



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

*Desarrollar la competencia emocional en las aulas
de Educación Infantil*

TRABAJO FIN DE GRADO

MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Autor/a: Alba Rodríguez Romero.

Tutor/a: José Ángel Garrido.

RESUMEN

Este trabajo fin de grado pretende ser un ejemplo práctico de cómo llevar la Educación Emocional a las aulas de Educación Infantil.

En primer lugar, se exponen las motivaciones que han llevado a la elaboración del trabajo y los objetivos que se pretenden alcanzar. Se revisan a continuación los siguientes conceptos: La inteligencia emocional, los tipos de lenguaje y los métodos para aplicar la Educación Emocional en el aula.

Culmina el trabajo con la elaboración y análisis de una propuesta didáctica realista para desarrollar, a través de diferentes formas de expresión, la competencia emocional.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, innovación educativa, autoestima, emociones

ABSTRACT

This final degree project aims to be a practical example of how to bring Emotional Education to Early Childhood Education classrooms.

In the first place, the motivations that have led to the elaboration of the work and the objectives that are intended to be achieved are exposed. The following concepts are reviewed below: Emotional intelligence, types of language and methods to apply Emotional Education in the classroom.

The work culminates with the elaboration and analysis of a realistic didactic proposal to develop, through different forms of expression, emotional competence.

KEYWORDS

Emotional education, educational innovation, self-esteem, emotions

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS	11
4. MARCO TEÓRICO	12
4.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL	12
4.1.1 Concepto de Inteligencia Emocional.....	12
4.1.2 Competencias y habilidades de la Inteligencia Emocional	14
4.2 EXPRESIÓN DEL MUNDO EMOCIONAL: TIPOS DE LENGUAJE	17
4.2.1 El lenguaje del cuerpo	17
4.2.2 El lenguaje musical	19
4.2.3 El lenguaje plástico	21
4.3 MÉTODOS PARA APLICAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA	23
4.3.1 El cuento.....	23
4.3.2 Expresión Musical.....	25
4.3.3 Expresión Plástica	26
4.3.4 El Juego Teatral.....	28
4.3.5 Psicomotricidad: La relajación.....	31
5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA	33
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	35
7. CONCLUSIONES	56
8. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA	62

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado versa sobre la Educación Emocional, así como la importancia que tiene en las aulas de Educación Infantil. Se exponen una serie de argumentos, suficientes para afirmar con rotundidad que es imprescindible darle a la inteligencia emocional la importancia que tiene, dentro de las aulas y en la formación del alumnado. Este trabajo pretende ser un ejemplo de la manera en que se puede llevar a las aulas la competencia emocional, por medio de la expresión lingüística y corporal.

En primer lugar, se exponen las razones por las cuales se ha considerado importante llevar a cabo este Trabajo de Fin de Grado. En este apartado se realiza una justificación argumentada respondiendo a cuestiones como: La importancia de la Educación Emocional o la necesidad inmediata de usar métodos innovadores para trabajar la misma. A continuación, se plantean una serie de objetivos que se pretenden alcanzar con el Trabajo de Fin de Grado.

En segundo lugar, se expone el marco teórico, estructurado en cuatro apartados. En el primero de ellos se profundiza sobre el concepto de Inteligencia Emocional, desde la perspectiva de varios autores y reflejando la importancia del desenvolvimiento de esta. A continuación, se aborda la evolución de la Educación Emocional, así como las competencias y habilidades de esta. También se especifican los tipos de lenguaje que se pueden dar a partir de la expresión del mundo emocional. En tercer lugar, se exponen diversos métodos para aplicar la Educación Emocional en el aula.

La propuesta didáctica llamada “*La mochila de las emociones*”, pretende ser un ejemplo de cómo se puede llevar la Educación Emocional al aula por medio de diferentes métodos como: el cuento, el juego teatral, la psicomotricidad o la expresión plástica. Esta propuesta tiene como objetivo principal el desarrollo en el alumnado de la competencia emocional, a través de diferentes formas de expresión y comunicación.

Finalmente, en las conclusiones y reflexión final, se pretende sintetizar todo el trabajo desarrollado, tratando todos los aspectos positivos y dificultades que conllevaría poner en marcha la propuesta. Realizando también una labor de interiorización sobre todo el trabajo realizado.

2. JUSTIFICACIÓN

La elección de *Desarrollar la competencia emocional en las aulas de Educación Infantil* como asunto del presente Trabajo Fin de Grado surge, principalmente, por mi necesidad personal de obtener más información y competencias en relación con la Educación Emocional en Educación Infantil.

Tener la capacidad de sentir es una característica básica de los seres humanos y educar es sinónimo de humanizar, de aquí parte la importancia de trabajar la inteligencia emocional en las aulas. No solo los contenidos son objeto de estudio y la inteligencia emocional es la única manera de lograr una formación integral.

Estudiosos como Ortega y Gasset o Séneca reflexionan sobre el sentir como la esencia del ser humano. El segundo de ellos así lo enfatiza en una de sus obras: "El hombre está hecho para sentir; la acción, la contemplación y la palabra son sus deberes. La razón es la única cosa que nos eleva por encima de los animales y nos permite cumplir con estos deberes" (Séneca, 2013, p.139)

Educar emociones en la infancia es un aspecto que no siempre ha estado presente en la vida escolar pues no se le otorgaba a este ámbito la importancia que tenía, ni el mismo valor que otras áreas como la lectoescritura o la lógico-matemática.

Siguiendo esta línea nos remontamos a filósofos como Aristóteles o John Dewey, en sus obras ya hablaban sobre la importancia de trabajar la educación emocional. El primero, reflexiona sobre la importancia del proceso de una educación emocional capaz de dotar al alumnado de habilidades emocionales y de gestionar y controlar de manera efectiva diferentes conflictos o situaciones. Así se recalca en este párrafo de su *Ética a Nicómaco*,

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona adecuada, en la medida adecuada, en el momento adecuado, con el propósito adecuado y de la forma adecuada... eso no está al alcance de todo el mundo y no es fácil (Aristóteles, 2009, p.114 *Ética a Nicómaco* (J. Pallí Bonet, Trad.)

Aunque, algunas personas pueden tener una predisposición natural hacia esta habilidad, la inteligencia emocional no es innata y se debe enseñar y desarrollar. Es cierto, que algunos individuos parecen tener una mayor facilidad para lidiar con sus emociones y las de los demás desde una edad temprana. Sin embargo, esto no significa que otros no puedan adquirir y mejorar sus habilidades emocionales a través de la educación y la práctica. A pesar de que nacemos con algunas respuestas emocionales innatas, como el llanto, para comunicar nuestras necesidades básicas, gran parte de nuestra inteligencia emocional se desarrolla a lo largo de nuestras vidas a través de nuestras experiencias, interacciones sociales y educación.

Lo anteriormente expuesto, se sustenta por medio de autores como Daniel Goleman. El cual, en sus obras sobre inteligencia emocional, destaca la idea de que la inteligencia emocional no es algo innato, sino que se debe desarrollar y enseñar. De tal forma lo plasma en estas líneas “la inteligencia emocional no es algo con lo que se nace, sino que se adquiere. Y la buena noticia es que se puede enseñar a los niños” (Goleman, D., 1995, p.78).

Su importancia es primordial, ya que es la base para construir los andamiajes necesarios para una correcta educación integral. Como relatan autores como Denham (2015), la competencia emocional está relacionada directamente con un mayor bienestar emocional en los niños. El cual les permite desarrollar una imagen positiva de ellos mismos y, de esta misma forma, sentirse seguros y con una alta autoestima para sus diferentes situaciones sociales y poder reducir su estrés.

Los sentimientos y las emociones, en las primeras edades, tienen un papel primordial para la construcción de entornos afectivos. De tal forma que las propias experiencias de los infantes sean fuentes de aprendizaje y les proporcionen a los niños y niñas recursos que irán de su mano toda la vida.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional tiene que ser un objetivo prioritario en la etapa de Educación Infantil, debido a que el alumnado comienza su escolarización con un desarrollo madurativo completo de energía emocional y la necesidad de comunicar sus emociones y sentimientos, pero con una carencia de habilidades para comunicar dichas necesidades afectivas. Asimismo, esta necesidad de comunicación y de aprendizaje

comunicativo le permitirá adaptarse al nuevo ambiente escolar, social y familiar al que se incorpora.

Esta inteligencia emocional les ofrece habilidades y capacidades como: Conciencia emocional (cómo se sienten), regulación emocional, autoestima, habilidades socioemocionales, habilidades de la vida...

Por otro lado, cabe resaltar que según Brackett la competencia emocional se encuentra “relacionada con una mejor capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables y constructivas. Los niños que tienen habilidades emocionales desarrolladas son más capaces de comprender y comunicar sus propias emociones, lo que les permite interactuar mejor con los demás”. (Brackett, M. A., 2012, p.46)

Es por afirmaciones como la anterior por las que es tan importante que se intente conectar con las necesidades, sentimientos y deseos del alumnado, para de esta manera, crear un buen clima en el aula y ayudarles a construir su estructura personal dotándoles de capacidades para relacionarse socialmente con el resto de las personas.

Diversos estudios coinciden en que, sin duda, la inteligencia emocional mejora el aprendizaje del alumnado ya que,

la inteligencia emocional está relacionada con el aprendizaje y el rendimiento académico. Los estudiantes que tienen habilidades emocionales desarrolladas tienen una mayor capacidad para manejar el estrés, resolver conflictos y establecer relaciones saludables, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. (Cherniss & Goleman, 2001, p. 317).

Pero también son muchos los autores que hablan sobre el papel que desempeñan los maestros en esto debido a que

los educadores pueden ayudar a los estudiantes a mejorar su aprendizaje y rendimiento académico mediante la promoción de la inteligencia emocional. Los estudiantes que tienen habilidades emocionales desarrolladas son más capaces de manejar situaciones difíciles, resolver problemas y trabajar en equipo, lo que se traduce

en un mejor rendimiento académico (Brackett & Katulak, 2006, p. 193).

De esta forma, para continuar la línea de la anterior reflexión en este Trabajo de Fin de Grado, creo necesario reafirmar la necesidad de poner al alcance del alumnado todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo interior emocional: El lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal, el lenguaje no verbal y el juego simbólico. Por esto considero que es imprescindible para mi futura labor docente ofrecer al alumnado un buen camino para el descubrimiento de las emociones, por medio tanto de la expresión lingüística como corporal. Por tanto, un buen camino para el descubrimiento de las emociones es a través de la expresión lingüística y de la expresión corporal, con el juego y la experimentación como medio de enlace en las actividades desarrolladas en el aula.

También la normativa educativa resalta la importancia de la Educación Emocional. 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, se encuentra como objetivo “Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas” dentro de las competencias: Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), Competencia emprendedora (CE) y Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEEC).

De esta misma forma, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, establece que la educación emocional es un contenido que se trabajará en todas las materias. Pues esta ley expone la importancia de las emociones en el rendimiento académico y la relación de las emociones con la motivación y su influencia en el aprendizaje.

“Se puede afirmar que, con una adecuada inteligencia emocional, es posible mejorar la gestión de las emociones y tomar decisiones más eficaces. El proceso que potencia la formación en competencias emocionales se ha denominado educación emocional.” (Educa.jcyl, 2006a)

Además, como se expone en la plataforma Educacyl desde el Servicio de Calidad, Evaluación y Programas Educativos, se están desarrollando varios programas de educación emocional enmarcados dentro del Programa de Bienestar Emocional en el

ámbito educativo, financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional tales como: Proyecto Hazte una Roca, proyecto Emocionante, proyectos informados...

En resumen, desarrollar la competencia emocional en las aulas es fundamental para el bienestar emocional de los estudiantes, mejora su aprendizaje, sus relaciones interpersonales y los prepara para el mundo laboral.

3. OBJETIVOS

En cuanto a los diferentes objetivos, que pretendemos alcanzar con el desarrollo del presente TFG, se exponen a continuación

- Analizar concepto de Inteligencia Emocional tras un estudio y por medio de las perspectivas de diferentes autores y enfoques.
- Recopilar los métodos y recursos más adecuados para el desarrollo de la Educación emocional en las aulas.
- Realizar una propuesta didáctica con énfasis en la autogestión y el reconocimiento de las diversas emociones, realista para poder llevarla a cabo en la práctica docente.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL

4.1.1 Concepto de Inteligencia Emocional

A lo largo de los años, el desarrollo de la Educación Emocional en las aulas ha ido variando, y para comprender esta evolución y el punto actual en el que se encuentra la misma es importante partir del concepto de Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional es un concepto muy amplio que comprende múltiples y diversos elementos, con lo cual es muy difícil establecer una única definición que englobe todo lo que abarca la misma.

Se plantea entonces la problemática principal: ¿A qué hacemos referencia cuando hablamos de inteligencia emocional?

Por un lado, diccionarios como el de la Real Academia Española definen la inteligencia emocional como “Capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás” (2001).

Pero, por otro lado, han sido numerosos los teóricos estudiosos del tema que han profundizado sobre esta habilidad, otorgándole diferentes definiciones al concepto.

La psicología comienza a tratar este controvertido termino a lo largo del siglo XX, atrayendo el interés de autores como Salovey y Meyer, los cuales en 1990 establecen ya una definición completa del término en la cual especifican que se trata de “la capacidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la capacidad de encontrar y/o generar sentimientos cuando éstos faciliten el pensamiento y la capacidad de comprender y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p. 5).

Posteriormente, el psicólogo estadounidense Daniel Góleman (1996) define Inteligencia Emocional como la capacidad de establecer relaciones con los propios sentimientos y emociones, diferenciarlos y beneficiarnos de esto para orientar adecuadamente nuestra conducta.

Asimismo, los autores ya mencionados Salovey, Meyer y Caruso (2000) entienden la inteligencia emocional como un elemento de cuatro subdivisiones correlacionadas:

- La percepción emocional
- La integración emocional
- La comprensión emocional
- La regulación Emocional

Desde entonces la inteligencia emocional ha sido definida y redefinida por diversos autores, tal como queda de relieve en estas mismas páginas. Mayer, Salovey y Caruso (2000) exponen cómo se puede concebir la inteligencia emocional; como mínimo de tres formas: como movimiento cultural, como rasgo de personalidad y como habilidad mental.

Por otro lado, desde un enfoque más actual, "La inteligencia emocional se refiere a la habilidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas, y utilizar esta información para guiar el pensamiento y la acción." (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011, p. 1)

En definitiva, tras la lectura de lo que dicen varios autores y concordado con algunos de ellos, se puede afirmar con rotundidad que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como las emociones de las personas que le rodean. Además, la inteligencia emocional implica la habilidad de expresar y percibir emociones de forma afectiva, comprender las emociones y de qué manera influyen en el pensamiento y el comportamiento, gestionar las emociones en situaciones complicadas y usar las emociones de manera constructiva para resolver problemas y tomar decisiones. De esta misma forma, este concepto implica la capacidad de establecer relaciones interpersonales satisfactorias con los demás y la resolución de conflictos.

En resumen, la inteligencia emocional se refiere a la habilidad de entender y manejar las emociones propias y de los demás para lograr un bienestar emocional y una mejor relación interpersonal.

4.1.2 Competencias y habilidades de la Inteligencia Emocional

Para poder desarrollar en su totalidad este trabajo, a continuación, tras establecer el concepto principal de inteligencia emocional, es necesario profundizar sobre las competencias y habilidades de esta.

Para comenzar, es necesario hacer referencia al concepto de competencia. Según autores como Tobón la competencia se trata de “la capacidad de responder con eficacia a situaciones complejas y diversas, movilizandoo recursos cognitivos y emocionales para llevar a cabo tareas y resolver problemas en contextos auténticos” (Tobón, 2006, p.48). Además, estas competencias se adquieren a través de la formación y permiten la adaptación del individuo a los cambios constantes de la sociedad y el entorno en el que vive. Destacando que son muchos los estudiosos que coinciden en que es la escuela el principal escenario donde se pueden desarrollar estas capacidades de adaptación.

Pero ¿Cómo se pueden relacionar estas competencias con la inteligencia emocional? Existe teorías que afirman que “las competencias se forman por medio de estructuras cognitivas que pueden modificarse por influencia de experiencias y aprendizajes” (Tobón, 2005, p.68).

En la actualidad, no existe una única definición para referenciar a las competencias emocionales, ya que sigue en continuo debate, pero hay autores como Bisquerra que las describen como la capacidad de poner en movimiento unos recursos, por medio previo de la identificación de emociones propias y de los otros, para de esta forma resolver problemas en una situación concreta.

Asimismo, se debe resaltar las competencias emocionales del modelo del Grup de Recerca en Orientación Pedagógica a (GROP) de la Universitat de Barcelona, el cual recoge las siguientes competencias:

1. Conciencia emocional.
2. Regulación de las emociones.
3. Autonomía emocional.
4. Habilidades socioemocionales.
5. Competencias para la vida y el bienestar.

En la misma línea, Begoña Ibarrola (2009) en “Crecer en emociones”, clasifica y enumera cada una de las competencias que es necesario desarrollar y trabajar en las aulas para lograr un alumnado competente emocionalmente. Esta misma autora recoge un proceso de aprendizaje que parte de las emociones del individuo para lograr conocer los sentimientos del resto de personas.

En conclusión, englobando lo planteado anteriormente, podemos exponer que la inteligencia emocional se basa en habilidades y competencias que son primordiales alcanzar para el bienestar emocional y la capacidad de establecer relaciones sanas con los demás. La división de estas competencias sería la siguiente:

- Conocimiento de las propias emociones (Autoconciencia): La autora define este concepto como "la capacidad de tomar conciencia de lo que sentimos y pensamos, tanto en situaciones placenteras como desagradables, de reconocer nuestras fortalezas y debilidades y de aceptarnos tal y como somos" (Ibarrola, 2014, p.43). Destacando que esta nos posibilita la identificación de emociones y comprender de qué manera nos afectan en nuestro comportamiento. Es decir, esta conciencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender nuestras emociones. Además, la autora especifica que el maestro tiene que jugar con el alumnado para que en distintas situaciones represente diferentes emociones... aumentando de esta forma la capacidad de reconocimiento de estas.
- Capacidad de regular las emociones (Autocontrol): Se define el autocontrol como "la capacidad de mantener la calma y el equilibrio emocional ante situaciones desafiantes, de expresar nuestras emociones de manera adecuada y de manejar las situaciones difíciles de forma constructiva" (Ibarrola, 2014, p.53). El autocontrol se trata de la capacidad de regular nuestras emociones, pensamiento y comportamiento, ya que al mejorar nuestro autocontrol podemos mantener relaciones saludables y constructivas con los demás. En otras palabras, esta autora habla sobre que el autocontrol se basa en aprender a reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones de forma afectiva y beneficiosa para nosotros mismos. Por otro lado, hace hincapié en que el objetivo no es reprimir estas emociones sino comprenderlas lo mejor posible y dotar al alumnado de herramientas para expresarlas, pudiendo aprender a hacer frente a esos sentimientos.
- Capacidad de motivarse a sí mismo (Automotivación): Ibarrola (2014, p.55) define la automotivación como "la capacidad de dirigir nuestro comportamiento

hacia objetivos concretos, manteniendo la motivación y el compromiso necesarios para alcanzarlos, incluso en situaciones difíciles o desafiantes". Se podría decir que esta habilidad implica una actitud activa orientada a la capacidad de superar obstáculos y la insistencia en conseguir nuestros objetivos.

- Reconocimiento de las emociones ajenas (empatía): Se trata de “la capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás, poniéndonos en su lugar y siendo capaces de responder de manera adecuada y constructiva" (Ibarrola, 2014, p.106) Esta competencia se relaciona con la capacidad de escuchar de forma activa, así como percibir las necesidades de los demás, comunicándose de manera clara y efectiva para lograr establecer relaciones interpersonales de calidad.
- Control de las relaciones (Destreza social): Se considera como “la habilidad de interactuar eficazmente con los demás, respetando sus derechos y necesidades, y comunicando de manera clara y asertiva nuestras propias ideas y sentimientos” (Ibarrola, 2014, p.56). En otras palabras, esta capacidad implica directamente la habilidad de establecer y mantener relaciones interpersonales sanas. Pero, también está relacionada con el desarrollo de la solución de conflictos.

Para finalizar, cabe recalcar que la inteligencia emocional es una habilidad crítica para el éxito en la vida personal y profesional y para alcanzarla se debe trabajar y reforzar las diversas competencias y habilidades descritas anteriormente. Las aulas de Educación Infantil son la clave para mejorar todas estas a través de la práctica y la reflexión consciente.

4.2 EXPRESIÓN DEL MUNDO EMOCIONAL: TIPOS DE LENGUAJE

4.2.1 El lenguaje del cuerpo

La expresión de nuestro mundo emocional puede ser transmitida por medio de diferentes tipos de lenguaje y, aunque uno de los más comunes es el lenguaje verbal, no es el único. Este lenguaje verbal puede ser muy efectivo para la comunicación emocional, porque posibilita una comunicación precisa de lo que se siente.

No obstante, el lenguaje verbal no es la única manera de expresar lo que sentimos, ya que existe un lenguaje no verbal clave en la comunicación emocional, y uno de estos tipos de lenguaje es: el lenguaje corporal.

No existe una única definición de lenguaje corporal, pero algún estudioso como Knapp & Hall (2014) lo definen como “la forma en que las personas se comunican a través de movimientos, posturas y expresiones faciales, sin usar palabras” (Knapp & Hall, 2014, p. 30). Otras definiciones, más actuales, reflejan que el lenguaje corporal hace referencia a “un sistema de señales no verbales que las personas utilizan para comunicarse entre sí. Incluye movimientos de los brazos, las piernas, el torso, la cabeza y la cara, así como cambios en la postura y la expresión facial” (Andersen & Guerrero, 2019, p. 90).

Es decir, el lenguaje corporal, es una forma de comunicación no verbal que involucra la transmisión de información por medio de diferentes posturas corporales, movimientos, gestos o expresiones faciales.

Según las teorías de varios autores, dentro de la expresión corporal se engloban tres elementos primordiales que son: el cuerpo, el movimiento y el gesto. Todos estos elementos nos facilitan y nos dotan de la capacidad de comunicarnos y entendernos con las personas de nuestro alrededor. Pero, para que esta comunicación sea fructífera y positiva, ambos elementos deben estar relacionados, y gracias a este proceso el ser humano puede construir su autonomía e identidad.

En esta misma línea, hay que subrayar que existen diferentes clasificaciones del lenguaje corporal según diversos enfoques y estudiosos. Una de estas clasificaciones es la del autor australiano Allan Pease, el cual estableció una clasificación basada en la proxemia y la kinésica.

El primero de los términos lo define en su libro *Body language* como "el estudio de cómo las personas usan y perciben el espacio en su comunicación con los demás" (Pease, 1981, p. 15). El segundo de estos términos, la kinestésica se puede describir como "la sensación física del movimiento y la posición del cuerpo" (Pease, 1981 p. 16).

La clasificación de Allan Pease se dividió en cuatro subdivisiones del lenguaje corporal: posturas, gestos, expresiones faciales y la distancia interpersonal.

En resumen, este tipo de lenguaje no verbal es una manera de comunicación que engloba: gestos, movimientos, expresiones faciales y posturas. Usados para la transmisión de información emocional sin necesidad de hacer uso de las palabras.

Concluyendo, el lenguaje corporal es una forma poderosa de comunicación no verbal que puede ser una herramienta importante para transmitir emociones y sentimientos. La comprensión y el uso efectivo del lenguaje corporal pueden mejorar la comunicación y ayudar a establecer relaciones más efectivas y significativas con los demás.

4.2.2 El lenguaje musical

El segundo tipo de lenguaje a tratar es el musical. Este se define como “un medio de comunicación que utiliza sonidos y silencios para expresar una gama de emociones humanas” (Bernstein, L., 1962, p.72). A su vez Igor Stravinsky, delimita este concepto como “un medio de expresión artística que combina la emoción, la intuición y la técnica para crear una experiencia estética”(Stravinsky, I.,1935, p.81)

Estas definiciones coinciden en que el lenguaje musical es un sistema organizado de sonidos que se emplea para expresar emociones, sentimientos e ideas.

Conviene subrayar que se trata de una forma de comunicación y expresión artística que, al contrario que otros tipos de lenguaje, no usa palabras. En su lugar usa elementos como: la melodía, el ritmo, el compás, la armonía... Para transmitir sentimientos y emociones en los oyentes.

El lenguaje musical puede ser una herramienta beneficiosa para el desenvolvimiento de la educación emocional en el alumnado, ya que la música puede comunicar emociones de una forma peculiar como a veces no lo puede hacer el lenguaje verbal.

Asimismo, cabe destacar que la música es un lenguaje universal capaz de conectar a personas de culturas, idiomas y sociedades completamente diferentes.

Como afirma Santiago Pérez Aldeguer “para los niños, la música es la base de la exploración lúdica, la experimentación con el mundo que les rodea, el núcleo de su socialización, la comunicación expresiva y el refugio donde encuentran paz, alegría y satisfacción” Pérez-Aldeguer, S. (2012, p.9)

En cuanto a los elementos del lenguaje musical, mencionados anteriormente: la melodía, la armonía, el ritmo y la dinámica. El primero de ellos se refiere a la sucesión de sonidos en duración y altura, que forman una línea musical, y le otorgan una identidad propia y reconocible a la obra. Por otro lado, la armonía es la combinación de acordes y sonidos, que se usan para dar profundidad y color a la música. Esto se usa, por ejemplo, para generar tensión o emoción en una composición. El tercero, el ritmo, se refiere a la organización de los sonidos en el tiempo, y es el que aporta fluidez a la obra. En último lugar, la dinámica consiste en cambios de intensidad y volumen. Se trata de un elemento

imprescindible para crear momentos de calma o tensión en la música guiando al oyente por medio de diversos estados emocionales.

En síntesis, el lenguaje musical es un tipo de forma de expresión que usa la música para expresar ideas, emociones y sentimientos por medio de diversos elementos. Emplea la notación musical para la escritura y la lectura de partituras, siendo una comunicación universal para todas las culturas.

4.2.3 El lenguaje plástico

El lenguaje plástico es una forma de expresión artística que utiliza elementos visuales y materiales para transmitir ideas, emociones y mensajes. Por medio de la combinación de formas, colores, texturas y composiciones, el lenguaje plástico nos invita a explorar el mundo de la creatividad y la estética. A diferencia de las palabras, que pueden limitarse a un significado específico, el lenguaje plástico nos permite sumergirnos en un mundo de interpretación y subjetividad. Cada espectador puede encontrar su propio significado y conexión con la obra, ya que está abierto a una variedad de interpretaciones.

Este tipo de lenguaje es definido por el artista Pablo Picasso como “el medio natural del artista para expresar su experiencia interior y su visión del mundo” (Citado en Maldonado, 2008, p. 22).

En contraste según teóricos como Wölfflin, es "el conjunto de elementos visuales como la línea, el color, la forma y el espacio que se utilizan para crear una obra de arte" (Wölfflin, 2007, p.37).

En otras palabras, el lenguaje plástico se refiere a la capacidad de los seres humanos para comunicarse a través de la creación de formas y colores con distintos materiales. Este tipo de comunicación se asienta en el empleo de componentes visuales para lograr transmitir alguna idea, mensaje y/o emoción.

A través del lenguaje plástico, se pueden transmitir una gran variedad de mensajes, desde la belleza estética hasta temas sociales, culturales, políticos, etc. Pero, de la misma forma, este tipo de lenguaje también se puede usar para plasmar emociones y sentimientos.

Además, al igual que sucede con otros expuestos anteriormente, es un lenguaje universal que puede comprender individuos con distintos orígenes.

En resumen, el lenguaje plástico es una forma de expresión artística que puede convertirse en una herramienta de comunicación muy poderosa, la cual nos permite comunicarnos más allá de las palabras. El lenguaje plástico nos conecta con las emociones, las ideas y los mensajes de una manera universal, permitiendo que cada espectador encuentre su propio significado y conexión personal con la obra de arte.

Para concluir cabe recalcar que el lenguaje plástico es una forma poderosa de expresión artística que trasciende las barreras del lenguaje verbal. A través de elementos visuales y materiales, nos invita a explorar la creatividad, apreciar la estética y sumergirnos en un mundo de interpretación y subjetividad. El lenguaje plástico es una forma de expresión artística en constante evolución y nos brinda la oportunidad de explorar y cuestionar el mundo que nos rodea, así como sumergirnos en el mundo interior del ser humano. En definitiva, el lenguaje plástico es una fuente de inspiración y enriquecimiento cultural, capaz de despertar emociones, provocar reflexiones y crear conexiones profundas con el arte y la belleza.

4.3 MÉTODOS PARA APLICAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

4.3.1 El cuento

Es fundamental recordar que la educación emocional conlleva un proceso continuo en el aula, que requiere el compromiso, la participación y formación de toda la comunidad educativa.

En relación con lo anterior, es primordial que esta comunidad educativa conozca los distintos métodos para la enseñanza de la Educación Emocional. Por ello, a continuación, se expondrán algunos de ellos.

Una manera creativa y lúdica de trabajar esta educación emocional es el cuento. Este es una herramienta útil para fomentar el desarrollo de diferentes habilidades y valores en el alumnado.

Los cuentos son narraciones que nos permiten adentrarnos en distintas situaciones y conflictos, los cuales traen de forma intrínseca la aparición de emociones. Por medio de estos, podemos aprender a gestionar y autorreconocer nuestras emociones y sentimientos, pero también las de los demás. Son una herramienta que nos ofrece trabajar valores como la resolución de conflictos, la tolerancia y la empatía.

Existen gran variedad de estudiosos los cuales reconocen la importancia de los cuentos como instrumentos clave para el proceso de enseñanza-aprendizaje, y una de ellas es María Correa (2009). Ella afirma que el cuento es “un excelente medio pedagógico para estimular el desarrollo de los valores y la enseñanza de la lengua materna y su finalidad es la de hacer que la literatura sea la piedra angular del edificio educativo” (Correa, 2009, p.34).

De manera semejante, continúa afirmando la importancia del cuento diciendo que ofrece “estimular el desarrollo de un niño libre creativo en su pensamiento, expresión, palabra y acción” (Correa, 2009, p.35). De esta manera se puede decir que la lectura de un cuento es un buen método para desarrollar la empatía hacia los demás.

Siguiendo esta misma línea, con el motivo de enriquecer esta argumentación, cabe enumerar una serie de afirmaciones que realiza la autora Purificación Cruz (2014):

- Los cuentos permiten a los niños conocer otras vidas, lo que finalmente se convierte en parte de su propia experiencia.
- Ayudan a los niños a identificar y entender mejor sus propios sentimientos y los de los demás, como el miedo, el dolor, la felicidad, la pérdida y otros.
- Los cuentos y las ilustraciones permiten a los niños observar sus propias reacciones desde una perspectiva externa, analizando sus propias estrategias y argumentaciones.
- Fomentan la sensibilidad y la empatía del niño hacia los demás, animándolos a entender mejor las perspectivas de los demás.
- Ofrecen varias estrategias para resolver problemas, lo que ayuda a los niños a desarrollar habilidades útiles para la vida.
- Ayudan a los niños a liberar frustraciones y ansiedades, actuando como un catalizador para los miedos infantiles y permitiendo a los niños superar sus propios temores

Cabe resaltar, por un lado, la importancia de la elección del cuento, es importante seleccionar historias adaptadas a la edad y al nivel de desarrollo del alumnado. Estos deben ser sencillos y comprensibles para el alumnado, para que puedan sentirse identificados con las situaciones y los diferentes personajes que se presentan. Por otro lado, es importante tener presente las estrategias y la técnica con la que debe relatar el maestro; tener contacto visual, buena entonación, usar silencios, gestualidad... Esto último es esencial ya que son factores muy importantes para captar la atención e interés del alumnado.

Finalmente, cabe reafirmarnos en la idea de que los cuentos son una herramienta beneficiosa y efectiva para trabajar la educación emocional en los niños. Los personajes de los cuentos ofrecen al alumnado una ayuda para explorar sus propias emociones y aprender a expresarlas de manera efectiva.

4.3.2 Expresión Musical

Otra de las metodologías con las que desarrollar la Educación Emocional en las aulas, es la de la Expresión Musical.

La Expresión Musical puede delimitarse como "la organización humana del sonido que comunica emociones, sentimientos, pensamientos y valores" (Blacking, 1973, p.1)

Como se ha mencionado anteriormente la música es un lenguaje universal el cual puede comunicar emociones y sentimientos de una forma que rompe con barreras lingüísticas o culturales, por ello es una herramienta tan poderosa para el desarrollo emocional.

Autores como Pérez Aldeguer afirma que "la Educación Musical permite un desarrollo holístico: emocional, físico e intelectual." (2012, p.9). Además, según este mismo autor, "la música forma parte integral de la vida de los niños y está dentro de numerosos juegos en Educación Infantil que fomentan el desarrollo y aprendizaje de los menores". (2012, p.10)

Este último autor también refleja cómo la expresión musical puede ser usada de diferentes, por ello, conviene recurrir a todas las vías de expresión que nos sean posibles, desde el paisaje sonoro, hasta la danza infantil, el gesto, el cuerpo como instrumento musical (body music), los instrumentos de pequeña percusión, cotididiáfonos- que ellos mismos pueden construir-, la voz con sus infinitas posibilidades...

En resumen, la expresión musical se trata de una metodología beneficiosa para desarrollar la educación emocional en individuos de temprana edad. La música puede ser empleada para explorar, expresar y procesar emociones, lo cual conlleva a una autoconciencia y control emocional mayor.

4.3.3 Expresión Plástica

El siguiente punto para tratar, es la Expresión Plástica como método para desarrollar la Educación emocional en las aulas.

El concepto de Expresión Plástica se podría definir como “la capacidad de comunicar ideas y sentimientos a través de la utilización de materiales y técnicas plásticas” (Albelda, 2008, p.43).

En otras palabras, este término se podría definir como un método de enseñanza que proporciona al alumnado herramientas para gestionar sus emociones por medio de la expresión artística. Por medio de la expresión plástica y artística se pretende que el alumnado obtenga capacidades y habilidades suficientes para expresarse a través del arte.

Educar por medio de la expresión artística produce en los niños una alta motivación y favorecen a su desarrollo físico, emocional, intelectual y social.

Las anteriores ideas se reafirman con autores como, Calaf & Fontal (2010) y Marín Viadel (2003), que están de acuerdo en que la Educación Artística tiene como objetivo aprender a ser persona, potenciando la sensibilidad, la expresión y comunicación, la capacidad creativa, la seguridad de uno mismo, etc.

La expresión plástica, permite a las personas expresar sus emociones de una forma no verbal, ya que lo hacen plasmándolo por medio de imágenes y formas. Esto puede ser una herramienta especialmente beneficiosa para las personas que tienen dificultades o no tienen suficientes habilidades, como son los más pequeños, para expresar sus sentimientos.

Fomentando la imaginación y la creatividad, la educación plástica puede ayudar al alumnado a comprender y explorar sus emociones. Al crear algo con sus propias manos se pueden sentir más conectados con sus emociones, pueden ordenarlas y tener mayor capacidad de control.

Por otro lado, cabe resaltar la importancia del dibujo infantil. Como afirman autores como Núñez (2016), el dibujo “nos informa de la visión del niño, es una, el dibujo nos informa de la visión del niño, es una fuente de información y una forma de

percepción e interiorización de su vida” (Nuñez, 2016, p. 1). Esto también lo narra Boutonnier en alguna de sus obras cuando expone que “el estudio de los dibujos de los niños nos conduce inevitablemente al propio corazón de los problemas que para él se plantean, de su historia y de las situaciones que vive” (citado por Corman, 1961, p. 15).

Asimismo, el psicólogo Banús (2017) expone que por medio del dibujo se pueden conocer tanto rasgos psicológicos de los menores, como analizar ciertas conductas o patrones emocionales.

Concluyendo, la expresión plástica se trata de un buen método para trabajar la educación emocional en las aulas, ya que ofrece al alumnado la posibilidad de expresar sus emociones de una forma no verbal fomentando elementos tan valiosos como su creatividad e imaginación. De esta forma, los menores pueden explorar sus emociones y sentimientos comprendiéndolas mejor, lo cual conlleva una mejor autoconciencia y regulación emocional.

4.3.4 El Juego Teatral.

El juego teatral es una metodología que se puede emplear para el desarrollo de la Educación Emocional, puesto que posibilita al alumnado explorar y expresar sus emociones por medio de la interpretación teatral. Este método se apoya en la idea de que el teatro es una herramienta para el desarrollo personal y la exploración emocional.

Autoras como Ruíz, en diferentes artículos de innovación y experiencias educativas, hacen referencia al teatro infantil. Ella lo define como “una rama de las artes escénicas, que consiste en la representación o actuación de historias en frente del público, usando para estos fines el habla, gestos, la mímica, la danza, la música y otros elementos.” (Ruiz, 2009, p.4).

Dentro del juego teatral, se usan distintas técnicas para ayudar a que el alumnado explore sus emociones y las exprese de manera correcta y segura. Estas técnicas pueden ser desde la improvisación hasta juegos de rol. Asimismo, por medio de estas técnicas pueden llegar a autorreconocer y expresar sus emociones. Además, este Juego Teatral también les puede ayudar a desenvolver habilidades comunicativas y de trabajo cooperativo, lo cual es fundamental en su desarrollo integral.

En relación con las técnicas que podemos usar para llevar a cabo un teatro infantil, Ruiz (2009) desarrolla varias:

El juego simbólico: “Si el niño jugando con su cuerpo y con los objetos desarrolla sus habilidades físicas y logra formar con la práctica las huellas mentales de su experiencia, pronto hará de estos conocimientos su propio motivo de juego.” (p.7)

Juegos mímicos: Los juegos mímicos son un tipo de tonadas que el adulto cuenta o canta al niño muy pequeño, ejecutando con él, o junto a él, una acción o un juego, cuyo componente lúdico es esencial, aunque, a menudo, también va implícito un deseo de que el niño vaya aprendiendo una serie de movimientos o gestos bastante elementales: giros de la mano, primeros pasos, palmadas, etc.

Títeres, marionetas, máscaras y sombras: Día a día es más evidente la utilidad del títere, marioneta en la educación pese a que fue hasta hace poco un elemento dedicado casi exclusivamente a espectáculos para diversión y que durante muchos años se encontró muy enterrado. El valor que posee como medio educativo es cada día más reconocido en el mundo. (Ruiz, 2009, p.5-7)

Por otro lado, sobre el Teatro Infantil también indaga Purificación Cruz, exponiendo que:

El teatro en el niño, concretamente el juego teatral, proyecta su energía emocional, su seguridad personal y su creatividad al expresar sus necesidades. Y del mismo modo, puede conseguir los recursos necesarios para asimilar y superar las dificultades que le impiden conseguir una comunicación real y normalizada dentro del ambiente que le rodea. (Cruz, 2014, p.111)

Se debe agregar, en consonancia con lo anteriormente redactado, que el Juego Teatral se puede utilizar para trabajar temas sociales y emocionales tan importantes como el acoso escolar, la discriminación, la violencia de género... Trabajando estas problemáticas por medio de teatro se puede llegar a entender mejor las experiencias de las personas que nos rodean y desarrollar valores tan primordiales como la empatía.

Cabe subrayar las palabras, nuevamente, de Ruiz sobre qué aporta el teatro infantil al alumnado

De una forma inmediata y amena, conecta al niño con el mundo del arte y le abre las puertas de la sensibilidad estética, de la reflexión, de la capacidad de emocionarse, reírse y llorar, de comprender diferentes visiones y realidades de la vida y del mundo. Abre las puertas al conocimiento, a la cultura y a historias sin fronteras. Al mismo tiempo que el teatro invita a los niños al pensamiento y a la reflexión, también los atrae a la diversión. (Ruiz, 2009, p.4)

Finalmente, cabe recalcar que el Juego Teatral es una metodología sencilla para que, de forma indirecta, el alumnado desarrolle una inteligencia emocional completa.

Por medio de técnicas teatrales y desde el juego pueden desarrollar la competencia emocional y las habilidades sociales fundamentales para una educación integral de los pequeños.

4.3.5 Psicomotricidad: La relajación

La psicomotricidad se trata de una disciplina que se basa en el desarrollo de la relación entre la mente, el cuerpo y las emociones.

Asimismo, dentro del campo de la psicomotricidad destacan varios autores que explican la relación existente entre el cuerpo y la mente. Entre ellos encontramos a Henry Wallon, Jean Piaget, Bernard Aucouturier, Julián de Ajuriaguerra, etc. El último de estos afirma que,

"la psicomotricidad es una disciplina la cual aborda la unidad indivisible del cuerpo y la mente, y su importancia radica en que constituye el cimiento sobre el cual se construyen todas las demás capacidades humanas, tanto cognitivas como emocionales y sociales." (Ajuriaguerra, 1971, p.43).

Charles Darwin (1844), en su libro "*La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*" afirma que las emociones son innatas a nuestra naturaleza y la comunicación de éstas es instintiva a través de la expresión facial y los gestos. Es por esto por lo que la educación psicomotriz emplea la expresión corporal como medio de comunicación, por ello es esencial para completar el desarrollo integral de la inteligencia emocional.

La importancia de conocer y comprender las respuestas corporales radica en nuestra capacidad para conectar con nosotros mismos y con los demás de manera más profunda y significativa.

Nuestro cuerpo es un receptor y un emisor constante de información. A través de las respuestas corporales, podemos comprender y comunicar una amplia gama de emociones, sensaciones físicas y estados internos. Prestar atención a estas señales corporales nos brinda una valiosa información sobre nuestras necesidades, deseos y limitaciones.

Conocer nuestras propias respuestas corporales nos permite estar más conectados con nuestro ser interior. Nos ayuda a reconocer y entender nuestras emociones, ya que muchas veces se manifiestan a través de sensaciones físicas. Al sintonizar con nuestras respuestas corporales, podemos tomar decisiones más conscientes y alineadas con nuestras necesidades, promoviendo así nuestro bienestar y autocuidado.

Además, el conocimiento de las respuestas corporales es fundamental en nuestras interacciones con los demás. Al ser conscientes de las señales no verbales que emitimos y percibimos, podemos entender mejor las emociones y necesidades de los demás. Esto facilita la comunicación empática, la empatía y el establecimiento de relaciones más auténticas y significativas.

Siguiendo esta línea, es necesario afirmarnos en autores como Pierre Vayer el cual entiende la psicomotricidad como la llave para una educación global. Este expone que, "llegamos a conocer el mundo y a expresarnos en él a través de nuestro cuerpo en movimiento. La psicomotricidad es la puerta de entrada a la experiencia, la comunicación y el aprendizaje, siendo esencial en el desarrollo integral del individuo" (Vayer, 1990, p.65).

Por otro lado, es conveniente hablar sobre la relajación como una metodología muy beneficiosa dentro de la anterior para lograr desenvolver una educación emocional saludable en las aulas de Educación Infantil.

Acorde con lo dicho anteriormente, la relajación posibilita rebajar el nivel de estrés o ansiedad, alcanzando una mayor sensación de equilibrio emocional y bienestar.

En el ámbito de la Educación Emocional, la relajación es una herramienta muy efectiva para ayudar al alumnado a identificar sus emociones, pero sobre todo para controlar sus respuestas emocionales. Si los infantes logran aprender a usar esta herramienta y saber cuándo usarla mejorarán su bienestar emocional pudiendo regular sus niveles de estrés ante las diferentes situaciones a las que se enfrentan cotidianamente.

Concluyendo, cabe resaltar que la relajación es un método muy efectivo dentro de la psicomotricidad para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional completo. Debido a una mayor adquisición de conciencia corporal, sabiendo escuchar lo que nuestro cuerpo nos intenta decir, la relajación puede ayudarnos a alcanzar un control emocional y una mejora del bienestar emocional.

5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA EDUCATIVA

La propuesta didáctica, llamada *La mochila de las emociones*, se conforma como un ejemplo para trabajar la Educación Emocional desde una perspectiva innovadora.

El objetivo principal de la propuesta es profundizar en la inteligencia emocional en el alumnado de Educación Infantil a través del desarrollo de la expresión lingüística y corporal. Se pretende también alcanzar los siguientes objetivos de enseñanza:

- Programar una propuesta educativa por medio de la expresión lingüística y corporal como metodologías para los tres cursos de Educación Infantil.
- Fomentar que el alumnado exprese sus emociones y sentimientos por medio de: el cuento, el juego teatral, la psicomotricidad, la expresión plástica y musical.
- Conocer algunas características básicas de la Educación Emocional e introducirlo en el aula a través de una propuesta educativa creativa e innovadora.
- Realizar una evaluación de la programación teniendo como finalidad la mejora de los resultados en un futuro, con una actitud positiva y crítica.
- Justificar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en la etapa de Educación Infantil.

Por lo que se refiere a la metodología, se sustenta en un modelo activo en el cual el alumnado será el protagonista en la construcción de su propio aprendizaje y el maestro un guía en el mismo. Además de este modelo activo, la metodología se apoya en varias tipologías de herramientas y recursos con los cuales se trabajarán en el transcurso de las sesiones. Se empleará el aprendizaje basado en retos, el aprendizaje por descubrimiento, así como un modelo crítico. Es preciso resaltar que el objetivo principal de esta metodología es alcanzar la construcción de un aprendizaje significativo por medio de un proceso motivador, interesante y enriquecedor para el alumnado

Respecto a las actividades que se desarrollarían, en la primera sesión se introducirán las diferentes emociones y su autorreconocimiento por medio de una película, creando un posterior debate y enseñándoles *la mochila de las emociones* y el registro emocional que se llevará a cabo. Durante la segunda sesión se harían actividades de expresión artística por medio de la pintura y de las obras de dos artistas: Kandinsky y Picasso. La tercera sesión consistiría en el alumnado descubra sus emociones a través de la música. En la

siguiente sesión el alumnado explorará sus sentimientos por medio de su cuerpo y consistirá en una serie de ejercicios de yoga y mindfulness. La quinta actividad consiste en una serie de juegos teatrales por medio de la mímica y los juegos de rol. Para finalizar en la última sesión se llevará a cabo una feria de las emociones.

En cuanto a los destinatarios, esta propuesta está dirigida al 2.º curso de Educación Infantil, es decir alumnado entre 4 y 5 años.

Por último, en relación con la temporalización la propuesta tendría una duración de 5 semanas con dos sesiones de 90 minutos semanalmente.

6. PROPUESTA DIDÁCTICA

1. Introducción

La presente programación didáctica surge como resultado de la inquietud como futura maestra de conocer y plasmar, de forma innovadora, la Educación emocional en las aulas de Educación Infantil.

En el transcurso de esta etapa de Educación Infantil, y más concretamente en el segundo curso, se pretende acercar al alumnado al mundo emocional.

Se trata de una propuesta que trate diferentes emociones por medio de las 5 competencias emocionales de manera intrínseca y progresiva. Trabajarán cinco emociones básicas: miedo, ira, alegría, tristeza y tranquilidad, por medio de los cinco métodos estudiados. Cada día se trabaja principalmente a través de un método y una emoción concreta, aunque en muchas actividades se trabajan distintas emociones de forma conjunta.

El motor de motivación del que partirá la propuesta será la película *Del revés*, la cual nos enseña que no vale la pena ocultar ni escapar de ninguna emoción.

2. Destinatarios

Esta programación didáctica está diseñada para estudiantes del segundo curso de la etapa de Educación Infantil, concretamente alumnado entre 4 y 5 años.

3. Objetivos y competencias

A lo largo de la realización de esta propuesta didáctica pretendemos alcanzar una serie de objetivos enumerados a continuación, así como el desarrollo de unas habilidades y competencias.

Objetivos:

- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Expresar de forma adecuada las emociones y conocer las emociones, tanto las propias como las ajenas.
- Clasificar y diferenciar distintas emociones y sentimientos.

- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- Conocer las emociones a través de la música y reconocerla como una herramienta comunicativa, así como descubrir los elementos básicos de la Expresión Musical.
- Desenvolver una conciencia corporal, mejorando la expresión corporal, y adquirir hábitos de postura correctos.
- Obtener un mayor equilibrio, flexibilidad y aprender a respirar adecuadamente.
- Mejorar el lenguaje y estimular las habilidades sociales y comunicativas.

Competencias:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL):
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):

4. Contenidos

Los contenidos que se trabajarán serán los siguientes:

- Conciencia emocional y las emociones principales.
- La autoestima y la empatía.
- Clasificación y reconocimiento de las diferentes emociones.
- Lenguajes, habilidades sociales y formas de expresión.
- Introducción del alumnado al lenguaje artístico y teatral.
- Reconocimiento de las emociones por medio de la música y elementos básicos de la Expresión musical.
- Actitudes de respeto y tolerancia hacia los compañeros.
- Conciencia y expresión corporales.
- La respiración y posturas corporales.

- La respiración, la flexibilidad y el equilibrio.

5. Metodología

Vamos a utilizar un modelo activo en el que los alumnos van a ser los protagonistas del aprendizaje. Ellos mismos serán quienes descubran de forma autónoma los diferentes contenidos abordados en cada caso, a partir de diversos medios. El aprendizaje partirá de los propios intereses de los alumnos y se adecuará al ritmo de cada uno.

El maestro/a en este caso funcionará como un guía que acompañará a los alumnos en su proceso de aprendizaje. Dentro de esta metodología trabajaremos sobre un aprendizaje cooperativo en el que los alumnos/as tendrán que colaborar activamente de forma grupal con otros compañeros en la construcción de los conocimientos, aprendiendo a trabajar en diversos escenarios y con herramientas variadas. Son muchos los estudiosos, como Quintana o Llovera, los que proponen y hablan sobre este modelo activo. Ambos autores mencionados, concluyen en que se debe proveer un ambiente de aprendizaje donde se les motive a una construcción y reconstrucción del conocimiento y la comprensión.

También trataremos el aprendizaje por descubrimiento en el que los alumnos/as, por medio de investigaciones, van a ir adquiriendo los aprendizajes que se estén tratando en cada caso. El máximo representante, que sustenta las bases del aprendizaje por acción y descubrimiento, es Bruner. Este autor plantea su “Teoría por Categorización”, la cual sobresalta el papel de la actividad guiada, con la experiencia personal de descubrir la información, como elemento fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje. En relación con esto, cabe destacar que, para Bruner, como redacta Baro (2011) podemos hablar de tres tipos de descubrimiento:

- Descubrimiento inductivo: implica la colección y reordenación de datos para llegar a una nueva categoría, concepto o generalización.
- Descubrimiento deductivo: El descubrimiento deductivo implicaría la combinación o puesta en relación de ideas generales, con el fin de llegar a enunciados específicos, como en la construcción de un silogismo.

- Descubrimiento transductivo: En el pensamiento transductivo el individuo relaciona o compara dos elementos particulares y advierte que son similares en uno o dos aspectos. Baro (2011)

Se trata de una forma de aprendizaje muy motivadora debido a que el proceso de enseñanza aprendizaje va a partir de sus intereses. En este caso, ese motor de interés serán las emociones. Este método de trabajo nos va a permitir que los alumnos relacionen conceptos, busquen conocimientos y asimilen información. De esta manera el niño tendrá las herramientas que necesita para poder ir construyendo sus propios conocimientos. Con esta forma de trabajo el alumnado tendrá la posibilidad de centrarse en un objetivo concreto, a partir de la indagación del contenido en el que nos centremos en cada caso. Por otra parte, el aprendizaje basado en retos también tendrá un papel importante en la propuesta. Pero ¿en qué se basa el aprendizaje por retos (ABR)?, autores como Gibert Delgado definen esta metodología como “un enfoque pedagógico que involucra activamente al estudiante en una situación problemática real, relevante y de vinculación con el entorno, la cual implica la definición de un reto y la implementación de una solución.” (Delgado, 2018 p.2)

Asimismo, este mismo autor, Delgado, también hace referencia a los resultados y ventajas del Aprendizaje Basado en Retos es también la formación en valores ya que

el alumnado debe tener responsabilidad, implicación y compromiso en buscar una solución. Así pues, básicamente se integran una gran variedad y cantidad de competencias genéricas. Así mismo, si la solución es efectiva, el alumnado obtiene estímulos por la satisfacción de haber realizado un trabajo útil. (Delgado, 2018 p.8)

Así, a partir del planteamiento de una problemática como, por ejemplo, qué emociones podemos sentir sobre la cual los alumnos deberán de buscar información para poder encontrar una solución. Esta forma de trabajar nos permite que el alumnado pueda ver un mayor sentido a lo que trabajan, a partir del establecimiento de un objetivo claro dirigido a la resolución de una pregunta.

De este modo, cada sesión de la propuesta conduce al objetivo final de conocer, comprender y gestionar las emociones de un modo significativo. Las actividades se definen y organizan, por tanto, en términos de competencias y al final de la propuesta el alumnado será capaz de identificar, interpretar e incluso dominar sus emociones y sentimientos.

Para finalizar hay que concluir que además del modelo activo, en algunas de las propuestas de actividades también se trabajará sobre un modelo crítico donde el alumno/a podrá reflexionar sobre lo aprendido. Así los alumnos/as partiendo de unos contenidos, deberán de adoptar una perspectiva crítica para poder realizar un debate sano con el resto de los compañeros/as, tomando decisiones en lo referente a que argumentos elegir para defender su postura, o a qué grupos apoyar según se acerquen a sus ideas o no. Todo ello en una mecánica en la que ellos/as serán de nuevo los protagonistas formando parte de un debate coherente en el que tomarán las riendas de su aprendizaje.

6. Temporalización

Esta propuesta tendrá una duración aproximada de 10 sesiones. Cada una de estas sesiones será de 20 minutos y los 10 minutos finales se utilizarán para que, en gran grupo, en forma de asamblea se debata sobre elementos como: lo qué han podido aprender, resolver cuestiones que hayan quedado pendientes... O si alguna actividad se alarga más de lo previsto se usará este tiempo extra.

Esta temporalización es completamente flexible y dependerá de cada contexto educativo, así como de las características del grupo de alumnado.

7. Medidas de atención a la diversidad

En relación con las medidas a la diversidad, se realizará una adecuación de las actividades a los diferentes niveles de competencia curricular del alumnado en relación con el aprendizaje de un contenido concreto.

Se dotará de importancia a la organización de los objetivos priorizando y seleccionando los contenidos según las características y necesidades del alumnado.

Por otro lado, se usarán diferentes estrategias metodológicas adecuando las estrategias más adecuadas en relación con las dificultades del alumnado.

8. Propuesta

<u>SESIÓN:</u> ¡Nos vamos al cine!	
<u>Objetivos:</u>	<u>Contenidos:</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar una conciencia emocional - Descubrir las emociones principales 	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional - Las emociones principales: tristeza, alegría, miedo, ira, tranquilidad.
<u>Materiales:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital - Decoración para el aula como rincones por colores, títeres de los personajes de la película, girnaldas... - Cartulina y gomets de colores (Tabla de registro emocional) 	

Desarrollo:

Esta sesión tendrá como finalidad introducir al alumnado en su propio mundo interior. Pretendemos que lo exploren y descubran el significado de emoción, así como la importancia de reconocerlas y saber gestionarlas.

Para comenzar, la clase estará decorada por completo ambientada en la película *Del revés* (Inside Out, Pixar, 2015), creando diferentes rincones con los distintos personajes y la clase con una predisposición similar a la de la película. De esta manera incrementaremos la motivación y el interés del alumnado por las actividades

posteriores, llevando la realidad al aula y creando un entorno de aprendizaje próximo.

La primera actividad se hará en gran grupo y con una organización del aula en forma de asamblea, ya que lo primero que se realizará será la proyección de la película de dibujos animados *Del revés* (*Inside Out*, Pixar, 2015).

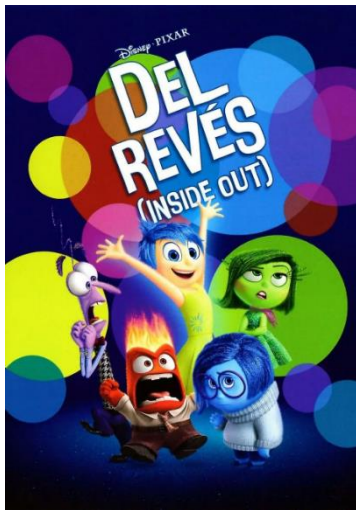


Figura 1. Película. *Del revés. Inside Out* (Pixar 2015)

Se trata de una forma muy sencilla y lúdica de que el alumnado se acerque al mundo emocional de una forma natural, este aspecto visual es fundamental para llamar la atención del alumnado. Entendiendo que son una parte esencial del ser humano, puesto que el mensaje principal de la película es que todas las emociones son necesarias e importantes y que debemos conocerlas y gestionarlas.

A continuación, la maestra empezará a realizar preguntas sencillas como ¿Qué emociones hemos podido ver? ¿Alguna vez habéis sentido alguna de ellas? ¿Qué podemos hacer para controlar estas emociones?... A través de preguntas de este estilo, se pretende abrir un pequeño debate en el cual el alumnado exprese sus ideas previas. Además, son imprescindibles para conocer sus necesidades o intereses sobre los que redirigir la propuesta y que esta pueda ser significativa para su aprendizaje.

Por otro lado, hilándolo con la película se les mostrara una mochila llamada “La mochila de las emociones”. Se realizará una pequeña explicación de que todos cargamos con una mochila de llena de emociones y si no sabemos manejar estas emociones que metemos en la mochila, esta pesará demasiado. Este recurso nos

servirá a lo largo de toda la propuesta, ya que cada vez que tratemos una emoción al día siguiente el alumnado deberá traer algo relacionado con la misma (desde un dibujo hasta un recorte de revista...) Al final de la propuesta con todo lo que se haya introducido en la mochila realizaremos nuestro propio libro de las emociones, para tenerlo en la biblioteca escolar y de qué manera indirecta el alumnado pueda volver a refrescar lo que ha aprendido en cualquier momento.

Además, llevaremos a cabo un registro emocional el cual consistirá en que por medio de gomets de diferentes colores (según los colores que han identificado con cada emoción) deberán ir pegando al final de cada día un gomet diferente según la emoción que haya predominado en ellos. Esta herramienta no solo nos ayudará en el autorreconocimiento emocional del alumnado, sino que de ella pueden derivar múltiples propuestas de conteo o de lógica- espacial. Por ejemplo, pidiéndole al alumnado que cuente cuantos días ha estado alegre esa semana, qué emoción ha tenido más días ese mes...

<u>SESIÓN:</u> Pintando emociones	
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la profesión de pintor. -Iniciarse en diversas técnicas artísticas: el collage 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> -La profesión de pintor -Introducción del alumnado en el lenguaje artístico. -Emociones que producen algunas obras destacadas
<u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Imágenes de la Obra de Pablo Picasso y del propio autor. - Libro 	

Desarrollo:

En esta actividad trasladaremos las emociones al mundo del arte y el alumnado tendrá la oportunidad de expresar sus sentimientos a través del lienzo.

Inicialmente, se pretende darles a conocer el lenguaje plástico y visual como una herramienta para expresar ideas, sentimientos, emociones, críticas...

Esto lo realizaremos por medio de dos figuras de gran importancia en el panorama artístico e histórico: Pablo Picasso y Kandinsky.

La maestra realizará una pequeña introducción en la que, de una manera sencilla, explique la profesión de pintor. Además de aspectos como que existen varios estilos artísticos, haciendo hincapié en el cubismo de Picasso y en el arte abstracto de Kandinsky.

A continuación, la maestra empezará a relatar la vida del artista apoyándose en el libro *El sonido de los colores. El arte abstracto de Kandinsky*, en el cual se irá relatando el estilo y el estilo del pintor. Cabe destacar que se hará hincapié en las emociones y mensajes de los que dota el pintor a cada color y en cómo tiene la capacidad de asociarlos y realizar una composición armónica. La figura de Kandinski, pionero de arte abstracto y dedico su vida al estudio del color debido a la capacidad expresiva de sentimientos y sensaciones

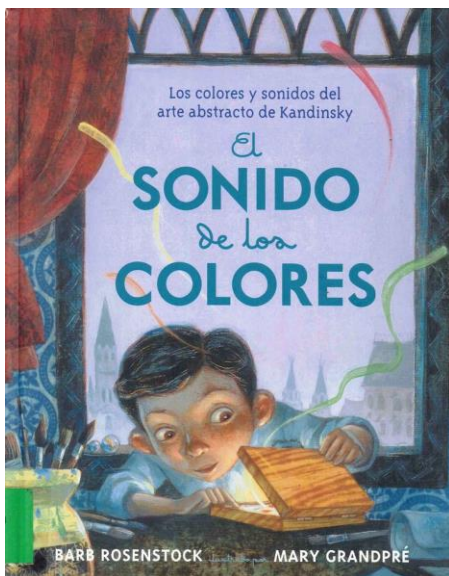


Figura 2. Libro

Después de la lectura del libro, veremos un vídeo sobre la técnica y las etapas artísticas del pintor Pablo Picasso. Además, se apoyará también en imágenes de los cuadros de cada etapa, con impresiones realizadas de los más representativos, que se irán pasando entre los compañeros. En esta línea, a medida que vayan viendo los

cuadros irán comentando en gran grupo si les gustan los colores, cuáles son los personajes que aparecen, qué les transmite...

Esta herramienta vital, nos servirá para la comprensión del alumnado de qué a lo largo de la vida se pasan por muchas etapas emocionales y todas ellas son válidas. Partiendo de los sentimientos y emociones de Picasso en cada una de sus etapas.

Picasso para niños (Valdés, 2021) [Vídeo]YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQZEIicn-4>

La siguiente actividad consistirá en que de manera completamente libre el alumnado exprese cómo se siente hoy, o cualquier emoción o sentimiento que quiera mostrar a la clase como lo hacían los artistas mencionados; a través del arte.

Se formarán dos espacios diferenciados en el aula. En uno de ellos se usará la técnica del collage para a través de figuras, colores y formas geométricas puedan construir una obra plástica que transmita cómo se sienten por medio de un estilo cubista. El otro de los espacios será usado para que en una cartulina con temperas, pinten como se sienten, usando y seleccionando los colores acordes a sus emociones, como hacían los artistas de referencia

Para finalizar y con el objetivo de reforzar la autoestima del alumnado y poner en valor su trabajo se llevará a cabo una exposición con las obras resultantes de la actividad anterior

<u>SESIÓN:</u> Notas musicales	
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones a través de la música - Descubrir los elementos básicos de la Expresión musical - Reconocer la música como una herramienta comunicativa - Analizar y valorar la música 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de emociones por medio de la música - Los elementos básicos de la Expresión musical - La música como herramienta comunicativa
<u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital 	

Desarrollo:

En esta actividad el alumnado se sumergirá en el mundo musical, como un nuevo lenguaje para poder expresar sus emociones.

Esta actividad consistirá en vendar los ojos de todos los alumnos, para que de esta forma no tengan ningún otro estímulo. Pues el único sentido que tendrán que usar será el oído.

La maestra pondrá una canción o melodía por cada una de las emociones enseñadas y el alumnado deberá identificar la emoción que está sonando.

Más tarde deberán ser ellos mismos en pequeños grupos los que decidan que canción adjudicarían a cada emoción. Asimismo, la maestra abriría un pequeño debate sobre qué tipo de lenguaje prefieren ellos para transmitir como se sienten; el musical o el plástico.

<u>SESIÓN:</u> Me relajo	
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a respirar - Adquirir hábitos de postura correctos - Desarrollar la conciencia corporal, mejorando la expresión corporal - Obtener mayor flexibilidad y equilibrio 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - La respiración - Posturas correctas - Conciencia y expresión corporales - Flexibilidad y equilibrio
<u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Esterillas - Pizarra digital 	

Desarrollo:

En esta sesión pretendemos que el alumnado encuentre una nueva forma de canalizar sus sentimientos por medio del cuerpo, y dotarlos de las herramientas necesarias para hacerlo de manera correcta.

Para comenzar, empezaremos la actividad en gran grupo y en forma de asamblea, para establecer el punto de partida del alumnado preguntándoles si deben qué es el yoga o en mindfulness. A través de sus respuestas la maestra esclarecerá una pequeña explicación de estos términos y sobre los beneficios que nos pueden dar.

Se tratará la importancia de una buena respiración y se harán una serie de ejercicios. Después, cada alumno cogerá una esterilla y tendrá comenzará el juego del espejo en el cual deberán imitar las posturas que verán en el siguiente vídeo:

YOGA para niños - Las posturas de los animales - Tutorial para practicar yoga (Smile and Learn, 2019) [Vídeo]YouTube

<https://youtu.be/jMOZz7GHaog>

A continuación, formarán parejas y tendrán que realizar una serie de posturas en pareja, para finalizar dándole un masaje relajante a su compañero.

Además, la maestra les enseñará otra serie de posturas y técnicas a mayores, para que puedan usar en cualquier momento. Algún ejemplo de estas es:



Figura 3. Posturas de yoga infantiles

Para finalizar la actividad, en un papel continuo, con la ayuda de la profesora, el alumnado deberá dibujar y escribir el nombre de las posturas y técnicas aprendidas a lo largo de la sesión. Cuando lo hayan acabado se colgará en el aula para que sea accesible y visible al alumnado en cualquier momento de la jornada escolar.

<u>SESIÓN:</u> Actores de verdad	
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la autoestima y seguridad - Estimular sus habilidades sociales y comunicativas - Mejorar el lenguaje - Desarrollar la empatía 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - La autoestima - Comunicación y vocabulario - La empatía
<u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de papel 	

Desarrollo:

A lo largo de esta actividad pretendemos que el alumnado conozca el mundo de la interpretación a través de pequeños juegos de rol y mímica. Por medio de estos el alumnado puede mejorar su expresión corporal y manifestar sentimientos y sensaciones mediante un lenguaje no verbal

El primer juego se realizará dividiendo al alumnado en dos grupos. Cada grupo formará un equipo y por medio de unas tarjetas a cada uno de ellos tendrá que representar una situación, un animal, una profesión... Contarán con un tiempo para realizar esa representación mímica sin emitir ningún sonido y su propio equipo debe adivinar que está representando su compañero, si lo adivinan obtendrán un punto y le tocará al otro equipo. Esta será la dinámica del juego, realizando varias partes con diferentes tarjetas según el ámbito.

El siguiente de los juegos consistirá por medio de un pequeño guion representen diferentes escenas. Haciendo hincapié en los sentimientos de los diferentes personajes y del rol que han tenido en esta escena. Un ejemplo de esto sería: Representar un robo en una frutería, un niño que copia a otro, una escena de acoso dentro de un aula...

<u>SESIÓN:</u> La feria de las emociones	
<u>Objetivos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las diferentes emociones - Gestionar las emociones y sentimientos - Desarrollar actitudes de respeto, autonomía y tolerancia 	<u>Contenidos:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Las emociones y su gestión y reconocimiento - El respeto y la autonomía hacia los demás
<u>Materiales:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Materiales reciclados para los diferentes juegos. 	

Desarrollo:

En esta sesión como última actividad, se hará una feria de las emociones. Esta feria consistirá en que en el patio escolar organizaremos una pequeña celebración en la cual habrá distintos rincones decorados para cada una de las emociones aprendidas. En estos rincones habrá distintos juegos en concordancia con la emoción que representan.

- Rincón alegría: juegos para trabajar la autoestima y el trabajo en equipo...
- Rincón ira: juegos en equipo para trabajar la frustración...
- Rincón tristeza: vídeos de tristeza, reconocimiento de sentimientos de tristeza...
- Rincón miedo: pasadizo del terror, películas de terror...
- Rincón tranquilidad: colorear mándalas, puzles...

Cabe destacar que para dar por finalizado el proyecto, invitaremos al alumnado a realizar lo que han aprendido siempre que sientan que lo necesitan porque están nerviosos, enfadados... O simplemente porque quieren transmitir y gestionar sus emociones por medio de alguno de los métodos empleados a lo largo de la propuesta. Para ello realizaremos varios rincones en el aula a los que podrán acudir siempre que lo necesiten: Un rincón con esterillas para realizar yoga o mindfulness, un rincón de arte, otro musical, un rincón con cuentos que trabajan la empatía y las emociones y otro de varias propuestas teatrales.

Esto es esencial, ya que se trata de una forma para que lo realizado sea útil y de verdad ayude al alumnado en su día a día, no solo un tiempo determinado. Es importante tener constancia, porque una buena gestión emocional no se logra en un par de sesiones, sino que debe ser algo implícito en el aula, de aquí la importancia de que estos métodos se queden en el aula para ser usados en cualquier situación que se precisen.

9. Evaluación

Procedimientos de evaluación

Para llevar a cabo la evaluación de este proyecto se usaría principalmente la observación directa y sistemática, a través de la cual de la misma forma se prestaría especial atención a aspectos como la muestra de interés, el trabajo en equipo o la cooperación.

Criterios de evaluación

Estos criterios de evaluación expresan el nivel de aprendizaje que se espera los alumnos alcancen en correlación con los objetivos propuestos. Los criterios utilizados para la evaluación de esta programación son los expuestos a continuación en la siguiente rúbrica:

Criterios	Siempre	A veces	Nunca
Distingue y reconoce diferentes formas de expresión emocional			
Identifica y reconoce las emociones			
Identifica las emociones que le sugiere las obras pictóricas o musicales.			
Emplea los materiales plásticos de			

manera adecuada			
Desarrolla capacidades emocionales y afectivas			
Mejora el lenguaje y habilidades sociales y comunicativas			
Desenvuelve un optimo nivel de flexibilidad y equilibrio			
Emplea una correcta respiración y posturas corporales			
Emplea un vocabulario amplio			

Autoevaluación

El maestro debe reflexionar sobre cómo se ha realizado la práctica docente, con el objetivo fundamental de poder mejorarlo en un futuro. Esto se llevará a cabo a través de una rúbrica de autoevaluación en la cual se puede observar la valoración que da cada alumnado a cuestiones como si creen que han aprendido, si les ha gustado esta forma de trabajar, si se les ocurren propuestas beneficiosas para aportar... Toda esta autoevaluación se realizará de manera oral para que sea más dinámica y sencilla, transcribiendo las opiniones del alumnado.

7. CONCLUSIONES

La razón principal de la realización de este ensayo es aprender y estar más informada sobre de qué manera tratar la Educación Emocional en las aulas de Educación Infantil, para la mejora de mi práctica profesional. Haciendo un repaso por la investigación realizada y por los objetivos expuestos en este estudio, se han podido obtener una serie de reflexiones y conclusiones, que presento a continuación para dar por finalizado este trabajo.

Conclusión 1. Es fundamental investigar en educación

Tras la realización de este trabajo, he podido conocer la importancia que tiene investigar en el campo educativo, ya que esta es la única vía para crear unas escuelas del siglo XXI. La educación permite comprender el mundo en el que vivimos y lo que ocurre a nuestro alrededor. Por lo que los maestros debemos proporcionarle al alumnado una educación de calidad, que les permita desarrollarse como miembros activos en una sociedad cuyas bases sean: el respeto, la diversidad y el diálogo.

Es fundamental, que como futuros docentes seamos conscientes de que la investigación educativa es “un proceso continuo que aporta a la formación íntegra de un docente, ya que a través de esta se enriquecen sus conocimientos teóricos y aprende realizar una buena observación dentro del aula de clase” (Ramos, Gómez, Salcedo, Muñiz, y Acosta, 2019, p.94)

Por consiguiente, he podido comprender que esta educación de calidad no se puede lograr sin una investigación previa y un laborioso trabajo, para descubrir cuáles son los caminos que hay que seguir para adaptarnos a la sociedad en la que vivimos.

Muchos artículos tratan de la importancia de investigar en la práctica educativa. La investigación en educación,

se ha convertido en un elemento fundamental en el campo de la educación ya que se considera un proceso que implica diseñar y aplicar procedimientos y estrategias con el fin de analizar las situaciones dentro del aula de clase, la escuela y sus contextos específicos. (Ramos, Gómez, Salcedo, Muñiz, y Acosta, 2020, p.89)

En definitiva, la importancia de investigar en educación es innegable. La educación es un pilar fundamental en el desarrollo de las sociedades y tiene un impacto directo en el bienestar y el futuro de los individuos. La investigación en este campo nos posibilita comprender mejor cómo aprender, cómo enseñar y cómo mejorar los sistemas educativos.

Por medio de la investigación educativa, podemos identificar las mejores prácticas pedagógicas, diseñar currículos más efectivos y adaptados a las necesidades de los estudiantes, así como desarrollar estrategias para abordar las desigualdades educativas.

Siguiendo esta línea, la investigación en educación también tiene un impacto en otros aspectos de la sociedad. Puede contribuir a reducir la brecha de conocimientos, promover la equidad y la inclusión, y mejorar la calidad de vida de las personas.

En resumen, la investigación en educación es esencial para mejorar la calidad de la enseñanza, promover la equidad y la inclusión, y adaptarnos a los desafíos y oportunidades del siglo XXI. Investigar en educación nos permite tomar decisiones informadas basadas en evidencia, fomentar la innovación y construir sistemas educativos más efectivos y relevantes.

Conclusión 2. La Inteligencia Emocional es primordial en las aulas para la formación integral de los niños

La inteligencia emocional es un tema crucial en la educación infantil y tiene una gran importancia en el desarrollo integral de los niños. En esta etapa los menores se encuentran en un período de desarrollo emocional esencial, por lo tanto, necesitan herramientas para aprender a gestionar sus emociones de manera efectiva.

En primer lugar, es fundamental tener claro que “todas las personas necesitan sentirse seguras emocionalmente, es decir, tener sentimientos de bienestar y estabilidad emocional” (Dueñas Buey, 2002, p.86).

La etapa escolar de Educación Infantil, no solo se basa en transmitir conocimientos, sino también en promover el crecimiento emocional y social de los menores. La inteligencia emocional les permite comprender y gestionar sus propias emociones, así como desarrollar empatía y habilidades sociales para interactuar de manera positiva con los demás.

También cabe subrayar la importancia que los maestros reciban formación en inteligencia emocional, para que puedan enseñar estas habilidades de manera efectiva y actuar como modelos a seguir para los niños.

Al fomentar la inteligencia emocional en la educación infantil, se asientan las bases para que los niños aprendan a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, desarrollen habilidades de autorregulación y establezcan relaciones saludables con sus compañeros y adultos.

Los beneficios de promover la inteligencia emocional en la educación infantil son numerosos. Los niños que adquieren estas habilidades tienen una mayor capacidad para resolver conflictos de manera constructiva, manejar el estrés y las frustraciones, y tomar decisiones informadas. También se ha demostrado que tienen un rendimiento académico más sólido, mejores habilidades de resolución de problemas y mayor bienestar general.

En resumen, la inteligencia emocional es de vital importancia en la educación infantil. Al cultivarla desde temprana edad, estamos proporcionando a los niños las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones, construir relaciones saludables y desarrollar habilidades sociales que los acompañarán a lo largo de su vida. La educación infantil debe tener en cuenta la importancia de la inteligencia emocional como parte integral del desarrollo y el bienestar de los niños.

Conclusión 3. Es imprescindible buscar nuevos métodos para aplicar la Educación Emocional

Como futura maestra, tras la realización de este estudio creo necesario reafirmar los beneficios que tiene trabajar en el aula con recursos innovadores, los cuales se puedan adaptar al aula y al alumnado, lo considero esencial ya que esto fomentará la motivación y el interés del grupo.

Como Ever Garrison (2013) dice “un maestro es el compás que activa los imanes de la curiosidad, del conocimiento y de la sabiduría en los alumnos” (p.5). Los maestros tienen un gran papel en la vida personal y escolar del alumnado, asumiendo un rol de guía y apoyo en su proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciéndoles las herramientas y recursos necesarios para que adquieran aprendizajes significativos.

En relación con lo anteriormente expuesto existen varios autores, como es el caso de Esteves Fajardo (2018), que estudian sobre esta importancia diciendo que

el material didáctico es de suma importancia para el desarrollo de los niños/as en esta edad, pues la mejor manera de aprender es mediante el juego y la diversión a través del uso de material 40 concreto, así se logra que los pequeños se involucren de manera interactiva a la hora de aprender. (p.170)

Al mismo tiempo, es imprescindible hacer hincapié en la necesidad de que el profesorado cree sus propios recursos y herramientas adecuándose a las necesidades, intereses y competencias de su alumnado. Pero para que todos los docentes logren esto es fundamental ofrecerles una formación adecuada y completa.

La búsqueda de nuevos métodos para aplicar la educación emocional permite una mayor personalización y adaptación a las características y contextos específicos de los estudiantes. Esto implica la incorporación de enfoques innovadores, técnicas de enseñanza creativas y herramientas tecnológicas que puedan facilitar la adquisición de habilidades emocionales de manera más efectiva y atractiva.

En resumen, la importancia de buscar nuevos métodos para aplicar la educación emocional radica en la necesidad de adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, promover la personalización del aprendizaje y mantenerse al tanto de los avances en la comprensión de las emociones. Al hacerlo, se puede optimizar el impacto de la educación emocional y preparar a los estudiantes para una vida emocionalmente saludable y exitosa.

Conclusión 4. Es importante conocer los distintos lenguajes del mundo emocional

Las emociones son una parte fundamental de nuestra experiencia humana, y cada persona tiene su propio conjunto de emociones, formas de expresarlas y significados asociados a ellas. Al familiarizarnos con los diferentes lenguajes emocionales, nos abrimos a la posibilidad de comprender y conectar con una diversidad de perspectivas y experiencias emocionales.

Es primordial conocer y comprender los distintos lenguajes del mundo emocional. Puesto que el mundo emocional es rico y diverso, y cada cultura y persona puede tener formas únicas de expresar, interpretar y experimentar las emociones.

Al adquirir conocimiento sobre los distintos lenguajes emocionales, ampliamos nuestra perspectiva y capacidad de conexión con los demás, fortaleciendo nuestras habilidades de comunicación y empatía.

Además, conocer los diferentes lenguajes emocionales también es beneficioso para nuestra propia autorreflexión y desarrollo personal. Al tener acceso a una variedad de formas de entender y expresar nuestras emociones, ampliamos nuestro propio repertorio emocional y nos brindamos la oportunidad de explorar nuevas formas de autenticidad y crecimiento emocional.

Conocer y comprender los distintos lenguajes del mundo emocional es esencial para promover la empatía, la comunicación efectiva y la aceptación de la diversidad emocional. Al hacerlo, construimos puentes entre personas y culturas, y enriquecemos nuestra propia capacidad de vivir de manera plena y auténtica en un mundo emocionalmente variado.

Como afirman autores como Purificación Cruz (2014), es importante

poner al alcance de los alumnos de Educación Infantil, ya que es la etapa de la máxima expresividad, todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo emocional: el lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal y no verbal y el juego simbólico. Por eso, los docentes deben aprender a gestionar en sus aulas las emociones y habilidades sociales de sus alumnos. Desarrollando su Inteligencia Emocional de forma creativa, lúdica y divertida. (Cruz, 2014, p.107)

Siguiendo estas líneas cabe subrayar que, en el ámbito educativo, el conocimiento de los diferentes lenguajes emocionales puede enriquecer las estrategias pedagógicas, promover el bienestar emocional de los estudiantes y fomentar un ambiente inclusivo.

En definitiva, al conocer los diferentes lenguajes del mundo emocional, ampliamos nuestra capacidad de comprensión, empatía y conexión con los demás. Nos volvemos más conscientes de la diversidad emocional que nos rodea y nos enriquecemos como individuos y como sociedad. Al abrirnos a esta variedad de lenguajes emocionales,

estamos mejor equipados para construir relaciones saludables y significativas, promoviendo un entorno de respeto, aceptación y crecimiento personal y colectivo.

8. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

- Adam, Eva (2003): Emociones y Educación. Qué son y cómo intervenir desde la Escuela, Barcelona: Editorial Laboratorio Educativo
- Akoschky, J. (1998). El lenguaje musical en la educación infantil. *Eufonía: Didáctica de la música*, (11), 25-38.
- Albelda, J. M. (2008). La expresión plástica en la escuela. Graó.
- Andersen, P. A., & Guerrero, L. K. (2019). Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts. Routledge.
- Berko, J., & Bernstein, N. (2010). Desarrollo del lenguaje. *Universitario*, 11.
- Blacking, J. (1973). *How musical is man?*. University of Washington Press.
- Brackett, M. A., & Katulak, N. A. (2006). Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed., pp. 189-204). Psychology Press.
- Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700-712. doi: 10.1037/a0027268
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103. doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00334.
- Brunner J. (1988). Desarrollo cognitivo y educación. Morata. o Alejandra Baro Cáliz (2011). Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento. (p.5)
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations. John Wiley & Sons.

- Cruz, P. C. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y comunicación social*, 19, 107-118.
- Del Valle, I. D., & Castillo, M. Á. S. (2012). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales*, 20, 107-126.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2015). The socialization of emotional competence. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (pp. 328-352). Guilford Press.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa.
- Educa.jcyl. (2006, 3 mayo). *educa.jcyl.e*.
<https://www.educa.jcyl.es/es/temas/calidad-evaluacion/educacion-emocional>
- Esteves Fajardo, Z. I., Garcés Garcés, N., Toala Santana, V. N., & Poveda Gurumendi, E. E. (2018). La importancia del uso del material didáctico para la construcción de aprendizajes significativos en la Educación Inicial.
- Gibert Rojo Torres Becerril. (2018). Aprendizaje basado en retos. Anfei Digital, 9.
- Gómez, M. C. A., & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, (30), 175-190.
- Ibarrola, B y E. Delfo (2005): Sentir y Pensar: Programa de Inteligencia emocional para niños y niñas de 6 a 8 años. Ed. SM
- Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2014). *Nonverbal communication inhuman interaction*. Wadsworth.
- Leal, A., & TUTORIAL, O. Y. A. (2011). La inteligencia emocional. *Digital Innovacion y experiencias educativas*, 39, 1-12.

- Maldonado, T. (2008). Arte y lenguaje visual (p. 22). Promolibro.
- Matsumoto, D., Frank, M. G., & Hwang, H. C. (2016). Nonverbal communication: Science and applications. Routledge.
- Molero Moreno, C., Sáiz Vicente, E. J., & Esteban Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.
- Núñez, M. (2006). La inteligencia emocional en la práctica psicomotriz. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 6(22), 69-76.
- Padilla, S. A. P., Villota, J. P. A., & Rodríguez, A. V. T. (2013). El cuidado de sí: acontecimiento ético-estético en Séneca y Michel Foucault. *Revista Criterios*, 20(1), 139-159.
- Palli Bonet, J. (2014). Aristóteles. Ética a Nicómaco.
- Pease, A. (1981). Body language. Sheldon Press.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). International handbook of emotions in education. Routledge.
- Pérez-Aldeguer, S. (2012). *Didáctica de la expresión musical en educación infantil*. Psylicom.
- Quintana-Nedelcos1, J. J. Llovera-González (2009). La Construcción del Conocimiento como Proceso Activo en la Enseñanza A
- Ramos, A. C. O., Gómez, Y., Salcedo, I., Muñiz, M., & Acosta, V. (2019). La importancia de investigar en la práctica educativa. *Revista Adelante-Ahead*, 10(1).
- Ruiz, C. R. (2009). El teatro infantil. *Innovación y experiencias educativas*, 15, 13.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

- Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2009). Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model. Port Chester, NY: Dude Publishing.
- Stravinski, I. (2006). Poética musical. Barcelona: Acantilado.
- Vayer, Piere (1972) El diálogo corporal. Ed. Científico-médica. Cap. 1
- Wölfflin, H. (2007). Principios fundamentales de la historia del arte (p. 37). Ediciones Cátedra