira, tuvo durante todo el siglo XX, y sigue teniendo, mucha fuerza en la investigación psicológica. Estos estados emocionales, cuando son intensos y habituales, pueden deteriorar significativamente la calidad de vida de las personas. Es por esto por lo que, actualmente, las emociones negativas constituyen uno de los principales factores de riesgo para contraer enfermedades físicas y mentales (Piqueras-Rodríguez et al., 2009).

El miedo, íntimamente asociado a la ansiedad, se define como “una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anularlo o contrarrestarlo mediante una respuesta (conducta de huida o de agresión)” (Sandín y Chorot, 1995, citados en Piqueras-Rodríguez et al., 2009, p. 90). La ansiedad se considera la expresión patológica del miedo, que está relacionada con una respuesta desproporcionada e irracional ante la supuesta peligrosidad de un estímulo, que en realidad es inexistente. La distinción con el miedo radica en que este mecanismo se activa ante situaciones potencialmente amenazantes o agresoras y la reacción es adaptativa y proporcional al estímulo.

Según Whybrow et al. (1984, citado en Piqueras-Rodríguez et al., 2009), la tristeza:

Tiene una función filogenética adaptativa para recabar la atención y el cuidado de los demás, constituir un modo de comunicación en situaciones de pérdida o separación, o ser un modo de conservar “energía” para poder hacer frente a posteriores procesos de adaptación (p. 92).

Existe una estrecha relación entre tristeza y depresión, por ser la primera un síntoma característico de la segunda. En su forma clínica, la depresión es un trastorno del estado de ánimo consistente en una sensación de tristeza intensa que se prolonga durante más de dos meses.

En este sentido, Méndez (1998, citado en Cuervo-Martínez e Izzedin-Bouquet, 2007) advierte de que los periodos más largos y visibles de tristeza se manifiestan en niños en edad escolar. En concordancia, la depresión infantil, cuyo síntoma preliminar es la tristeza, se ha convertido en una de las problemáticas de salud mental de la infancia, con una incidencia del 3 al 5%, lo que incrementa notablemente el riesgo de suicidio y de depresión severa en la adolescencia (Cuervo-Martínez e Izzedin-Bouquet, 2007).

Por su parte, la ira se trata de una respuesta emocional caracterizada por una elevada activación fisiológica y una expresión facial característica (cejas bajas y contraídas, párpado inferior y labios en tensión, mirada prominente, etc.), marcada por un sentimiento de enfado, que aparece cuando no se consigue alguna meta o necesidad o se recibe un daño (Pérez-Nieto et al., 2012).

Siguiendo esta línea, Spielberger et al. (1983, citados en Pérez-Nieto et al., 2012) plantean la emoción de la ira dentro del eje “ira-hostilidad-agresividad”, en el que la hostilidad se entendería como una actitud constante de valoración negativa de y hacia los demás, y la agresividad como una conducta cuya intención es causar daño en personas o cosas.

El valor de las emociones desfavorables es indiscutible, como evidencian los autores recientemente mencionados, estas reacciones tienen una función preparatoria para que las personas puedan dar una respuesta acorde con las demandas del ambiente. Es vital que no se prive, especialmente a los niños, de experimentar estas emociones “negativas”; únicamente viviéndolas en primera persona aprenderán a tolerar el malestar que pueden ocasionar y a desarrollar recursos efectivos para afrontar la adversidad. Ello muestra la



veracidad de la frase coloquial: “De todo lo malo, se saca algo bueno”.

La regulación emocional es la vía a la que se recurre para sacar el máximo partido a esas experiencias inicialmente incómodas, y para evitar un posible desajuste en la intensidad, frecuencia, adecuación al contexto, etc. Cuando esto acontece y se mantiene un cierto tiempo, puede sobrevenir un trastorno de la salud, ya sea mental (por ejemplo, trastorno de ansiedad, depresión mayor, ira patológica, etc.) o física (trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etc.) (Piqueras-Rodríguez et al., 2009).

Ya lo decía Bisquerra (2005): “La regulación emocional probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional”(p. 98). Entre los componentes importantes de la habilidad de autorregulación encontramos la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. (Bisquerra, 2005). Valiéndose de ciertas estrategias favorecedoras, el niño interiorizará estas habilidades y dejará de tener rechazo a sentir dichas emociones negativas y de concebirlas como un problema; en ese momento, estará en plenas facultades para controlar la situación.

## **4.5. LITERATURA INFANTIL, YOGA Y MINDFULNESS, Y MÚSICA PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA**

### **4.5.1. Influencia de la literatura infantil**

Desde tiempos inmemorables, se ha ensalzado la doble utilidad de la literatura infantil, como pasatiempo y, al mismo tiempo, como generadora de aprendizajes duraderos. Está íntimamente ligada al despertar de emociones y al desarrollo de la sensibilidad del niño. La neutralidad no es un valor propio de la literatura infantil, de hecho, según Morón-Macías (2010), “la emoción es una de las bases que sustenta la literatura infantil” (p. 4).

La magia de la literatura reside en su eterno poder de hacer partícipes de sus historias a los lectores, ya sea por el interés que despierta o por la capacidad empática que se genera inconscientemente en ellos al conocer a los personajes. Este privilegio que la lectura lleva implícito permite que la enorme variedad de sentimientos que reflejan las

obras literarias infantiles sea totalmente percibida por los niños (Morón-Macías, 2010).

De esta forma, se pone en marcha la labor didáctica de la literatura, mostrando a los pequeños lectores situaciones que pueden originar diferentes emociones y formas de reaccionar ante ellas, como guía para reconocer sus propias emociones en los personajes del cuento y aprender de sus vivencias.

Ante el sinfín de historias que existen, siempre habrá una trama con la que el lector se pueda sentir identificado y, en cierto modo, respaldado, lo que aliviará su sufrimiento en caso de padecerlo, al descubrir cómo la enseñanza del cuento se corresponde perfectamente con el periodo que él mismo está atravesando (Ibarrola, 2016, citado en Pérez-Núñez, 2022).

En este sentido, Pérez-Núñez (2022) destaca que muchas de las historias que albergan los cuentos destinados a los más pequeños se crean con la finalidad de desarrollar competencias resilientes, proceso en el que tiene un papel fundamental el desarrollo de la inteligencia emocional.

En definitiva, la literatura infantil puede ser una gran aliada para obtener el control de las emociones que surgen en las situaciones cotidianas de los niños e incluso para apoyarlos cuando están sufriendo por determinadas causas. Se puede decir, por tanto, que “las obras literarias cumplen una labor educativa muy importante al influir en la formación de la inteligencia emocional, y esto es clave para el desarrollo afectivo del niño/a” (Morón-Macías, 2010, p. 4).

#### **4.5.2. Influencia del yoga y mindfulness**

El yoga y el mindfulness son dos disciplinas diferentes, pero que concuerdan a la perfección. En los últimos años, la meditación ha empezado a formar parte de las dinámicas de yoga; dados los resultados tan extraordinarios que surgen de esta combinación, se ha extendido su práctica de forma conjunta, con el mero fin de multiplicar sus beneficios, entre ellos, la claridad mental.

En relación con la disciplina del yoga, el término en cuestión proviene del sánscrito y significa “unión”, lo que simboliza la unión entre el cuerpo, la mente y el alma, que es la armonía que persigue la filosofía del yoga. El yoga es una práctica milenaria procedente de la cultura hindú y considerada más que una técnica, una ciencia de vida (Ponce, 2000, citado en Puentes-González, 2018).

En este ámbito, Calle (2004, citado en de Dios-López, 2016) defiende que hay cinco bifurcaciones en el camino del yoga:

- Bhakti yoga: el yoga de la devoción y del amor.
- Jnana yoga: el yoga del conocimiento.
- Karma yoga: el yoga de la acción y del servicio desinteresado a los demás.
- Raja yoga: el yoga mental.
- Hatha yoga: el yoga físico, que incorpora asanas (posturas), pranayamas (respiración) y meditación.

Esta última modalidad es una de las más practicadas actualmente en todo el mundo. “Hatha yoga es el más extendido en occidente. Cuando los occidentales hablan de yoga, generalmente se refieren al Hatha yoga” (Fraser, 2004, citado en de Dios-López, 2016, p. 9).

Bendriss (2015, citado en Moratalla-Isasi et al., 2019) sostiene que el yoga es una metodología o conjunto de técnicas de desarrollo interior, cuyo objetivo es lograr la plena realización del ser humano. A través de ella, los niños aprenden a gestionar sus emociones, a mejorar su concentración, a liberarse de conflictos y de complejos, a incrementar sus actitudes positivas y la interacción con los demás, a estimular su creatividad y a adquirir hábitos corporales saludables.

En lo que respecta al mindfulness, el término procede del inglés y se ha traducido por “consciencia plena, atención plena o atención consciente”. Justamente, Bisquerra (2011) establece que “el propósito de la atención plena es que la persona se centre en el presente, en lo que percibe y siente, sin valorarlo, ni juzgarlo, con la finalidad de aceptarlo y respetarlo, sin pretender evitarlo o controlarlo” (p. 163). La atención plena requiere, por tanto, de concentración en el momento actual con intención, de apertura a la experiencia y a las emociones, sentimientos y pensamientos que esta despierta en uno mismo, de aceptación incondicional y de rechazo al control.

En la psicología contemporánea, el mindfulness ha sido acogido como una intermediación para acentuar la consciencia y auxiliar a la persona ante el estrés emocional y el comportamiento no adaptado (Bishop, 2004, citado en Puentes-González, 2018). En concordancia con ello, Compte-Boix (2014) concluye que:

La práctica del mindfulness favorece los estados de ánimo positivos, un mejor afrontamiento de los estados negativos, un aumento de la concentración, elude el

uso de respuestas evitativas y resulta eficaz contra el dolor crónico, la ansiedad y en personas con depresión (p. 9).

La técnica más utilizada al inicio de esta dinámica de meditación es la respiración, prestando atención al ritmo inspiración-espирación (Simón, 2006, citado en Compte-Boix, 2014). Para alcanzar el estado mental mindfulness, se recurre a la meditación Vipassana, en la que juega un papel importante el ciclo de respiración consciente; la mente se centra en un solo estímulo de manera que la dispersión mental, el bucle de pensamientos que siempre aparece, se intenta evadir.

#### **4.5.3. Influencia de la música**

Según la Real Academia Española (RAE, 2022), la música es “el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente” (párr. 7).

La música tiene una utilidad específica en el ámbito clínico, donde pasa a ser denominada “musicoterapia” y es definida por Poch-Blasco (2001) como la aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, esto es, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano. Es preciso hacer hincapié en que se menciona la música como arte, lo que alude a la música susceptible de tener un significado profundo, que es determinado por la dimensión emocional del oyente.

La música está compuesta por diversos elementos propensos a suscitar emociones, en mayor o menor grado. Ciertamente, Olivia Dewhurst-Maddock, en su obra “El libro de la terapia del sonido: cómo curarse con la música y la voz” (1993, citado en Jauset-Berrocal, 2008), corrobora que “la música puede saltarse los filtros lógicos y analíticos de la mente, para establecer un contacto directo con sentimientos y pasiones escondidos en lo más profundo de la memoria y de la imaginación” (p. 109).

Ya Platón reconocía la relación entre música y emociones cuando dijo su emblemática frase: “la música es para el alma, lo que la gimnasia es para el cuerpo”. La música puede modificar nuestros ritmos fisiológicos, alterar nuestro estado emocional e incluso cambiar nuestra actitud mental, aportando paz y armonía, pues, por lo general, son sensaciones agradables y placenteras las que produce

(Jauset-Berrocal, 2008).

De igual manera, Poch-Blasco (2001) considera que “la música es el medio más adecuado para llegar a influir en la vida emocional del niño y del adolescente” (p. 96), de ahí que sea muy efectiva como técnica de regulación emocional. No solo es capaz de generar e inducir emociones positivas, sino también regular estados emocionales displacenteros, permitiendo liberar energía reprimida, reducir con ello el estrés y la ansiedad y, finalmente, lograr un equilibrio emocional.

La música está presente constantemente en el día a día, ya sea de forma consciente o inconsciente, lo que hace que tenga cabida en muchos de nuestros recuerdos más importantes. En este sentido, algunas experiencias muestran que escuchar piezas musicales que resulten familiares favorece la evocación de los recuerdos (Matas-Terrón, 2016). De esta manera, a través de una pieza musical en concreto o un tipo de música asociado a una época temporal, la persona puede evadirse de una situación presente de crisis emocional, a una experiencia pasada satisfactoria.

En resumen, algunos de los beneficios de la música sobre el desarrollo humano son: “facilitar la expresión de las emociones y sentimientos, energizar el cuerpo y la mente, alivio de temores y ansiedades, relajación psicofísica y disminución de la percepción del dolor” (Yáñez, 2011, citado en Mosquera, 2013, p. 37). Además, cabe destacar que la música actúa sobre el ser humano de un modo inmediato y afecta a todo su ser, y está al alcance de todos porque no requiere intelectualización para ser percibida (Poch-Blasco, 2001).

#### **4.6. NECESIDAD DE IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA EN LA EDUCACIÓN EMOCIONAL DE SUS HIJOS**

“Los niños vienen al mundo con un formidable potencial de cualidades tanto físicas como psíquicas, nos incumbe a nosotros, padres, educadores, profesores, ayudarles a sacar provecho de todas esas facultades que reclaman su desarrollo” (Mace, 1995, citado en Puentes-González, 2018, p. 11).

La implicación de la familia es clave para la educación emocional de los menores. El espacio familiar debe ser un ámbito formativo complementario de la educación formal; la escuela y las familias deben cooperar para alcanzar un objetivo común: el desarrollo integral del niño. Para lograrlo exitosamente es esencial que exista una relación de

confianza óptima, constante comunicación y, por supuesto, una participación activa y valiosa de los padres en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos (Bisquerra, 2011).

La educación emocional en el ámbito familiar tiene un enfoque de ciclo vital, lo que significa que se va desarrollando a lo largo de toda la vida; está presente desde antes del nacimiento y, en realidad, no acaba nunca (Bisquerra, 2011). Para desarrollar competencias emocionales en los niños es imprescindible que los padres, vistos como figuras de referencia, sean los primeros en formarse emocionalmente y en manifestar correctamente estos aprendizajes. Dado que los adultos son concebidos como un modelo de comportamiento para los más pequeños, a través de la observación y la imitación, estos últimos asimilarán las habilidades emocionales y las incluirán en sus conductas habituales (López-Cassà, 2003).

Estimular el desarrollo emocional de los hijos significa prepararlos para el presente y para el futuro, dotándoles de habilidades de conciencia y regulación emocional, que implica el control de las emociones negativas y la capacidad de autogenerar emociones positivas; autoestima y autonomía emocional, sentido de la responsabilidad, tolerancia a la frustración, aceptación de los límites y fracasos, etc. (Bisquerra, 2011).

Para ello, es necesario que se favorezcan en las conversaciones familiares oportunidades para que el niño exprese sus propias emociones y los adultos le puedan ofrecer su punto de vista, consolidando indirectamente el aprendizaje de estrategias para resolver conflictos y crisis emocionales futuras de manera más efectiva (Bisquerra, 2011).

De igual importancia es que exista en el hogar un clima de confianza donde el niño se sienta seguro para hablar de su mundo interior, deshaciendo por completo el tabú que pueda existir acerca de la expresión de los propios sentimientos.

La educación de las competencias emocionales en la familia tiene como objetivo final crear un hogar donde reine la paz, la armonía y la felicidad, y el prerrequisito para ello es que todos sus miembros gocen de bienestar personal y de relaciones sanas con el resto de los miembros de la familia (Bisquerra, 2011).

## 5. METODOLOGÍA

La metodología principal de la propuesta de intervención que se describe a continuación es el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), que se apoya en los principios del constructivismo, que evolucionó a partir de los trabajos de psicólogos y educadores como Vygotsky, Piaget, Bruner y Dewey (Maldonado-Pérez, 2008).

Influido por la novedosa pedagogía de John Dewey, a principios del siglo XX, William Heard Kilpatrick configuró el método por proyectos, dando continuidad a las aportaciones de su predecesor. Considerado Dewey el máximo representante de la Escuela Nueva o Progresista, defiende la enseñanza centrada en el alumno, en su vida real, fomentando su independencia y responsabilidad, y una formación democrática orientada a mejorar la vida en sociedad (Díaz, 2005, citado en LLoscos-Audi, 2015).

De acuerdo con esta perspectiva, Kilpatrick sostiene que, para que un aprendizaje sea efectivo, debe partir de experiencias propias, y propone elaborar proyectos que respondan a las inquietudes, necesidades e intereses de los niños. El proyecto es concebido como un plan de trabajo que motiva al alumno, por ser conocedor de la temática y convertirse en el protagonista de su propio aprendizaje, construyéndolo de forma activa y autónoma, lo que da lugar a resultados excelentes (Magaña-García, 2020).

Esta metodología permite al alumno trabajar de forma completamente significativa; se fundamenta en que éste aprenda globalmente por descubrimiento a partir de situaciones de su vida cotidiana, desarrollando su actitud natural investigadora. El docente, por tanto, adopta un rol de guía u orientador en el proceso, lo que concede a los alumnos libertad a la hora de tomar decisiones y fortalece su capacidad autocrítica y reflexiva (Lloscos-Audi, 2015).

Además, la realización de un proyecto conlleva la promoción de habilidades sociales para el bien común, pues el trabajo en equipo es uno de los puntos fuertes de este método de trabajo. Ello contribuye a que el alumno experimente junto a sus compañeros, enriqueciéndose de diferentes puntos de vista y opiniones, y tome conciencia de lo beneficiosa que puede resultar la inteligencia colectiva (Lloscos-Audi, 2015).

Para los dos precursores de esta metodología, Dewey y Kilpatrick, lo más valioso de un proyecto es que brinda una oportunidad para desarrollar habilidades transferibles, preparando así al alumno ante nuevos desafíos en el futuro (Magaña-García, 2020).

Según Díaz (2005, citado en LLoscos-Audi, 2015), Kilpatrick identifica cuatro tipos de proyectos en base a lo que se espera que el alumnado alcance:

- Proyectos de producción, que tienen como objetivo la creación o materialización de una idea o aspiración.
- Proyectos de apreciación, recreación o de consumo, que tienen como objetivo el disfrute de una experiencia estética.
- Proyectos que tienen como objetivo la resolución de problemas, acertijos o dificultades intelectuales.
- Proyectos que tienen como objetivo la adquisición de un conocimiento específico o habilidad.

Ante esta clasificación, cabe especificar que el presente programa de intervención se basa en el desarrollo de un proyecto de carácter resolutivo; con más exactitud, se concibe como una medida para tratar de solventar un problema que atañe a la población más joven, como es la falta de regulación emocional. Al tratarse de una cuestión íntima y sumamente personal, con frecuencia, se sufre en silencio y, cuando se exterioriza, se hace de forma tan desmedida que puede causar incomodidad en las personas que le rodean.

Tras haber recogido la información pertinente sobre el alcance de esta problemática, se ha concluido que, desde el ámbito escolar, parece no dársele la atención que merece, por lo que este programa surge como punto de inflexión hacia una educación más ajustada a la realidad del alumno y comprometida con el cuidado de su dimensión emocional. Se aborda el tema desde una perspectiva social, tratando de forma empática la dificultad que supone gestionar las propias emociones, enseñando no solo a dominar esta habilidad, sino también a desarrollar una actitud comprensiva y respetuosa ante el caos emocional ajeno. Para ello, los alumnos deberán involucrarse activamente en el proceso y abrirse sentimentalmente hablando.



## **6. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **6.1. CONTEXTO EDUCATIVO**

Esta propuesta didáctica se ha diseñado para ser aplicada en un aula del segundo ciclo de Educación Infantil, ya sea en un centro de titularidad pública o privada. En concreto, los destinatarios son alumnos del tercer curso, puesto que el grado de dificultad de las actividades se ajusta a una edad cronológica de 5 años. El cómputo de alumnos del grupo-clase no es condicionante a la hora de llevar a cabo este programa.

No obstante, los protagonistas indirectos de esta propuesta, los que suscitaron mi interés por esta idea, fueron 22 alumnos de 5 años escolarizados en la provincia de Valladolid con los que compartí mi periodo de prácticas. El grupo-clase se caracterizaba por ser participativo y trabajador, pero la dinámica de la clase se veía alterada constantemente por conductas disruptivas provocadas por conflictos emocionales.

Dada la responsabilidad educativa de las familias, se recomendará a las mismas asistir a alguna de las sesiones programadas, con el fin de ofrecerles orientación y apoyo para que puedan cumplir con su papel de agentes educativos, en este caso, relacionado con el manejo de las emociones.

### **6.2. TEMPORALIZACIÓN**

El marco temporal en el que se plantea este programa es el segundo trimestre; se extenderá a lo largo de tres semanas en sesiones de una duración apropiada, cada semana se profundizará en una técnica de regulación emocional y se llevará a la práctica, experimentando diferentes sensaciones íntimas que serán verbalizadas.

Cabe precisar que dicho programa se encuentra incluido dentro de un plan anual de educación emocional, lo que implica que los alumnos tengan ya cierto conocimiento adquirido llegado el ecuador del curso escolar. El primer trimestre se dedicaría al trabajo de la conciencia emocional, esto es, la identificación de las propias emociones y las de los demás, habilidad clave para lograr regular coherentemente las emociones, en especial, las negativas.

Por otra parte, es destacable la flexibilidad de la programación, que permite aprovechar circunstancias que surgen inesperadamente, como rabietas, peleas o ataques de miedo repentinos, para incidir en la causa que pudo desencadenar esa reacción y demostrar mediante un caso explícito cómo volver a la calma y suavizar la exaltación.

### 6.3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS GENERALES

Tal y como se mencionaba al inicio de este Trabajo de Fin de Grado, el objetivo principal del programa de intervención es que los alumnos aprendan a regular sus propias emociones, concretamente las negativas, dotándoles de estrategias para responder a ellas de forma más adaptativa; de conformidad con uno de los objetivos de la Educación Infantil, que aparece reflejado en el artículo 7 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil: “Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas”.

De igual manera, tomando como referencia el 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, con el desarrollo de este programa de intervención se han de alcanzar las siguientes competencias específicas:

#### Área Crecimiento en Armonía:

Competencia específica 2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva. 2.1 Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

#### Área Comunicación y Representación de la Realidad:

Competencia específica 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas. 3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

Competencia específica 5. Valorar la diversidad lingüística presente en su entorno, así como otras manifestaciones culturales, para enriquecer sus estrategias comunicativas y su bagaje cultural. 5.6. Expresar emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando y valorando el proceso creativo.

Por otro lado, en cuanto a los contenidos generales que se han de trabajar a fin de que los alumnos adquieran dichas competencias específicas, enmarcados en las áreas de etapa indicadas recientemente y ajustados al tercer curso del segundo ciclo, son los siguientes:

Área Crecimiento en Armonía:

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.

Área Comunicación y Representación de la Realidad:

- Intención expresiva y comunicativa de producciones plásticas y pictóricas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.
- Intención expresiva en las producciones musicales y reconocimiento de las emociones que nos generan. Dramatización.

## **6.4. DISEÑO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

El programa lleva por título “Aprendiendo a convivir con las emociones negativas” y es introducido por un personaje llamado Zen, un peluche suave, blandito y con aroma a lavanda, escogida por sus propiedades relajantes. Zen será el encargado de guiar y acompañar a los alumnos en todo el proceso y servirá como muñeco de apego en momentos puntuales, transmitiendo paz y serenidad y contagiando energía positiva, cualidades identitarias que se darán a conocer en su presentación.

Con motivo del comienzo de esta nueva aventura de aprendizaje, llegará por sorpresa al colegio una misteriosa caja en compañía del personaje protagonista del primer trimestre, que se despedirá de los alumnos y dará paso a su hermanito Zen. Este traerá consigo un mensaje de motivación a través del que propone a los niños entablar una amistad con sus propias emociones negativas y evitar que se apropien de su vida y repercutan en la de los demás. Es entonces cuando se nombran por primera vez la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música como técnicas para facilitar la consecución del reto planteado por Zen. A continuación, se establecerá un pequeño debate en gran grupo sobre cómo les afectan las llamadas emociones negativas, cuándo las experimentan, si les gusta la sensación que producen, etc., y se realizará una lluvia de ideas sobre la relación que puede existir entre las tres técnicas mencionadas y emociones como el miedo, la tristeza o la ira.

Consolidado el punto de partida, se entrará en materia, empezando por describir cómo la literatura infantil puede convertirse en una técnica de regulación emocional y la influencia que llega a tener sobre la mente de los más pequeños. Se pondrá énfasis en el aprendizaje de este nuevo concepto, “regulación emocional”, como la principal competencia que los alumnos irán adquiriendo conforme vayan participando con empeño en las actividades de las próximas semanas, acercándose progresivamente a la inteligencia emocional.

Conviene aclarar que esta asamblea introductoria, que implica una disposición de los alumnos en semicírculo sobre la alfombra, tendrá lugar al inicio de todas las sesiones con la finalidad de recordar lo trabajado con anterioridad y retomarlo o bien presentar una nueva técnica de regulación. De igual manera, se emplea este tiempo de reunión grupal para explicar, en último lugar, la actividad del día, normalmente mediante un ejemplo práctico.

Durante dicha rutina, la maestra se servirá de carteles didácticos como apoyo visual a su explicación oral, compuestos por las nuevas palabras temáticas acompañadas de una imagen representativa. Para que las explicaciones no queden aisladas en el tiempo, todo el vocabulario tratado en ellas se irá exponiendo en el “rincón de las emociones” del aula, que se habrá ido consolidando desde principio de curso. Asimismo, las diferentes creaciones realizadas por los alumnos a lo largo del programa quedarán reflejadas en este lugar, de manera que se pueda ver la evolución del aprendizaje y la conexión existente entre todo lo llevado a cabo.

Como se indicaba anteriormente, se desarrollarán “semanas temáticas”, pues se trabajará la misma técnica de regulación emocional durante las dos sesiones destinadas a este programa semanalmente; a continuación, se describen las actividades planteadas y su organización espacio-temporal:

## **SESIÓN 1. LITERATURA INFANTIL**

### **ACTIVIDAD 1**

*“Cuento del revés, donde no eran felices ni comían perdicés”*

#### **Desarrollo de la actividad:**

En disposición de asamblea, la maestra leerá el cuento infantil “Lágrimas bajo la cama” de Ana Meilán y Marta Mayo, enseñando en todo momento las ilustraciones para

favorecer la comprensión de la historia por parte de los alumnos.

Este cuento trata las emociones con gran sensibilidad, delicadeza y respeto, en especial, la tristeza. La historia muestra cómo los niños, a menudo, recurren al llanto para expresar lo que sienten, pudiendo ser menospreciados por ello, ante lo que se resalta la importancia de ponerse en el lugar del otro en momentos de vulnerabilidad. Además, invita a la reflexión sobre el peligro que supone reprimir nuestras emociones y la necesidad de encontrar un equilibrio emocional para vivir con normalidad.

Seguidamente a la lectura del cuento, la maestra planteará una serie de preguntas y los alumnos, ordenadamente, expondrán con libertad sus opiniones, pudiendo basarse en experiencias personales. Las preguntas irán dirigidas a la comprensión de la moraleja de la historia:

- ¿Qué le pasaba a Simón?
- ¿Alguna vez os habéis sentido como él?
- ¿Creéis que llamarle “llorón” le ayudaría a estar mejor?
- ¿Por qué creéis que quiso ocultar su tristeza para siempre?
- ¿Tomó una buena decisión encerrando sus lágrimas? ¿Qué hubierais hecho vosotros?
- ¿Llorar es algo malo? ¿Y llorar repetidamente ante cualquier situación?

Transmitida y entendida la enseñanza, se les propondrá crear una nueva portada para el libro, incluyendo un título y un dibujo que se ajusten a las conclusiones obtenidas. Para ello, los alumnos se trasladarán a sus correspondientes sitios en las mesas y dispondrán de folios, pinturas y rotuladores para realizar su propia versión de la carátula.

#### Objetivos:

- Escuchar con atención la historia narrada.
- Mostrar una actitud receptiva y participativa.
- Identificar y expresar las emociones y sentimientos experimentados por los personajes del cuento.
- Desarrollar la capacidad de empatía.
- Reflexionar sobre la actitud de los personajes del cuento.
- Encontrar la relación entre los sentimientos del protagonista y los suyos propios.
- Crear una nueva portada para el cuento basándose en la lección emocional recientemente aprendida.

### Contenidos:

- Narración de un cuento de educación emocional.
- Escucha activa.
- Identificación de la emoción predominante: tristeza.
- Reflexión y diálogo en torno al tema del cuento.
- Conversación sobre las propias vivencias emocionales.
- Desarrollo de la empatía.
- Imaginación y creatividad artística.

### Recursos necesarios:

- Cuento “Lágrimas bajo la cama” (ver Anexo 1).
- Folios.
- Pinturas y rotuladores.

Lugar: aula habitual del grupo-clase, dotada de todo tipo de materiales y mobiliario adaptado a las características de los alumnos.

Temporalización: 30 minutos.

## **SESIÓN 2. LITERATURA INFANTIL**

### **ACTIVIDAD 2**

*“Cuento sin final...”*

### Desarrollo de la actividad:

Nuevamente en disposición de asamblea, la maestra leerá el cuento infantil “El malestar de conejo” de Ramona Badescu y Delphine Durand, enseñando en todo momento las ilustraciones para favorecer la comprensión de la historia por parte de los alumnos. La peculiaridad de esta lectura es que se detendrá justo antes del desenlace de la historia, dejándola incompleta e incentivando el suspense. Así, será responsabilidad de los alumnos darle un final a este melancólico relato.

El protagonista de este cuento, Conejo, está alicaído, siente un pesado malestar que lo acompaña a todas partes y no le deja pensar en nada más. Conejo intenta constantemente deshacerse de él, pero siempre vuelve a aparecer en su vida, y no tiene

quien le ayude a evadirse de su problema porque su familia y sus amigos están muy ocupados.

Este final abierto concederá a los alumnos una oportunidad para imaginar el desenlace que a ellos les gustaría que tuviera el relato. La maestra formulará la siguiente pregunta, “¿Cómo creéis que Conejo podría olvidarse de su fastidioso malestar y recuperar el ritmo de su vida?”, con el fin de guiarles en la escritura de su versión, que irá acompañada de un dibujo explicativo. Para la realización de esta segunda parte, los niños se organizarán en las mesas de trabajo y utilizarán un folio y un lápiz para anotar su idea y rotuladores y pinturas para representarla de forma gráfica.

A continuación, volverán a la zona de asamblea y contarán a sus compañeros su final propuesto, lo que dará lugar a un momento de reflexión conjunta sobre las distintas interpretaciones, hasta llegar a dar con la moraleja del verdadero final del cuento: los problemas son tan grandes como los propios pensamientos permitan, cuando uno se centra en valorar las cosas positivas de su vida y en disfrutar del presente, hasta la mayor desazón desaparece. Finalmente, se procederá a leer la última parte de la historia como evidencia de la conclusión obtenida.

#### Objetivos:

- Escuchar con atención la historia narrada.
- Mostrar una actitud receptiva y participativa.
- Identificar y expresar las emociones y sentimientos experimentados por los personajes del cuento.
- Desarrollar la capacidad de empatía.
- Escribir un final coherente con el resto de la historia y representarlo mediante un dibujo.
- Reflexionar sobre la forma de actuar ante un desajuste emocional.

#### Contenidos:

- Narración de un cuento de educación emocional.
- Escucha activa.
- Identificación del estado de ánimo predominante.
- Reflexión y diálogo en torno al tema del cuento.
- Desarrollo de la empatía.
- Escritura creativa.

- Expresión gráfica.

Recursos necesarios:

- Cuento “El malestar de conejo” (ver Anexo 2).
- Folios.
- Lápices, pinturas y rotuladores.

Lugar: aula habitual del grupo-clase, dotada de todo tipo de materiales y mobiliario adaptado a las características de los alumnos.

Temporalización: 45 minutos.

### **SESIÓN 3. YOGA Y MINDFULNESS**

#### **ACTIVIDAD 3**

*“¡Iniciación al yoga!”*

Desarrollo de la actividad:

Para llevar al máximo nivel esta experiencia de yoga, la sesión se llevará a cabo en un lugar tranquilo; lo ideal sería en un aula vacía, sin demasiados estímulos, donde el suelo estuviera cubierto por alfombras. Asimismo, los alumnos acudirán ese día al colegio con ropa cómoda y, al comienzo de la sesión, se descalzarán, respetando así uno de los principios del yoga. La maestra se encargará de explicar a los niños la metáfora que subyace de esta regla: quitarse los zapatos simboliza el dejar atrás las preocupaciones cotidianas que normalmente nos acompañan y entorpecen, y entrar en un estado de mayor libertad y enfoque en el momento presente.

Se empezará por un breve calentamiento del cuerpo, consistente en una serie de ejercicios de movilidad articular, por ejemplo, pequeñas rotaciones. Posteriormente, se practicará la respiración profunda y consciente como paso clave previo a la realización de las posturas. Esta respiración inicial se efectuará en posición de flor de loto, sentados en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta, llevando los hombros hacia atrás, el pecho hacia delante y hundiendo levemente el ombligo, con las manos apoyadas sobre las rodillas, juntando el dedo índice con el pulgar, o bien manteniendo las manos juntas en el centro del pecho. Con los ojos cerrados y el cuerpo relajado, se realizarán 3 o 4



repeticiones inhalación-exhalación.

A continuación, dará comienzo la práctica de algunas de las principales posturas de yoga. La maestra se servirá de un cartel explicativo de cada una de ellas (ver Anexo 3) y se convertirá en el ejemplo a seguir para los alumnos. En este sentido, se han seleccionado cinco posturas, la del árbol, la de la bailarina, la de la silla, la del perro y la del guerrero, por ser la representación de cada uno de los beneficios del yoga (ver Anexo 4). De esta manera, al mismo tiempo que se esfuerzan en hacer las diversas posturas toman conciencia del provecho de esa práctica.

Por último, se dedicará un tiempo a la relajación, donde la respiración profunda también entrará en juego. Los alumnos se tumbarán en el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas estiradas y los ojos cerrados, inhalando y exhalando tranquilamente. Se mantendrán en la postura de Shavasana durante unos minutos, mientras escuchan el mantra “Om Mani Padme Hum”, que tiene el poder de calmar física y mentalmente.

Conviene mencionar que, durante esta sesión y la sucesiva, todos los cambios entre ejercicios se efectuarán de forma progresiva, sin prisas, para no romper la armonía conseguida.

#### Objetivos:

- Desarrollar la conciencia corporal.
- Mejorar la expresión corporal.
- Adquirir habilidades de atención y concentración.
- Aprender a respirar conscientemente.
- Canalizar emociones negativas.
- Poner en práctica las principales posturas de yoga.
- Conocer algunos de los beneficios del yoga.
- Adoptar un estado de relajación absoluta.

#### Contenidos:

- Conciencia corporal.
- Respiración consciente.
- Postura, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Control emocional.
- Relajación.

- Escucha activa.

Recursos necesarios:

- Cartel “Los beneficios del yoga” con las posturas representativas.
- Carteles de cada una de las posturas, con el nombre, una ilustración y la explicación de cómo se lleva a cabo.
- Panel digital u otro dispositivo electrónico para proyectar el mantra “Om Mani Padme Hum” de MiniPadmini (ver Anexo 5).

Lugar: si fuera posible, aula de yoga o de psicomotricidad, espaciosa, apta para el movimiento, decorada con sutileza, sin ruido visual, y con un aroma específico; si el centro no dispusiera de esta sala, la sesión se podría desarrollar en el aula habitual del grupo-clase, retirando el mobiliario hacia las paredes, a fin de disponer de espacio para no sentirse estresados.

Temporalización: 45 minutos.

## **SESIÓN 4. YOGA Y MINDFULNESS**

### **ACTIVIDAD 4**

*“¿Y si nos centramos en el momento presente?”*

Desarrollo de la actividad:

Dada la relación existente entre el mindfulness y el yoga, aspecto que se habrá recalcado en la presentación de estas técnicas a principio de semana, el espacio de trabajo y la dinámica de esta sesión será similar a la anterior. Así, se comenzará realizando la llamada “respiración de la rana”, para lo que los alumnos deberán sentarse en el suelo y permanecer quietos. La maestra les propondrá convertirse momentáneamente en ranas, animales que pueden avanzar rápidamente dando grandes saltos, pero también saben quedarse quietos observando atentamente todo lo que ocurre a su alrededor. Los niños simularán la respiración tan profunda de este animal y centrarán su atención en ella, hinchando su tripa cuando entra el aire por la nariz, y deshinchándola a medida que va soltando el aire por la boca. De igual manera, se podrá narrar una pequeña historia que estimule su capacidad imaginativa y, con ella, su concentración.

Aprovechando el estado conseguido, la maestra empezará a moverse por el espacio haciendo sonar una campana específica, a veces cerca del oído de los alumnos, otras veces más lejos, para que estos se familiaricen con el sonido y se concentren en la vibración que emana de ese instrumento, notando su efecto calmante. Con los ojos cerrados, tendrán que intentar seguir dicha vibración del sonido hasta que se desvanezca por completo; en ese momento habrán encontrado el sonido del silencio.

A continuación, como recordatorio de la unión entre el cuerpo y la mente, los alumnos saltarán durante un minuto en el sitio y, con los ojos cerrados y las manos en el pecho, procederán a sentir su corazón y su agitada respiración, y expresarán con palabras lo que están notando.

Recurriendo al cierre usual de las dinámicas de mindfulness, se efectuará una meditación guiada; los alumnos se tumbarán en el suelo, boca arriba, con los brazos y las piernas estiradas y los ojos cerrados, y prestarán atención plena a la historia “Soy una nube”, que incorpora una breve práctica de respiración consciente. Este cuento audiovisual aborda el tema de la aceptación de las emociones cambiantes e inspira positividad y confianza en uno mismo para superar cualquier adversidad.

#### Objetivos:

- Desarrollar la conciencia corporal.
- Mejorar la expresión corporal.
- Adquirir habilidades de atención y concentración.
- Aprender a respirar conscientemente.
- Centrar la mente en el momento presente, ya sea en la respiración, en la vibración de un sonido o en una historia.
- Identificar y expresar las sensaciones corporales.
- Canalizar emociones negativas.
- Adoptar un estado de relajación absoluta.

#### Contenidos:

- Conciencia corporal.
- Respiración consciente.
- Atención plena en el momento presente.
- Meditación guiada.
- Relajación.

- Escucha activa.
- Bienestar emocional.

Recursos necesarios:

- Historia para estimular la imaginación, complementaria a la “respiración de la rana” (ver Anexo 6).
- Campana de meditación (ver Anexo 7).
- Historia apta para meditación guiada: “Soy una nube” (ver Anexo 8).
- Panel digital u otro dispositivo electrónico para proyectar las historias anteriores.

Lugar: si fuera posible, aula de yoga o de psicomotricidad, espaciosa, apta para el movimiento, y decorada con sutileza, sin ruido visual, y con un aroma específico; si el centro no dispusiera de esta sala, la sesión se podría desarrollar en el aula habitual del grupo-clase, retirando el mobiliario hacia las paredes, a fin de disponer de espacio para no sentirse estresados.

Temporalización: 30 minutos.

## **SESIÓN 5. MÚSICA**

### **ACTIVIDAD 5**

*“¿Qué siento con la música?”*

Desarrollo de la actividad:

Los alumnos, colocados en posición de asamblea, escucharán las siguientes tres melodías pertenecientes a grandes compositores de música clásica:

- Primavera - Antonio Vivaldi.
- Nocturne Op. 9 No. 2 - Chopin.
- El Cascanueces - Tchaikovsky.

Cabe mencionar que han sido escogidas por su carácter tranquilo y “sanador” y por producir sensaciones agradables en el oyente, en este caso, el alumnado, con la intención de que pueda descubrir música que ayude a calmar su mente y su corazón en momentos de inestabilidad emocional.

En este sentido, se realizará una primera audición de cada una de las piezas musicales para establecer una primera toma de contacto con los diferentes ritmos e intensidades, y una segunda audición destinada al puro disfrute del alumno, durante la que podrá dejarse envolver por la magia de la música y llegar a sentir emociones concretas. Además, se les recomendará que cierren los ojos y adopten una postura cómoda para que el momento resulte más placentero.

Seguidamente, tras la segunda audición de cada melodía, la maestra repartirá folios y pinturas de colores para que representen gráficamente la emoción que les ha transmitido y escriban el nombre de la misma. No será necesario que los alumnos se desplacen a las mesas porque lo que se busca no es un dibujo perfectamente elaborado y reflexionado, sino una creación espontánea, sin pautas establecidas, totalmente personal y sincera, que refleje lo que su autor está sintiendo en ese momento.

Por último, cada alumno expondrá sus obras inspiradas en las tres composiciones y explicará qué emoción ha experimentado inconscientemente al escucharlas, haciéndole reflexionar sobre el porqué de la elección de esos colores, formas, etc. Ante este ejercicio, será relevante hacer entender a los alumnos cómo una misma sonoridad puede provocar emociones diferentes y todas ellas son lícitas.

#### Objetivos:

- Escuchar activamente melodías de música clásica.
- Asociar una emoción a una melodía concreta.
- Encontrar en la música una vía de escape en situaciones de descontrol de las emociones, en particular, de las negativas.
- Representar gráficamente una emoción particular.
- Expresar abiertamente los propios sentimientos.
- Observar la pluralidad de emociones transmitidas por una misma pieza musical.

#### Contenidos:

- Escucha activa.
- Audición musical.
- Identificación y expresión de las emociones propias.
- Apreciación y disfrute de la música.
- Bienestar emocional.
- Expresión artística espontánea.

- Aceptación de las emociones ajenas.

Recursos:

- Melodías: Primavera de Antonio Vivaldi, Nocturne Op. 9 No. 2 de Chopin, El Cascanueces de Tchaikovsky.
- Panel digital u otro dispositivo electrónico para reproducir las melodías.
- Folios.
- Pinturas y rotuladores.

Lugar: aula habitual del grupo-clase, dotada de todo tipo de materiales y mobiliario adaptado a las características de los alumnos.

Temporalización: 30 minutos.

## **SESIÓN 6. MÚSICA**

### **ACTIVIDAD 6**

*“Generando recuerdos bonitos”*

Desarrollo de la actividad:

El alumnado, en gran grupo, escuchará la canción “River flows in you” del compositor y pianista surcoreano Yiruma, una melodía de estructura musical simple, pero llena de sentimiento que no es expresado a través de una letra como de costumbre. De hecho, la labor de los alumnos consistirá en darle a esta pieza el trasfondo que ellos sientan que tiene, es decir, crear la historia personal que acompaña a esa obra instrumental. Como no pueden saber lo que sentía el autor al componerla, harán su propia versión del contexto, inspirándose única y exclusivamente en sus sensaciones del momento. Es un hecho que la música evoca recuerdos, así que la idea es que los alumnos generen el suyo propio en base a esta canción; será un recuerdo bonito al que poder recurrir ante un futuro estado emocional decadente.

Para llevarlo a cabo de la mejor manera posible, se efectuarán dos audiciones; una primera para que los niños se familiaricen con la canción, y una segunda para disfrutar apreciando los detalles de la misma y averiguar adónde le transporta. La melodía tiene cambios de intensidad que podrían representar antibajos en la vida de una persona, de ahí

que se les insista en prestar atención a esas notas más suaves y más altas, aunque serán libres de darle la interpretación que quieran.

Posteriormente, se dirigirán a las mesas de trabajo para realizar un dibujo detallado y explicativo de la historia que se haya creado en su mente, marcada por sus emociones. De esta manera, consolidarán una prueba gráfica de lo que sintieron la primera vez que escucharon esa canción, permitiendo evocar ese recuerdo agradable y revivirlo tan solo volviéndola a oír. Los alumnos podrán incluir en sus creaciones palabras clave, o si no lo hará la maestra, para especificar a lo que se estaban refiriendo con ese dibujo y valerse de ello para contar al resto de sus compañeros su experiencia emocional.

### Objetivos:

- Escuchar activamente una canción.
- Identificar las propias emociones que genera una melodía concreta.
- Encontrar en la música una vía de escape en situaciones de descontrol de las emociones, en particular, de las negativas.
- Crear un recuerdo agradable asociado a una melodía.
- Representar gráficamente la historia surgida en la propia mente.
- Expresar abiertamente los propios sentimientos.
- Observar la pluralidad de emociones transmitidas por una misma pieza musical.

### Contenidos:

- Audición musical activa.
- Apreciación y disfrute de la música.
- Intención expresiva en las producciones musicales.
- Reconocimiento de las propias emociones experimentadas ante una melodía.
- Consolidación de un recuerdo con banda sonora.
- Expresión artística.
- Expresión oral de los propios sentimientos.
- Aceptación de las emociones ajenas.

### Recursos:

- Canción “River flows in you” de Yiruma.
- Panel digital u otro dispositivo electrónico para reproducir la melodía.
- Folios.

- Pinturas y rotuladores.

Lugar: aula habitual del grupo-clase, dotada de todo tipo de materiales y mobiliario adaptado a las características de los alumnos.

Temporalización: 45 minutos.

## **6.5. EVALUACIÓN**

Según lo que figura en el artículo 12.1 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, la evaluación en la etapa de Educación Infantil será global, continua y formativa y, concretamente en Castilla y León, además, criterial y orientadora. En este sentido, se valorará en su conjunto el nivel de adquisición de habilidades, conocimientos y competencias del alumno en todas las áreas y su progreso a lo largo del tiempo. Así, la evaluación tendrá por objetivo, más que calificar, proporcionar retroalimentación positiva al niño, ayudándolo a identificar los ámbitos en los que debe mejorar y, al mismo tiempo, hacerle saber cuáles son sus puntos fuertes para que pueda potenciarlos al máximo. Por tanto, se concebirá como una herramienta de contribución al buen desarrollo del proceso de aprendizaje de los alumnos y del proceso de enseñanza del docente.

Al principio del programa, se llevará a cabo una especie de evaluación inicial con el fin de determinar el punto de partida de cada alumno y del grupo, lo que proporciona a la maestra información muy valiosa para adoptar las decisiones correspondientes sobre la programación didáctica, en relación con las características y los conocimientos previos del alumnado. Como se explicaba anteriormente, la visita sorpresa de Zen al grupo-clase con su mensaje motivador desencadenará una reflexión conjunta sobre las emociones negativas y sus consecuencias y sobre la acción reguladora de emociones de la literatura infantil, el yoga y mindfulness y la música. De esta manera, perfectamente integrada en la presentación de la temática a trabajar, se planteará una primera evaluación por medio de preguntas abiertas, que pasará totalmente desapercibida para los niños.

Atendiendo a lo estipulado en la ley, la evaluación del proceso educativo será continua, lo que significa que se irá desarrollando diariamente y la recogida de información será permanente. Las principales técnicas a emplear serán la observación directa y sistemática y el análisis del desempeño de los alumnos a través de las producciones que realicen. Así, conforme los alumnos vayan realizando las actividades y los repases teóricos previos en asamblea, la maestra irá apuntando información relevante



en su cuaderno personal, por ejemplo, sobre el desarrollo de habilidades, la participación en las tareas propuestas, el nivel de autonomía, la comunicación, etc. De igual modo, la maestra analizará las creaciones resultantes de las actividades y extraerá conclusiones sobre el nivel de comprensión, expresión, creatividad y aplicación de conceptos por parte de los alumnos. La complementariedad de estas técnicas permitirá obtener una visión total de la evolución del aprendizaje de los niños.

Asimismo, toda la información recopilada por la propia maestra le servirá para completar finalmente una rúbrica de registro y seguimiento del desarrollo de cada uno de los alumnos, donde se establecerán una serie de ítems evaluables, como se refleja en la Tabla 3. Se empleará la nomenclatura “C – Conseguido” o “E P – En Proceso” para valorar el grado de cumplimiento de los diversos criterios de evaluación, relacionados con los objetivos y las competencias que se pretendían alcanzar con la realización de las actividades planteadas. En el caso de que la maestra no esté totalmente segura de la consecución de algún ítem por parte de algún alumno, procederá a comprobarlo adaptándose, si fuera necesario, a su ritmo y sus condiciones, por ejemplo, reformulando las explicaciones o incentivando la expresión oral y escrita de sentimientos a través de preguntas concisas. No se tratará de una evaluación final puntual, sino de una oportunidad a mayores que se concederá a algún alumno para confirmar, de forma sutil, sin ponerle nervioso ni avasallarle, si la maestra estaba en lo cierto.

**Tabla 3.**

*Rúbrica de evaluación individual de los alumnos, a cumplimentar por la maestra*

Nombre del alumno/a:		
ÍTEMS DE EVALUACIÓN	CONSEGUIDO (C)	EN PROCESO (E P)
Identifica las emociones propias y ajenas.		
Expresa oralmente lo que siente en el momento.		
Desarrolla empatía ante problemas ajenos.		
Reflexiona sobre asuntos emocionales.		
Crea una nueva portada para un cuento basándose en su moraleja emocional.		
Sabe continuar una historia con coherencia.		
Escucha activamente una explicación, una historia o una melodía.		

Desarrolla la conciencia corporal.		
Respira conscientemente, siguiendo el ritmo inhalación-exhalación.		
Practica posturas de yoga.		
Canaliza emociones negativas a través del yoga y mindfulness.		
Centra la mente en el momento presente (atención plena).		
Adopta un estado de relajación absoluta.		
Asocia una emoción a una melodía concreta.		
Representa gráficamente las emociones sentidas al escuchar diferentes melodías.		
Disfruta de la música.		
Acepta y respeta la pluralidad de emociones experimentadas ante una misma melodía.		
Crea un recuerdo agradable en base a lo que le transmite una canción.		
Representa gráficamente una historia surgida en su mente a partir de una canción.		
Adquiere conciencia de la utilidad de tres técnicas de regulación emocional.		
Muestra una actitud abierta y participativa durante el programa.		

*Fuente:* Elaboración propia.

No obstante, independientemente de las calificaciones atribuidas, todos los alumnos recibirán un diploma de reconocimiento de su participación en el programa de regulación emocional y su buena predisposición para mostrar su mundo interior.

Por otra parte, la maestra evaluará su propia práctica docente con el fin de detectar los posibles inconvenientes y solventarlos de cara a próximas programaciones, consolidando así el punto de partida para su mejora didáctica. Se analizará, por tanto, la adecuación de los objetivos y contenidos a lo que se pretendía conseguir, la efectividad de su actuación, de las estrategias utilizadas y del programa en sí, atendiendo a los resultados obtenidos, si se ajustan o no a lo esperado, la temporalización de las actividades y la motivación que se ha generado en los alumnos. La adopción de una actitud autorreflexiva y autocrítica ante su propio desempeño es fundamental para identificar áreas de fortaleza y oportunidades de crecimiento, implementando los cambios y ajustes necesarios para optimizar el aprendizaje de sus estudiantes.

## 7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Debido a diversas incompatibilidades y escasa disponibilidad de tiempo, no se ha podido llevar a la práctica el programa de regulación emocional, así que no ha sido posible extraer resultados verídicos de su aplicación en un aula de infantil.

No obstante, basándome en las orientaciones de profesionales de este ámbito y la efectividad de programas de educación emocional en Educación Infantil como el de López-Cassà (2007), es esperable que tenga un impacto positivo en alumnos de esta edad.

Asimismo, el programa diseñado no está sujeto a limitaciones de ningún tipo, pues, como se explicaba en el apartado anterior, el centro escolar en el que se decida implantar este proyecto no debe contar necesariamente con un aula específica de yoga o psicomotricidad, la puesta en práctica de las actividades puede adaptarse a un aula corriente de Educación Infantil.

En este sentido, la propuesta se encuentra abierta a posibilidades de mejora y es susceptible de cambios oportunos. La flexibilidad con la que ha sido planteada permite ser ajustada a otros rangos de edad, modificando únicamente la dificultad de las actividades y relacionándolas con las preocupaciones más comunes a esa edad, con el fin de que los alumnos tengan la oportunidad de reflexionar sobre un tema que les afecta directamente y sobre el que no es habitual hablar en público.

De igual manera, el papel de guía del proceso de enseñanza-aprendizaje, que en el ámbito escolar sería asumido por el docente, es fácilmente atribuible a las familias, por lo que este programa podría llevarse a cabo también en el entorno familiar, generando una ocasión para externalizar las propias emociones y afianzar el vínculo de confianza entre padres e hijos.

Otro aspecto a destacar es que las tres técnicas empleadas son en realidad dinámicas a las que se suele recurrir por voluntad propia a cierta edad, normalmente para despejar la mente o como mero pasatiempo, lo que denota que son relajantes y placenteras y, por tanto, eficaces para regular las emociones negativas. Así, el presente programa servirá igualmente para consolidar desde bien temprano el gusto por prácticas saludables y enriquecedoras como la lectura o la escucha de música, y para dar a conocer en profundidad alguna otra más novedosa como el yoga y mindfulness, aunque está

estrechamente relacionada con la relajación, que es una rutina imprescindible en el ciclo de infantil.

Por todo ello, es considerado un programa completo, entendido como un primer paso en firme hacia la prevención de la precaria salud mental infantil, a la espera de comprobar los supuestos beneficios de su aplicación.

## 8. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Como se ha ido evidenciando a lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, construir una esfera emocional particular sana y equilibrada a temprana edad es la base para alcanzar un desarrollo futuro óptimo como individuo en sociedad. Las diferentes aproximaciones teóricas al estudio de la educación emocional constatan que proporciona bienestar general a quienes se involucran activamente en este proceso de enseñanza-aprendizaje, al dotarles de las habilidades necesarias para afrontar satisfactoriamente las múltiples experiencias emocionales que depara la vida. Se trata, por tanto, de una oportunidad invaluable para cuidar la propia mente, como prerrequisito para alcanzar la felicidad y gozar de relaciones interpersonales constructivas.

La insistencia actual sobre este tema se debe a los alarmantes datos que definen la situación crítica que está atravesando la salud mental infanto-juvenil en todo el mundo, y de forma aún más acentuada, en España. Los trastornos resultantes de este deterioro mental, como pueden ser la ansiedad, el estrés, la depresión, etc., constituyen lo que comúnmente se denomina una epidemia silenciosa, pues las personas que los padecen pueden estar aparentemente bien, mientras su cabeza se encuentra en constante duelo. Además, el estigma que se ha creado hacia este tipo de problemas dificulta dar el paso de contar lo que sucede en su mundo interior y buscar ayuda y apoyo en su entorno, motivo por el que han pasado desapercibidos durante años.

En este sentido, la regulación emocional ha cobrado relevancia como una de las soluciones, accesible a todo el mundo, ante esta creciente problemática. La negación y evitación de las emociones “negativas” es una estrategia muy común para intentar evadirse de la propia realidad pero, lejos de ser efectiva, genera el efecto contrario y trae consigo consecuencias dolorosas a largo plazo. Es crucial aceptar que las emociones más desagradables son una parte intrínseca de la experiencia humana y hay que sentirlas para obtener la lección que acompaña a cada una de ellas y fortalecerse mentalmente. De igual manera, es importante encontrar el equilibrio y aprender a controlarlas antes de que se vuelvan autodestructivas y alteren la normalidad de la vida de la persona.

El proceso para convertirse en seres emocionalmente inteligentes requiere de práctica continua, tiempo y paciencia y, en ningún caso, tiene fecha límite, pues cada persona necesita un periodo determinado para conocerse a sí mismo, sanar su mente si es

preciso y alcanzar la plenitud emocional. Por tanto, resulta esencial empezar a crear buenos hábitos e infundir el compromiso personal desde la infancia para consolidar una base emocional segura que proteja su salud mental y física ante los contratiempos de la vida adulta.

Con este fin surge el programa de intervención “Aprendiendo a convivir con las emociones negativas”, en el que se presentan la literatura infantil, la relajación, bajo el nombre de yoga y mindfulness, y la música como estrategias de regulación emocional. Todas ellas se ajustan a la realidad cercana al menor y tienen un valor tanto preventivo como terapéutico, con la intención de que los niños encuentren un refugio íntimo en los cuentos, las canciones, la respiración consciente, la meditación, etc., al que acudir en momentos en los que el miedo, la tristeza o la ira parezcan tomar el mando de su cabeza.

Asimismo, durante la puesta en práctica de este programa el aula se convertirá en un espacio libre de prejuicios donde cada alumno podrá hablar de sus sentimientos más profundos y sus batallas emocionales sin avergonzarse de ello. De esta manera, se creará un ambiente de confianza mutua que favorecerá las interacciones respetuosas entre compañeros y la resolución de conflictos de manera más pacífica. Se mostrará la sensibilidad como un signo de fortaleza, más que de debilidad como se suele hacer creer, pues al reconocer en público sus emociones más hirientes, los alumnos estarán acercándose a una regulación efectiva de las mismas.

Más concretamente, a través de las actividades planteadas para cada sesión, los niños comprobarán la influencia de estas tres técnicas sobre su propia capacidad de expresión y gestión emocional. De forma general, la literatura infantil se emplearía para visibilizar historias diferentes a las de los cuentos clásicos, sin una trama de aventuras donde los personajes protagonistas son valientes y afortunados, sino con un planteamiento que deja entrever conflictos internos que pueden sufrir los niños en la vida real. De ambas historias se puede extraer una enseñanza moral, que respalda y tranquiliza a aquellos niños que pudieran verse reflejados en el protagonista del cuento y advierte al resto de la importancia de sobrellevar con positividad estas situaciones si en el futuro se ven envueltos en ellas, y de comportarse empáticamente ante casos ajenos. Por otra parte, con la aplicación práctica del yoga y mindfulness se estaría buscando la conexión entre el cuerpo, la mente y el alma, como medio para canalizar emociones y centrarse exclusivamente en el ejercicio que se está llevando a cabo en el presente, buscando liberarse de las preocupaciones externas. Por último, las sesiones destinadas a la música

se plantearían para enseñar a los más pequeños a disfrutar de la magia que esta lleva implícita y a mostrarse predispuestos a sentir y evocar emociones transmitidas por diferentes melodías.

En resumen, el programa resultante de esta investigación puede ser concebido como un avance significativo en la educación del momento, teniendo en cuenta que el sistema educativo español sigue anteponiendo el desarrollo intelectual al emocional, por considerar, erróneamente, que el primero capacita a los alumnos para afrontar los diversos retos de la vida. Mientras se valore más el rendimiento académico que forjar una dimensión emocional sólida, surgirán individuos sin una personalidad definida, carentes de autoestima y seguridad, lo que provocará un crecimiento exponencial de las cifras de población joven con problemas de salud mental.

Para que se produzca el cambio definitivo necesario y se alcance de verdad lo que el sistema educativo augura, el desarrollo integral de los alumnos, se debería destinar a la educación emocional una carga horaria igualitaria a la de las demás áreas e integrarla en el currículo de todas las etapas, especialmente en Educación Secundaria Obligatoria, por ser una época de transición entre la niñez y la adultez que se caracteriza por cambios constantes de personalidad, crisis existenciales que llevan a replantearse el sentido de su vida, entre otras muchas alteraciones que surgen a nivel emocional. Además, la mayoría de los datos que recogen las estadísticas sobre salud mental infantil se corresponden con edades adolescentes, como se pone de manifiesto en el informe Estado Mundial de la Infancia “En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia” (UNICEF, 2021) y en el informe “Crecer Saludable(mente)” (Save the Children, 2021). Por estos motivos, se consideraría un acierto implantar más programas o charlas sobre educación emocional en esta etapa académica.

Dado que las competencias emocionales tienen su efecto a largo plazo, como se ha recalcado en varias ocasiones, basándose en Bisquerra (2005), la continuidad de este proceso de desarrollo es un factor determinante para que resulte efectivo. Así, el programa expuesto no debería considerarse un trabajo aislado o excepcional, sino una modalidad más específica de tratamiento de las emociones, sin desvincularse de la cotidianidad del aula de infantil. Al abordar la temática con regularidad, mediante la repetición sistemática, una estrategia pedagógica muy utilizada en Educación Infantil, se concedería a los alumnos la posibilidad de recordar lo que han ido aprendiendo y eso facilitaría el afianzamiento de los conceptos y habilidades emocionales recientemente desarrolladas.

No obstante, la educación emocional debería tener su inicio en el entorno familiar por ser el primer contexto de desarrollo del menor, donde comenzará a formarse como persona. El rol de los padres durante los primeros años de vida de su hijo es crucial para el correcto progreso emocional de este, haciendo del hogar un lugar seguro donde no se coarte la libre expresión de emociones ni se invaliden aquellas más complicadas de gestionar.

Demostrado queda entonces que la dimensión emocional del ser humano es el motor de su vida y hay que atender a sus señales de alerta y cuidarla, pues las heridas sentimentales pueden doler igual o más que las físicas, hasta el extremo de que su vida se vuelva una mera supervivencia. Con este Trabajo de Fin de Grado se ha pretendido desmitificar la vida infantil idílica, exponer los estados emocionales cambiantes y normalizar las épocas más infelices, mostrando que son posibles de superar si se procesan las emociones negativas de manera enriquecedora. La regulación emocional invita a aceptar que está bien no estar siempre bien y que hay que tocar fondo para coger impulso y redescubrirse; como bien decía Martín-Gaité (2003), “a veces en lo oscuro, en lo complicado, se toca la verdad” (p. 216).

*Piensa lo valioso que es el dejar de verte desbordado por lo que sientes y poder elegir cómo sentirlo.*

José Serrano Cantos.

Psicólogo Sanitario, especialista en gestión emocional.



## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Aresté-Grau, J. (2015). *Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar*. [Trabajo de Fin de Grado] Universidad Internacional de La Rioja. <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3212/ARESTE%20GRAU%20C%20JUDIT.pdf?sequence=1>
- 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/download/99071/94661/397691>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis. <https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>
- Calle, R. (2005). *Guía práctica de la Salud Emocional: cómo curar sus emociones negativas para acceder a una vida más plena y feliz*. Editorial EDAF.
- Cebriá-Alegre, N. (2017). *Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal de la escuela Primaria*. [Trabajo de Fin de Grado] Universitat de les Illes Balears. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria\\_Alegre\\_Noelia.pdf](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf)

- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Compte-Boix, A. (2014). *Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda*. [Trabajo de Fin de Grado] Universitat de les Illes Balears. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cuervo-Martínez, A. e Izzedin-Bouquet, R. (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. *Tesis Psicológica*, 2, 35-47. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139012670004.pdf>
- 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. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- De Dios-López, A. (2016). *Yoga y meditación en Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado] Universidad de Jaén. [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/3048/1/deDios\\_Lpez\\_Aurora\\_TFG\\_EducacinInfantil.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/3048/1/deDios_Lpez_Aurora_TFG_EducacinInfantil.pdf)
- Fernández, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6. <https://rieoei.org/RIE/article/view/2869/3813>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. Oficina de Visión y Política Global de UNICEF. [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/SOWC2021\\_ExecSum\\_SP\\_PRINT.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/SOWC2021_ExecSum_SP_PRINT.pdf)
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16/v6n16a6.pdf>

- Jauset-Berrocal, J. A. (2008). *Música y neurociencia: la musicoterapia. Sus fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas*. Editorial UOC.  
[https://www.academia.edu/35435667/Jauset\\_Berrocal\\_Jordi\\_Mu\\_sica\\_y\\_neurociencia\\_la\\_musicoterapia](https://www.academia.edu/35435667/Jauset_Berrocal_Jordi_Mu_sica_y_neurociencia_la_musicoterapia)
- Lloscos-Audi, M. (2015). *La metodología basada en proyectos: una solución innovadora para afrontar los cambios sociológicos del siglo XXI*. [Trabajo de Fin de Grado] Universidad Internacional de la Rioja.  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3401/LLOSCOS%20AUDI%20C%20MARTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López-Cassà, E. (2003). *La práctica de la educación emocional en la educación infantil*. Universidad de Barcelona. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/elia-lopez.pdf>
- López-Cassà, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- López-Cassà, E. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Wolters Kluwer España.
- Magaña-García, J. M. (2020). *Metodología por proyectos en Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado] Universitat de les Illes Balears.  
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155064/Magana\\_Garcia\\_JuanaMaria.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155064/Magana_Garcia_JuanaMaria.pdf?sequence=1)
- Maldonado-Pérez, M. (2008). Aprendizaje basado en proyectos colaborativos. Una experiencia en educación superior. *Laurus*, 14(8), 158-180.  
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76111716009.pdf>
- Martín-Gaite, C. (2003). *Cuadernos de todo*. Mondadori.
- Matas-Terrón, A. (2016). *Música, emociones y recuerdos*. Universidad de Málaga.  
<http://geronte.pt/pdf/terron.pdf>

- MiniPadmini Yoga para niños y niñas. (6 de noviembre de 2019). *Mantra OM MANI PADME HUM* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>
- Moratalla-Isasi, S., Carrasco-Galán, A. y Sánchez-Romero, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, *XXVIII*(55), 123-144. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/21356/21028>
- Morón-Macías, M. C. (2010). Los beneficios de la literatura infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, *8*, 1-6. <https://www.feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd7247.pdf>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, *1*(2), 34-38. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4766791.pdf>
- Olhaberry, M. y Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *33*(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>
- Pérez-Nieto, M. A., Redondo-Delgado, M. y León, L. (2012). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista de Motivación y Emoción*, *1*, 66-88. [http://reme.uji.es/reme/8-miguel\\_angel\\_pp\\_66-81.pdf](http://reme.uji.es/reme/8-miguel_angel_pp_66-81.pdf)
- Pérez-Núñez, M. R. (2022). *Literatura infantil e Inteligencia Emocional. La palabra como herramienta terapéutica*. Campus Educación Revista Digital Docente. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/literatura-infantil-e-inteligencia-emocional/?cn-reloaded=1#>
- Piaget, J. (1972). *Psicología de la inteligencia*. Editorial Psique. <https://piagetflix.com/wp-content/uploads/2020/02/3-Psicologia-De-La-Inteligencia.pdf>

- Piqueras-Rodríguez, J. A., Ramos-Linares, V., Martínez-González, A. E. y Oblitas-Guadalupe, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Poch-Blasco, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 42, 91-113. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>
- Puentes-González, S. (2018). *Mindfulness y el Yoga. Autorregulación emocional a través del juego en el Aula de Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado] Universitat de les Illes Balears. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147455/Puentes\\_Sheila.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147455/Puentes_Sheila.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Real Academia Española. (2022). Música. *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. <https://www.boe.es/boe/dias/2022/02/02/pdfs/BOE-A-2022-1654.pdf>
- Rousseau, J. J. (2019). *Emilio o La Educación*. Vi-Da Global S.A. <https://www.mendoza.edu.ar/wp-content/uploads/2022/04/Emilio-o-La-Educacion-Jean-Jacques-Rousseau.pdf>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Knowledge Sharing Network S.L. (2021). *Crecer Saludable(mente). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*. Save the Children España. [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe\\_Crecer\\_saludablemente\\_DIC\\_2021.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe_Crecer_saludablemente_DIC_2021.pdf)
- Snel, E. [Canal La Ranita]. (20 de noviembre de 2016). *Eline Snel - #2 La Ranita* [Archivo de vídeo]. YouTube. [https://youtu.be/Sku\\_zQ\\_gl0s](https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s)

Soul Mates Kid's Yoga and Mindfulness. (13 de septiembre de 2021). *SOYUNANUBE. CUENTO DE MINDFULNESS PARA NIÑOS* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=9OhVMN6IUu8>

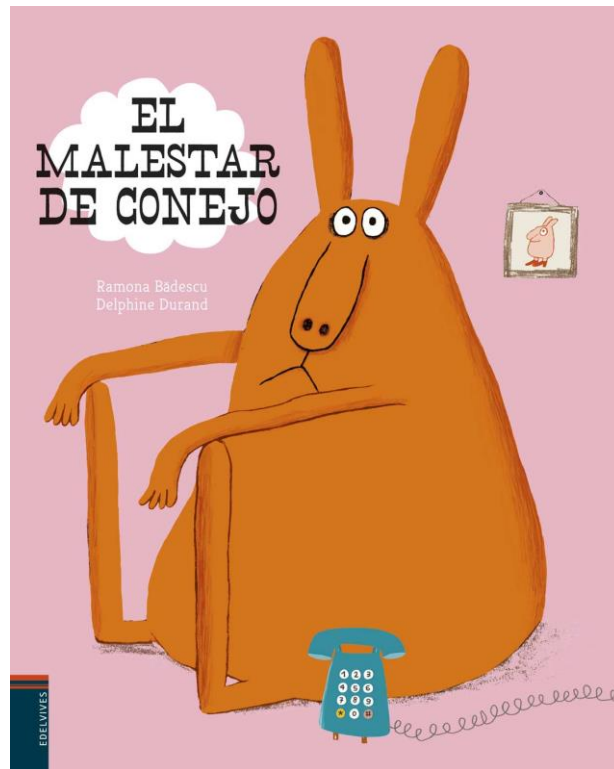
Torró-Ferrero, I. y Pozo-Rico, T. (2010). Psicología positiva y promoción de la salud mental. Emociones positivas y negativas. En A. Caruana (coord.) (2010) *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. (pp. 130-140). Generalitat Valenciana Conselleria d'Educació. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/66283/00820112014469.pdf?sequence=1#page=131>

# 10. ANEXOS

ANEXO 1. Cuento “Lágrimas bajo la cama”, de Ana Meilán y Marta Mayo.



ANEXO 2. Cuento “El malestar de conejo”, de Ramona Badescu y Delphine Durand.





ANEXO 3. Carteles didácticos sobre algunas posturas de yoga.

LA POSTURA DEL ÁRBOL



De pie, se levanta una pierna, manteniendo el equilibrio y se apoya en el muslo. Se colocan las manos con las palmas juntas.

[www.proferecursos.com](http://www.proferecursos.com)

LA POSTURA DE LA BAILARINA



De pie, se estira una pierna y la otra se flexiona elevando el talón hacia arriba mientras una mano la sujeta. La otra mano se estira hacia delante.

[www.proferecursos.com](http://www.proferecursos.com)

LA POSTURA DE LA SILLA



De pie, se flexionan las rodillas y se baja el trasero. Se estiran los brazos hacia delante.

[www.proferecursos.com](http://www.proferecursos.com)

LA POSTURA DEL PERRO



Se colocan las manos en el suelo con las piernas estiradas y el trasero hacia arriba. Se coloca el cuerpo en forma de V.

[www.proferecursos.com](http://www.proferecursos.com)

## LA POSTURA DEL GUERRERO



De pie, se gira el cuerpo hacia un lado. Se flexiona una rodilla y se estira la otra pierna. Los brazos se estiran hacia arriba.

[www.proferecursos.com](http://www.proferecursos.com)

ANEXO 4. Cartel didáctico sobre los beneficios del yoga, representados con posturas.



ANEXO 5. Mantra “Om Mani Padme Hum” versión infantil.

MiniPadmini Yoga para niños y niñas. (6 de noviembre de 2019). *Mantra OM MANI PADME HUM* [Archivo de vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>



ANEXO 6. Historia complementaria a la “respiración de la rana”.

Snel, E. [Canal La Ranita]. (20 de noviembre de 2016). *Eline Snel - #2 La Ranita*

[Archivo de vídeo]. YouTube.

[https://youtu.be/Sku\\_zQ\\_gl0s](https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s)



ANEXO 7. Campana de meditación; efectuando un golpe suave, emite una vibración duradera que ayuda a calmar la mente.



ANEXO 8. Historia de meditación guiada “Soy una nube”.

Soul Mates Kid’s Yoga and Mindfulness. (13 de septiembre de 2021). *SOY UNA NUBE*

| CUENTO DE MINDFULNESS PARA NIÑOS [Archivo de vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=9OhVMN6IUu8>

