



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Curso 2023-2024

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOBRE LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

Autora: Irene Gallego Atienza

Tutora: Marina Muñoz Arranz

RESUMEN

La educación emocional es una parte fundamental de la educación integral de los niños, y más concretamente del alumnado de Educación Infantil. En los primeros años de vida escolar es importante que se puedan relacionar con sus iguales creando vínculos con ellos, que exploren el entorno, que aprendan lo que son las emociones, etc. Todo ello forma parte de su desarrollo emocional y social, además del desarrollo cognitivo que tendrán a lo largo de toda la etapa educativa.

Si enseñamos a los niños/as a identificar, expresar y manejar sus emociones desde una edad temprana, podremos prevenir determinados problemas emocionales y de conducta en un futuro. Como docentes, tenemos que ser capaces de proporcionarles herramientas que puedan utilizar en las distintas situaciones a las que se enfrenten en la vida. A su vez, estaremos favoreciendo el desarrollo de ciertas habilidades sociales, como la empatía, el respeto, la comunicación efectiva o la resolución de conflictos.

Asimismo, la educación emocional fomenta el autoconocimiento permitiendo que los niños/as comprendan sus propias emociones y las de los demás. De este modo, pueden conocer qué tipos de situaciones les provocan un buen estado de ánimo, cuándo están tristes y los motivos de ello, etc. Además, a través de la educación emocional se fortalece su autoestima y se adquiere una autonomía en todos los ámbitos de la vida.

El presente trabajo de fin de grado lleva a cabo una propuesta de intervención en educación emocional con el objetivo de desarrollar las competencias emocionales en los niños/as.

Está destinada al alumnado del tercer curso de Educación Infantil y consta de dos partes: la primera parte se compone de la justificación y el marco teórico, donde se contextualiza qué son las emociones, el concepto de inteligencia emocional y la educación emocional. La segunda parte se centra en la propuesta de intervención a través de las actividades que pretenden acercar las emociones a los niños y prepararlos para las situaciones a las que se enfrenten en su vida cotidiana.

Palabras clave: emociones, inteligencia emocional, educación emocional, bienestar, desarrollo integral.

ABSTRACT

Emotional education is an essential part of the comprehensive education of children, and more specifically of Childhood Education. In the first years of school life it is important that they be able to connect to their peers by creating ties with them, that they explore the environment, that they learn what emotions are, etc. All of this is part of their emotional and social development, in addition to the cognitive development that they will have throughout the entire educational stage.

If we teach children to identify, express and manage their emotions from an early age, we can prevent certain emotional and behavioral problems in the future. As teachers, we have to be able to provide them with tools that they can use in different situations they will face in life. In turn, we will be promoting the development of certain social skills, such as empathy, respect, effective communication or conflict resolution.

Furthermore, emotional education promotes self-knowledge, so children can understand their own emotions and those of others. In this way, they can know what types of situations cause them a good mood, when they are sad and the reasons for this, etc. In addition, through emotional education their self-esteem is strengthened and they will be able to get autonomy in life.

The present end-of-degree project develops an intervention proposal in emotional education with the objective of developing emotional competencies in children.

It is destined for students in the third year of Childhood Education and it is divided in two parts: the first part is about the justification and the theoretical framework, which explains what emotions are, the concept of emotional intelligence and emotional education. The second part focuses on the intervention proposal with the activities that aim to bring emotions closer to children and prepare them for the situations they face in their daily lives.

Keywords: emotions, emotional intelligence, emotional education, welfare, integral development.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. LAS EMOCIONES.....	8
4.1.1. Historia de las emociones.....	8
4.1.2. Funciones de las emociones.....	10
4.1.3. Tipos de emociones.....	10
4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	11
4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	15
4.3.1. Competencias emocionales.....	16
4.4. MEDIDAS DE EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	19
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	20
5.1. MARCO NORMATIVO.....	21
5.2. METODOLOGÍA	23
5.3. TEMPORALIZACIÓN.....	23
5.4. DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	26
5.5. EVALUACIÓN.....	38
6. CONCLUSIONES.....	38
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
8. ANEXOS.....	45

1. INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad las emociones tienen un papel protagonista y fundamental en nuestra vida, tanto en las relaciones que establecemos con los demás como con uno mismo, siempre están presentes en todos los ámbitos. Por ello, tenemos que aprender a identificar nuestras emociones, cuándo nos sentimos bien, en qué momentos estamos tristes, qué podemos hacer para ayudar al resto si vemos que están mal, etc. La educación emocional es una parte más dentro de la educación integral de las personas y cuanto antes la llevemos a la práctica, antes se podrá ir desarrollando el componente emocional en los niños y niñas.

El siguiente trabajo pretende conseguir este mismo aspecto, desarrollar las habilidades emocionales con el fin de alcanzar el bienestar emocional. Para ello, en este proyecto se realiza una propuesta de intervención para niños/as del tercer curso de Educación Infantil, con edades comprendidas entre los 5 y 6 años.

A lo largo de este proyecto se hace un desarrollo sobre los distintos conceptos de las emociones que han dado diversos autores, indagando sobre su historia, las funciones que éstas cumplen en las personas y los diferentes tipos que existen. A continuación, se realiza una revisión acerca de la evolución que ha tenido el concepto de la inteligencia emocional conociendo las habilidades que forman parte de ella, los objetivos que pretende trabajar la educación emocional junto con las competencias emocionales y las medidas de evaluación que utiliza la inteligencia emocional.

Para la propuesta de intervención, se establece una relación con el currículo de Educación Infantil señalando cuáles son las competencias específicas y los criterios de evaluación que se van a trabajar, y se establecen unos objetivos principales que son los que se desarrollan durante las sesiones. Para concluir se muestra una evaluación final con la que podremos valorar si los niños/as han alcanzado los objetivos propuestos.

Por último, se detallan las conclusiones y aprendizajes que se han obtenido llevando a cabo este Trabajo de Fin de Grado (TFG).

2. OBJETIVOS

Algunos de los objetivos específicos que se persiguen conseguir con la realización de este Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Profundizar sobre el término de inteligencia emocional y la evolución que ha tenido a lo largo del tiempo.
- Conocer los beneficios de la educación emocional.
- Diseñar una propuesta de intervención en la etapa de Educación Infantil.
- Desarrollar la inteligencia intrapersonal e interpersonal en el alumnado de infantil.
- Valorar la importancia de educar las emociones y de integrar la inteligencia emocional en las aulas desde edades tempranas.

3. JUSTIFICACIÓN

La sociedad avanza y con ella también lo ha de hacer la escuela. Desde el ámbito educativo siempre se ha relegado la educación emocional a un segundo plano, dando prioridad a otro tipo de contenidos básicos y a que los niños/as aprendiesen múltiples conocimientos, dejando de lado y olvidando que también son personas con sentimientos, emociones, deseos y preocupaciones. Sin embargo, desde hace unos años observamos que en las aulas cada vez tiene más importancia y que se viene trabajando con mayor responsabilidad en este aspecto.

En algunas ocasiones, como docentes no tenemos en cuenta que todo lo que les pasa a los niños/as en su vida personal, les puede afectar y que tiene una influencia real en su vida académica y en su rendimiento escolar. De hecho, autores como McCabe y Altamura (2011), afirman que muchos de los problemas del comportamiento infantil tienen relación con un déficit en competencias sociales y habilidades para la regulación de emociones, tolerancia a la frustración y resolución de problemas.

Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos del ser humano, como en la aparición y desarrollo del lenguaje, en el apego, en el desarrollo moral o en la toma de decisiones (Rabal, *et al.*, 2021). De ahí aparece la necesidad de saber controlar y regular las emociones y la educación emocional debe atender esas necesidades sociales y estar presente

durante toda la formación académica (Vivas, 2003). Según distintas investigaciones realizadas por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), encontramos cuatro áreas fundamentales en las que una falta de inteligencia emocional provoca diferentes problemas entre el alumnado: un déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico, una disminución de las relaciones interpersonales, descenso del rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas.

Como consecuencia de ello, surge mi elección sobre este tema de querer trabajar en el desarrollo emocional de los niños con el fin de poder ofrecerles unas herramientas que les permitan evolucionar y dar respuestas ante determinadas situaciones sociales. Cuantas más competencias emocionales tengan, mayores serán sus conductas prosociales, aumentando su su bienestar personal y social (Fernández-Berrocal, *et al.*, 2017).

Por otro lado, entre las competencias del grado de Educación Infantil que se pretenden alcanzar con este trabajo están:

- Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado, conocer sus inquietudes, gustos, preocupaciones, etc., para poder crear un clima de aula cercano donde se transmita seguridad y confianza.
- Promover la autonomía de cada niño/a y fomentar algunos valores esenciales como la empatía, el respeto o la igualdad. A su vez, es importante establecer unas normas sociales haciendo partícipes a los alumnos/as para que sean conscientes de que existen.
- Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro como método de evaluación a utilizar.
- Ser capaz de desarrollar las habilidades comunicativas y sociales, así como las relaciones entre el alumnado favoreciendo un clima sano de convivencia que facilite los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Ser capaz de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos/as de 3-6 años desarrollando la inteligencia emocional.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LAS EMOCIONES

A lo largo del tiempo, han sido muchos los autores que han investigado y estudiado sobre el concepto de las emociones. El término emoción etimológicamente procede del latín *moveré* (mover), lo que puede significar sacar fuera de nosotros mismos. Según Bisquerra (2000), se puede definir como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada.

Goleman (2022) afirma que las emociones son impulsos que nos llevan a actuar y son éstas las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles, que no sólo pueden ser resueltas con la capacidad intelectual. Cada una de las emociones nos predispone de un modo diferente a la acción. Por ello, en nuestra sociedad siempre ha existido la necesidad de saber gestionar, controlar y expresar nuestras emociones.

Por otro lado, Piqueras, *et al.*, (2009), hacen referencia a las emociones como reacciones psicofisiológicas que se producen ante determinados contextos desde una perspectiva adaptativa y de respuesta. Además, éstas son individuales y se manifiestan de maneras diferentes en cada persona, dependiendo de la conducta, de experiencias subjetivas o de sentimientos específicos.

Por su parte, Maturana (1990) explica que las emociones son disposiciones corporales que determinan o especifican dominios de acciones. Al igual que Mora (2012), que define las emociones como ese motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

4.1.1. Historia de las emociones

Durante muchos siglos se consideró que las personas eran eminentemente racionales debido a la importancia de la sociedad en aquella época de querer señalar y marcar la diferencia que existía entre los seres humanos y el resto de seres vivos (Gordillo, *et al.*, 2020). Dentro de esta concepción denominada racionalismo, las emociones no tenían lugar ya que

las personas tenían la capacidad de razonar y de elegir sus propias acciones (Fernández-Abascal y Jiménez, 2010).

En la época clásica, Platón desarrolló su teoría de la trilogía de la mente en la cual separa la mente en tres aspectos, lo cognitivo, lo apetitivo y lo afectivo. Por el contrario, para Aristóteles la razón y la emoción no estaban separadas, sino que las emociones estaban compuestas de elementos racionales como creencias y expectativas. Como bien señalan Pinedo y Yáñez (2018), Aristóteles creía que las emociones formaban parte de la personalidad debido a la relación que éstas tienen con determinadas creencias y juicios. Posteriormente, en la época del estoicismo, la perspectiva volvió a cambiar y los estoicos retomaron la idea de que las emociones no cumplían ninguna función y solamente eran instintos que estaban asociados a la forma en la que se valoran objetos y situaciones, ya sean buenos o malos (Pinedo y Yáñez, 2017).

Por otro lado, gracias a Descartes surgió la idea de la dualidad mente-cuerpo, que hace referencia a que las emociones son afecciones causadas en el alma por el movimiento de los espíritus vitales (Casado y Colomo, 2006). Él consideraba que existían seis emociones, sorpresa, amor, odio, deseo, alegría y tristeza, y que las demás estaban compuestas de estas seis. Esta teoría se asemeja bastante a la que años después propuso el psicólogo William James, en la que resaltaba que las emociones ocurrían tras la respuesta fisiológica del cuerpo, es decir, ante una situación de peligro nuestro organismo pone en marcha las reacciones de huida y son éstas las que provocan la sensación de miedo (Belmonte, 2007).

Por último, Darwin llegó a la conclusión de que la emoción es una manifestación de la mente y que las expresiones emocionales no son aprendidas, sino que tienen una función adaptativa (Gordillo, *et al.*, 2020). Además, afirmaba que las emociones son experiencias internas que se muestran en conductas externas (Villamil, 2011). Apoyando esta teoría de Darwin también encontramos a diversos autores que siguieron con su investigación tales como Plutchik en 1980 o Tomkins en 1984. Estas teorías explicaban que las emociones son reacciones adaptativas que aparecen cuando hay cambios en el contexto y que se utilizan para la supervivencia (Fernández-Abascal y Jiménez, 2010).

4.1.2. Funciones de las emociones

Las emociones están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida y son fundamentales para comprender las relaciones que establecemos con el entorno y con nosotros mismos, es decir, ayudan al individuo a adaptarse al entorno. Según Bisquerra (2009), la función se refiere a la pregunta ¿para qué sirven las emociones?, ya que si existen es porque cumplen alguna función. A continuación, vamos a explicar las diferentes funciones que tienen las emociones y las interpretaciones que han dado diversos autores.

Según Piqueras, *et al.*, (2009), las emociones cumplen principalmente tres funciones:

- Función adaptativa: consiste en preparar al organismo para ejecutar eficazmente la conducta exigida por el entorno, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado.
- Función social: las emociones cumplen un papel fundamental en el ámbito social ya que ayudan al individuo a facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos y promover la conducta prosocial.
- Función motivacional: hace que las emociones lleven a cabo la acción debido a la relación tan estrecha que existe entre emoción y motivación, es decir, las emociones motivan a que se produzca la conducta.

4.1.3. Tipos de emociones

Se pueden realizar diferentes tipos de clasificaciones de las emociones, dependiendo de las investigaciones llevadas a cabo y de cada autor. Sin embargo, uno de los aspectos que tienen en común y que se puede destacar es la diferenciación entre las emociones positivas y negativas (Bisquerra, 2009). Las primeras hacen referencia a aquellas que nos transmiten sensaciones agradables, como pueden ser la alegría, el amor, la felicidad, etc. Por el contrario, las emociones negativas se relacionan con sensaciones desagradables como el miedo, el enfado o la tristeza.

Siguiendo la clasificación que planteó Bisquerra (2009), las emociones se pueden clasificar de la siguiente manera:

- **Emociones positivas:** son aquellas que se identifican como agradables y que se experimentan cuando logramos una meta o alcanzamos un objetivo.
- **Emociones negativas:** hacen referencia a sentimientos desagradables y se experimentan cuando se bloquea una meta, o cuando nos encontramos ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren la energía necesaria para afrontar la situación y dar una respuesta rápida.
- **Emociones básicas:** también llamadas primarias, elementales o puras. Se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Algunas de ellas pueden ser: ira, miedo, tristeza, sorpresa, alegría, etc.
- **Emociones complejas:** éstas derivan de las básicas y son el resultado de la combinación de varias de ellas. No presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción, puesto que cada persona tiene una manera de expresarlas y de afrontarlas según la situación. Por ejemplo: odio, arrepentimiento, vergüenza o culpa.

4.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Anteriormente y como precursora de la inteligencia emocional destaca la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Siempre se ha tenido muy presente la inteligencia como capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual (Goleman, 2022), y fue en 1983 gracias al psicólogo Howard Gardner cuando se propuso una diferenciación entre las capacidades intelectuales y emocionales.

La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner publicada en 1983 en su obra *Frames of mind. The theory of multiple intelligences*, desarrolla los siete tipos de inteligencia que existen (García, 2012). En ella, Gardner nos acerca un poco más a la inteligencia emocional señalando que ésta puede dividirse en dos áreas diferentes, la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La intrapersonal está involucrada principalmente en la identificación y conocimiento de un individuo de sus propios sentimientos, mientras que la inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás, conocer cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos (Gardner, 1993). A su vez, la inteligencia interpersonal está dividida en cuatro habilidades diferentes, el liderazgo, la aptitud de establecer relaciones y mantener amistades, la capacidad de solucionar conflictos y la habilidad para el análisis social.

El concepto de inteligencia emocional se considera uno de los más recientes de la psicología actual. En el año 1990, Salovey y Mayer fueron los primeros autores en introducir y hablar sobre este término en su artículo *Emotional Intelligence*, pero no es hasta 1995 cuando Daniel Goleman publica su libro *Inteligencia Emocional* el cual tiene una gran repercusión y con el que dió a conocer este concepto (Valderrama, 2015).

Según Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional consiste en:

La capacidad para razonar sobre las emociones y hacer uso de ellas para mejorar el pensamiento. Esto incluye las habilidades para percibir emociones con precisión, para acceder y generar emociones como ayuda al pensamiento, para comprender las emociones y el conocimiento emocional, y para regular reflexivamente las emociones de modo que promuevan un desarrollo emocional e intelectual. (pp.36).

Por su parte, Goleman (1999), y Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), afirman que gracias a la inteligencia emocional podemos tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

En consecuencia, si tenemos herramientas para poder desarrollar nuestra inteligencia emocional a la vez que somos capaces de controlar nuestras emociones, podremos afrontar de una mejor manera las diferentes situaciones a las que nos enfrentemos en la vida. Desde un conflicto con alguna amistad, hasta una circunstancia desagradable que nos encontremos en el entorno laboral o, incluso una situación más positiva como un reconocimiento social o académico.

Por otro lado, el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), explica que en la inteligencia emocional se pueden encontrar cuatro habilidades básicas interrelacionadas entre sí, las cuales son:

- **Percepción emocional:** hace referencia a la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellas personas que te rodean (Fernández y Extremera, 2005). Implica la capacidad de identificar, procesar y saber expresar las emociones de uno mismo como de los demás, así como el reconocimiento adecuado de las expresiones faciales, movimientos corporales y tono de voz. Por

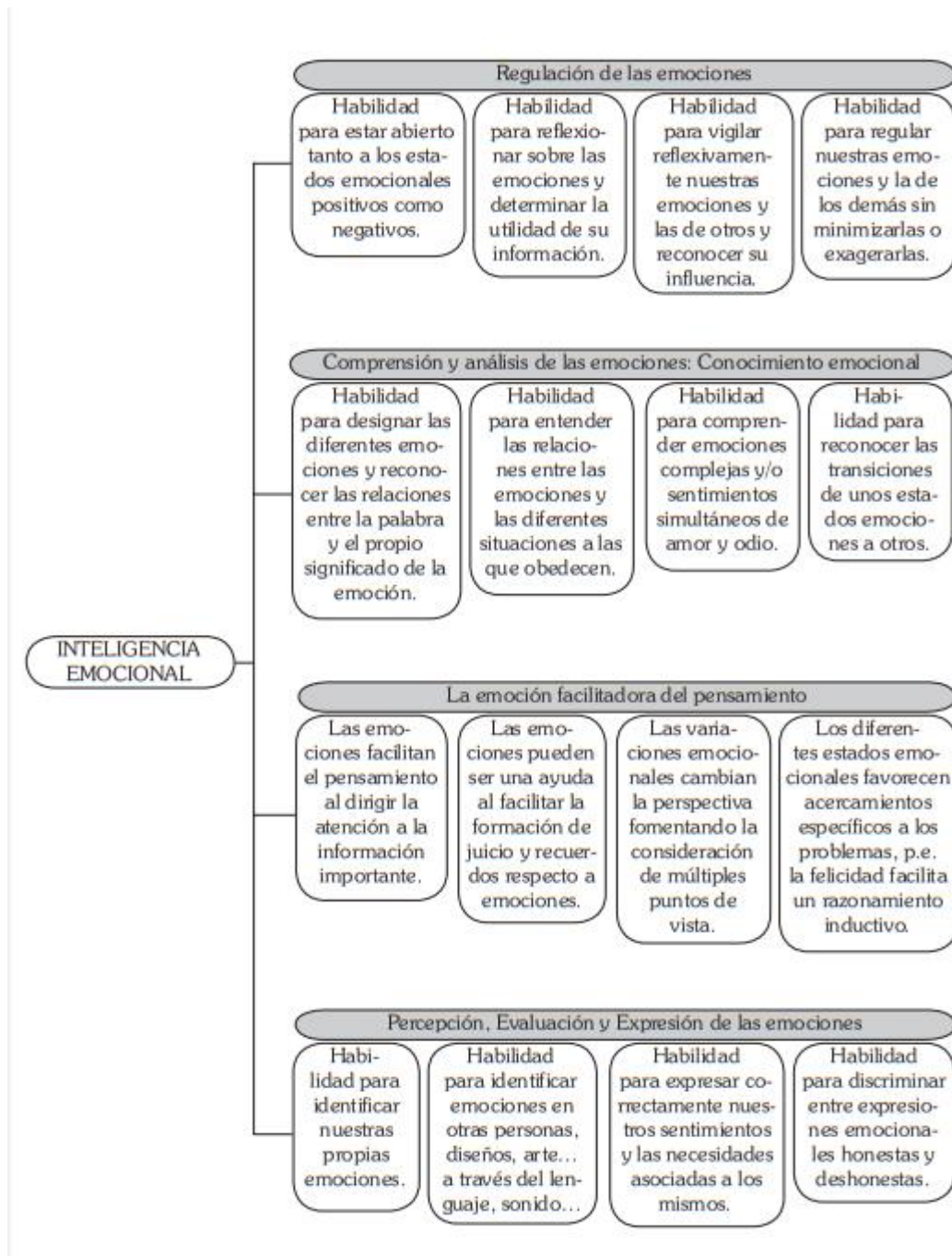
ejemplo, saber diferenciar si estas expresiones son sinceras y honestas o imprecisas y deshonestas, e identificar si tiene relación lo que se está diciendo con lo que realmente está pasando.

- **Facilitación emocional del pensamiento:** la facilitación o asimilación emocional implica la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas (Fernández y Extremera, 2005). Las emociones que sentimos nos hacen afrontar las situaciones de la vida cotidiana de una forma u otra dependiendo de la perspectiva que tomemos y de cómo utilicemos los sentimientos para solucionar un conflicto o tomar decisiones.
- **Comprensión emocional:** consiste en comprender y analizar las emociones, además de nombrarlas y reconocer la relación entre éstas y las palabras (Bisquerra, 2012). También, supone conocer las causas que generan determinadas emociones y las consecuencias que éstas provocan.
- **Regulación emocional:** es la capacidad de controlar las emociones, que incluye la habilidad para distanciarse de una emoción, la habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros, la capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten, etc. (Bisquerra, 2012). La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional ya que abarca diversos procesos, los cuales facilitan un desarrollo consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual (Fernández y Extremera, 2005).

A continuación, se presenta un esquema de este modelo de inteligencia emocional que plantearon Mayer y Salovey (1997):

Figura 1.

Esquema del modelo de Inteligencia Emocional que plantearon Mayer y Salovey (1997).



Nota: Tomado de “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey”. (p.73), por P. Fernández-Berrocal, y N. Extremera, 2005, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3).

4.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El concepto de educación emocional es otro de los términos complejos que encontramos, y también han sido varios los autores que lo han conceptualizado. De este modo, Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. (pp.306).

Los principales objetivos de la educación emocional pueden resumirse en (Bisquerra, 2000):

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

Por otra parte, centrándonos en la etapa de Educación Infantil, es fundamental que todos los agentes de la comunidad educativa participen en esta tarea, contando con el apoyo por parte de las familias y con el de los docentes desde las aulas. Si se trabaja de manera conjunta conseguiremos que los niños/as adquieran las herramientas necesarias para poder evolucionar y desarrollar su componente emocional.

En relación a esta etapa, López (2005) propone trabajar sobre los siguientes aspectos:

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.

- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

4.3.1. Competencias emocionales

La educación emocional debe entenderse como un factor de prevención a través del desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra, 2000). Como bien señala este autor, las competencias emocionales se relacionan con la capacidad de movilizar una serie de recursos, a través de la identificación de emociones propias y de los otros, para resolver problemas en situaciones específicas (Bisquerra, 2000). El desarrollo de las competencias emocionales es el principal objetivo de la educación emocional y se deben enseñar a los niños desde que son pequeños, ya que forman parte de la educación integral que se debe realizar en las aulas de una manera continua y permanente a lo largo de toda la etapa educativa.

A continuación, se desarrollan estas competencias emocionales siguiendo el modelo propuesto por Bisquerra (2009):

- **Conciencia emocional:** es la capacidad de conocer y tomar conciencia de las emociones propias y las de los demás (Rueda y Filella, 2016). Dentro de este área se encuentran una serie de aspectos como son los siguientes:
 - *Toma de conciencia de las propias emociones:* capacidad para percibir e identificar los propios sentimientos y emociones.
 - *Dar nombre a las emociones:* hacer un buen uso del vocabulario emocional utilizando la expresiones correctas dependiendo del contexto en el que nos encontremos.
 - *Comprensión de las emociones de los demás:* es la habilidad para percibir los sentimientos y emociones de los demás a la vez que somos capaces de desarrollar la empatía.
 - *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:* existe una interrelación entre estos tres aspectos dado que los

estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción, mientras que ambos pueden regularse a través de la cognición.

- **Regulación de las emociones:** hace referencia a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada (Cepa, *et al.*, 2016). También supone ser consciente de la relación existente entre emoción, cognición y comportamiento y tener buenas estrategias de afrontamiento (Pérez y Filella, 2019). La regulación emocional está compuesta por:

- *Expresión emocional apropiada:* es la capacidad para expresar las emociones de una manera adecuada y comprender que el estado emocional de una persona no siempre se corresponde con su expresión emocional.
- *Regulación de emociones y sentimientos:* tomar conciencia y aceptar que los sentimientos y emociones deben ser regulados. Entre ellos se incluyen el control de la impulsividad, aprender a manejar la frustración, ser constante y persistente en el logro de los objetivos, etc.
- *Habilidades de afrontamiento:* consiste en desarrollar la habilidad para afrontar diferentes retos y situaciones más complicadas, con las emociones que se generan.
- *Competencia para autogenerar emociones positivas:* es la capacidad de autogenerar de forma voluntaria emociones positivas, de tal manera que podamos gestionar nuestro bienestar emocional con el fin de mejorar la calidad de vida.

- **Autonomía emocional:** hace referencia a la capacidad de conocerse a uno mismo, valorar las propias capacidades y limitaciones, tener identidad personal y social, capacidad de afrontar situaciones adversas, etc. (López, 2011). En ella se incluyen algunos aspectos tales como:

- *Autoestima:* tener una imagen positiva de uno mismo.
- *Automotivación:* es la capacidad de automotivarse y de estar predispuesto a las diferentes actividades de la vida personal.
- *Autoeficacia emocional:* es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales
- *Responsabilidad:* es la capacidad para responder de los propios actos, asumir responsabilidades o tomar decisiones.
- *Actitud positiva:* presentar una actitud positiva ante la vida, a pesar de que aparezcan situaciones difíciles y complicadas.

- *Análisis crítico de normas sociales*: se relaciona con la capacidad de ser críticos con lo que sucede en el mundo respecto a las normas sociales y comportamientos personales.
- *Resiliencia*: es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a las adversidades de la vida.
- **Habilidades socioemocionales**: ser capaces de construir buenas relaciones sociales y de entender la situación emocional de otro individuo (Cepa, *et al.*, 2016). Para ello, se requiere de una habilidades que son las siguientes:
 - *Dominar las habilidades sociales básicas*: como escuchar, saludar, dar las gracias, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.
 - *Respeto por los demás*: es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.
 - *Practicar la comunicación receptiva*: es la capacidad para prestar atención a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal recibiendo los mensajes con precisión.
 - *Practicar la comunicación expresiva*: es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones y para expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.
 - *Compartir emociones*: implica saber compartir nuestras emociones con los demás y comprender las del resto de personas.
 - *Comportamiento prosocial y cooperación*: es la capacidad para ayudar a otras personas sin que ellas lo pidan y realizar favores sin esperar nada a cambio.
 - *Asertividad*: significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Para ello es necesario poder defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos.
 - *Prevención y solución de conflictos*: es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.
 - *Capacidad para gestionar situaciones emocionales*: es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en determinados contextos sociales.
- **Competencias para la vida y el bienestar**: tienen la finalidad de favorecer una sana convivencia social y personal, nos permiten adoptar comportamientos responsables y

positivos para afrontar las situaciones de la vida (Pérez y Filella, 2019). Algunas de las competencias que se engloban son:

- *Fijar objetivos adaptativos*: es importante que nos propongamos unos objetivos positivos y realistas que podamos alcanzar.
- *Toma de decisiones*: es la capacidad de adquirir herramientas y desarrollar unos mecanismos que nos permitan tomar buenas decisiones, asumiendo así la responsabilidad de nuestros actos y las posibles consecuencias que se generen.
- *Buscar ayuda y recursos*: identificar la necesidad de apoyo en el entorno social y encontrar el acceso a los recursos disponibles.
- *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*: implica el reconocimiento de los propios derechos y deberes, fomentar valores sociales como la solidaridad y el compromiso y promover el respeto por los valores multiculturales y la diversidad.
- *Bienestar emocional*: mostrar un bienestar emocional personal adecuado y transmitirlo al entorno social que nos rodea.
- *Fluir*: capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

4.4. MEDIDAS DE EVALUACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

A partir del desarrollo de los distintos modelos teóricos de la inteligencia emocional surgió la necesidad de evaluar los aspectos emocionales propuestos, que se centran principalmente en evaluar las habilidades integrantes que debe poseer una persona emocionalmente inteligente (Extremera, *et al.*, 2004). Estas medidas de evaluación deben seguir unos criterios fundamentales para que se puedan aplicar, como son la fiabilidad de la prueba y la utilidad en la predicción de resultados prácticos.

Algunas de las medidas que más se han utilizado en la evaluación de la inteligencia emocional son las siguientes (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005):

- **Medidas de auto-informe**: fueron las primeras herramientas desarrolladas para evaluar las habilidades de inteligencia emocional debido a su facilidad para aplicarlas y a su rapidez para obtener unas puntuaciones. Además, se centra en los procesos introspectivos como una de las formas más efectivas de indagar en los

aspectos emocionales y afectivos del ser humano. Esta prueba de evaluación está basada en una serie de ítems con varias opciones de respuesta en las que el sujeto debe elegir aquella con la que más se identifica. Sin embargo, algunos autores criticaron estas medidas ya que no ofrecían una puntuación de la capacidad emocional real, a la vez que podían ser respuestas sesgadas.

- **Medidas de ejecución:** estas medidas surgieron como consecuencia de las desventajas que provocaban las medidas de auto-informe. Tienen una fiabilidad mayor y su objetivo es medir la inteligencia emocional mediante tareas de ejecución. La medida actualmente más utilizada y mejor validada es el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test*. Está compuesto por 141 ítems que miden las cuatro habilidades propuestas en el modelo de Mayer y Salovey (1997).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

La siguiente propuesta de intervención está dirigida a un grupo de alumnos/as del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente al tercer curso, donde encontramos a niños y niñas con edades comprendidas entre los 5 y 6 años.

Esta propuesta de intervención pretende conseguir que el alumnado desarrolle la inteligencia emocional centrándonos en los procesos de identificación y reconocimiento de las emociones, en la expresión emocional y en la autonomía y regulación emocional. Para poder llevarlo a cabo, nos vamos a basar en las competencias emocionales que propuso Bisquerra (2009).

5.1. MARCO NORMATIVO

Tabla 1. *Relación con el currículo de Infantil.*

Área 1: Crecimiento en armonía	
Objetivos de la etapa	Objetivos específicos del proyecto
<p>c. Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.</p> <p>d. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</p> <p>e. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar y reconocer las emociones en uno mismo y en los demás. ● Adquirir una buena autonomía emocional. ● Desarrollar las habilidades socioemocionales. ● Construir un clima sano de convivencia en el aula.
Competencias específicas	Criterios de evaluación
<p>CE2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p>	<p>2.1 Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</p>
	<p>2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.</p>
	<p>2.4 Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes de empatía y asertividad.</p>
<p>CE4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</p>	<p>4.2 Adquirir y desarrollar normas, sentimientos y roles, interaccionando en los grupos sociales de pertenencia más cercanos, para construir su identidad individual y social.</p>

Contenidos del área:

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo y el reconocimiento de sus posibilidades.

D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

- Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones, y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.

Área 3: Comunicación y representación de la realidad

CE1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.

1.1. Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales, en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, atendiendo a las normas de la comunicación social con actitud cooperativa, en función de su desarrollo individual.

Contenidos del área:

A. Intención e interacción comunicativas.

- Manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones y comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
- Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.

5.2. METODOLOGÍA

La metodología que se va a implementar en este proyecto será eminentemente práctica, activa, participativa y dirigida a favorecer el desarrollo de las competencias emocionales. Las aplicaciones de la educación emocional están presentes en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, etc., todo ello con el fin de desarrollar la autoestima y de conseguir un mayor bienestar personal y social en los niños y niñas (Bisquerra, 2003).

Las emociones se van a trabajar a través del juego dado que es un factor que motiva a los alumnos y que les va a hacer responsables de su propio aprendizaje, de manera que se potenciará el trabajo autónomo. Del mismo modo, ellos serán los encargados de experimentar con el entorno y de construir nuevas relaciones sociales con sus compañeros, lo que les permitirá conocer y controlar las nuevas emociones que surjan.

El contexto en el que se va a realizar esta intervención tiene que ser cercano y de confianza. El papel del maestro es fundamental y tiene como función principal servir de guía y crear un clima de seguridad donde el alumnado se sienta a gusto y esté cómodo, tanto con los compañeros como con el profesorado, para poder llevar a cabo las actividades de manera eficaz (Bisquerra y Hernández, 2017). Como bien señala López (2005), la seguridad emocional es un elemento básico para que el niño o niña se atreva a descubrir su entorno. Por lo que si no conseguimos establecer un buen ambiente de trabajo en el que los niños/as se sientan valorados, no podremos alcanzar los objetivos propuestos.

5.3. TEMPORALIZACIÓN

Esta intervención está planificada para que tenga una duración de dos semanas, en las que cada día se desarrollará una sesión diferente de 50 minutos. En total serán diez sesiones agrupadas en estos cinco bloques:

Tabla 2. *Relación de las sesiones con las competencias emocionales.*

SESIÓN I-II	Conciencia emocional
SESIÓN III-IV	Regulación emocional
SESIÓN V-VI	Autonomía emocional
SESIÓN VII-VIII	Habilidades socioemocionales
SESIÓN IX-X	Competencias para la vida y el bienestar

Cada día se llevará a cabo una sesión, las cuales están planificadas para realizarse después del recreo ya que creo que es una hora en la que los niños tienen que volver a la calma y debido al carácter lúdico de las actividades conseguiremos que estén predispuestos a trabajar.

La temporalización de las sesiones queda reflejado de la siguiente manera:

Tabla 3. *Temporalización de las sesiones.*

SEMANA I	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00-11:00	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva
11:00-11:30	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva
11:30-12:00	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:00-13:00	SESIÓN I	SESIÓN II	SESIÓN III	SESIÓN IV	SESIÓN V
13:00-14:00	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva

Tabla 4. *Temporalización de las sesiones.*

SEMANA II	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00-11:00	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva
11:00-11:30	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva
11:30-12:00	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
12:00-13:00	SESIÓN VI	SESIÓN VII	SESIÓN VIII	SESIÓN IX	SESIÓN X
13:00-14:00	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva	Unidad lectiva

5.4. DESARROLLO DE LAS SESIONES

Tabla 5. Sesión 1.

SESIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL		
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y tomar conciencia de las emociones propias y las de los demás. • Identificar y percibir las emociones en el resto de personas. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
Rutina para expresar cómo nos sentimos: <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	10 minutos.
Ejercicios de identificación de emociones: <ul style="list-style-type: none"> - A través de unas tarjetas con caras que representan diferentes emociones, los niños tienen que adivinar qué emoción es la que se muestra. Después, entre todos se comentará en qué situaciones se puede sentir esta emoción. - Representar la emoción con nuestra cara. - Cada niño cogerá una de las tarjetas y tendrá que representar la emoción solamente con mímica. El resto tendrá que adivinar de cuál se trata. 	Bits de las emociones. (ANEXO I)	15 minutos.
Completar unas frases con la emoción con la que los niños se identifican más cuando realizan esa acción.	Tarjetas con frases y emociones. (ANEXO II)	10 minutos
Hacer un dibujo que represente cómo nos sentimos en este momento.	Folios y pinturas.	15 minutos

Tabla 6. Sesión 2.

SESIÓN 2: CONCIENCIA EMOCIONAL		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer las emociones en los demás y ponerles nombre. ● Comprender las emociones del resto de compañeros. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	<p>No se necesita.</p>	<p>5 minutos.</p>
<p>Teatrillo de emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizaremos alguna marioneta o distintos juguetes para que hagan de protagonistas. Mediante dos dados, uno con las emociones básicas, y otro con objetos y lugares, los alumnos irán creando su propia historia. Se realizará por parejas o grupos de tres. 	<p>Dados con emociones y objetos y lugares. (ANEXO III)</p>	<p>20 minutos.</p>
<p>Realizar un mural de las emociones a través de fotografías de los alumnos. El docente pedirá a cada niño que traiga un par de fotografías suyas que representen la emoción dada.</p>	<p>Fotografías, papel para el mural, pegamento y rotuladores.</p>	<p>25 minutos</p>

Tabla 7. Sesión 3.

SESIÓN 3: REGULACIÓN EMOCIONAL		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Manejar nuestras propias emociones. ● Aprender a canalizar las emociones. ● Desarrollar habilidades para controlar las emociones en determinadas situaciones. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	10 minutos.
<p>Mediante un cojín blandito podremos trabajar la regulación emocional. Esta actividad consiste en ir viendo las diferentes utilidades que puede tener un cojín. Se puede abrazar de manera más fuerte o suave, lo podemos utilizar como si fuera un tambor (dándoles golpes de distintas maneras), etc.</p> <p>De esta manera los niños pueden entender que cuando se sientan enfadados o preocupados tienen una herramienta en la que poder descargar ese sentimiento, y después, volver a la calma.</p>	Cojín.	15 minutos.
<p>A continuación y para favorecer un clima del aula más relajado y tranquilo realizaremos un masaje por parejas. Tendrán que realizar un masaje suave por el pelo, las manos, los brazos, etc., utilizando un objeto agradable como pueden ser plumas, pelotas suaves o algodones. Primero lo hará uno de la pareja y luego se intercambiarán los roles.</p>	Plumas, pelotas suaves, algodones.	20 minutos.

Tabla 8. Sesión 4.

SESIÓN 4: REGULACIÓN EMOCIONAL		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Controlar nuestras propias emociones. ● Aprender a canalizar las emociones. ● Expresar emociones a través del movimiento corporal. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	10 minutos.
<p>En este ejercicio, los alumnos irán andando por el aula simulando diferentes animales u objetos para trabajar la relajación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero, cada niño se convertirá en un globo que se infla y se desinfla. Realizaremos un movimiento con los brazos como si nos estuviéramos hinchando muy lentamente, haciéndonos grandes. Después lo haremos al revés, nos deshinchamos a la vez que nos hacemos pequeñitos. - Otro ejemplo que podemos hacer es imitando a una pequeña oruga que va arrastrándose por el suelo hasta que, muy despacio, se convierte en mariposa. 	No se necesita.	20 minutos.
<p>En esta ocasión pediremos a los niños que se tumben en el suelo, mientras el docente va leyendo con voz suave y lento un texto. Al terminar, se hará una</p>	<p>Texto para la relajación. (ANEXO IV)</p>	20 minutos.

puesta en común para explicar las sensaciones y sentimientos que han tenido.		
--	--	--

Tabla 9. Sesión 5.

<u>SESIÓN 5: AUTONOMÍA EMOCIONAL</u>		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar la autoestima. ● Valorar nuestras capacidades y habilidades generando una actitud positiva frente a las situaciones difíciles. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	10 minutos.
<p>Para empezar esta sesión, se les enseñará a los alumnos una cajita cerrada y se les preguntará qué piensan que puede haber dentro. Les diremos que lo que hay dentro es muy importante y muy valioso y se lo iremos enseñando uno por uno. Después, les volveremos a preguntar qué es lo que había dentro y les iremos haciendo preguntas para conocerles un poco más y que nos puedan hablar de ellos mismos.</p> <p>Por último, tendrán que realizar un dibujo de ellos mismos.</p>	Una cajita con espejo, folios y lápices de colores.	20 minutos.
<p>Utilizando los dibujos del ejercicio anterior, entre toda la clase realizaremos un mural escribiendo cosas que los alumnos sepan hacer ya solos.</p> <p>Por ejemplo: “soy (nombre del niño/a) y ya sé hacer (acción)”. Al lado pegaremos su dibujo.</p>	Dibujo de la actividad anterior, papel para el mural, pegamento y lápices.	20 minutos

Tabla 10. Sesión 6.

<u>SESIÓN 6: AUTONOMÍA EMOCIONAL</u>		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dar valor a los aspectos positivos de cada persona. ● Identificar aspectos positivos en nosotros mismos y en los demás. ● Ser consciente de nuestras capacidades y limitaciones. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	5 minutos.
<p>Realizar una flor en la que en cada pétalo estén escritos aspectos positivos y algunas de las virtudes que tiene cada niño.</p> <p>Puede realizarse en gran grupo en el cual un niño/a saldrá a la pizarra y el resto de compañeros irá diciendo un aspecto positivo o algo que les gusta de esa persona.</p>	Papeles de colores y rotuladores.	20 minutos.
<p>Entre toda la clase pensaremos en algunas cosas que somos capaces de hacer. El docente tendrá preparados algunos pictogramas que estén relacionados con estas acciones, y a medida que se vayan diciendo las iremos poniendo en la pizarra. Algunos ejemplos pueden ser: aprender a atarse las zapatillas, recoger los juguetes, utilizar las palabras “por favor” y “gracias”.</p> <p>Cada niño dirá dos de las cosas que mejor hace y una que no se le dé tan bien. Entonces aprovecharemos</p>	Pictogramas con diferentes acciones, cartulinas para formar el tren, rotuladores, tijeras y pegamento.	25 minutos

<p>ese momento para hacerles ver que esta es una oportunidad para aprender a hacerlo, y que no pasa nada si no se nos da tan bien.</p> <p>Además, podemos construir un tren en el que cada vagón sea cada una de las acciones que sabemos hacer. Podremos ir añadiendo más vagones a medida que la clase vaya adquiriendo nuevas habilidades.</p>		
---	--	--

Tabla 11. Sesión 7.

SESIÓN 7: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desarrollar las habilidades comunicativas y sociales. ● Conocer a los demás a través de la escucha activa y del respeto. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	5 minutos.
<p>Juego dibujo dictado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas, el docente enseñará un dibujo a un integrante de la pareja, que solo podrá ver esa persona. Tendrá que ir describiendo lo que ve en el dibujo mientras la otra persona dibuja siguiendo sus instrucciones. Después se intercambiarán los papeles. 	Folios, lápices, goma y pinturas.	25 minutos.
<p>Bingo de compañeros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada niño/a tendrá un cartón de bingo que tendrá que completar rellenando el hueco con el nombre de algún compañero/a con quien comparta los mismos gustos sobre las diferentes categorías. 	Cartones de bingo. (ANEXO V)	20 minutos.

Tabla 12. Sesión 8.

SESIÓN 8: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES		
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> • Construir unas relaciones sociales basadas en el respeto. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	5 minutos.
<p>Los niños irán andando por el aula a la vez que suena una música. Cuando deje de sonar, cada persona tendrá que abrazar a otra. Después la música volverá a sonar y cuando se vuelva a parar, se tendrán que abrazar tres personas. El abrazo se irá haciendo más grande hasta llegar al final con todo el grupo.</p>	Música.	15 minutos.
<p>Para esta actividad los niños se sentarán en círculo y cada uno de ellos tendrá que buscar entre sus compañeros/as a alguien que reúna la característica que diga el profesor/a. La consigna será: “<i>da un abrazo a la persona que tenga una mascota</i>”, “<i>da un abrazo a la persona que tenga dos hermanos</i>”, etc.</p>	No se necesita.	20 minutos.
<p>Juego: “El inquilino”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se forman grupos de tres personas en los que dos integrantes representan con los brazos el techo de una casa, y el otro es el inquilino que está dentro. Cuando el maestro/a diga “inquilino”, los niños que están dentro tendrán que salir y buscar una casa nueva. En cambio, 	No se necesita.	10 minutos.

si el profesor dice “casa”, son éstas las que se mueven buscando un inquilino.		
--	--	--

Tabla 13. *Sesión 9.*

SESIÓN 9: VIDA Y BIENESTAR		
OBJETIVOS:		
<ul style="list-style-type: none"> ● Fomentar un clima de convivencia social sano. ● Tomar conciencia de las normas sociales que existen. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	5 minutos.
<p>En esta actividad utilizaremos una marioneta que se irá pasando de niño en niño. El primero empezará y se la pasará a otro compañero/a pidiéndole algo diciendo “por favor”. Cuando la otra persona haga lo que le hayamos pedido, le daremos las gracias. Estas dos serán las palabras clave que habrá que decir para que se pueda realizar la acción.</p>	Marioneta.	15 minutos.
<p>Tu juguete favorito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para esta actividad cada niño/a traerá su juguete favorito a clase. Tendrán que hacer un dibujo de este juguete que luego enseñarán, uno por uno, a toda la clase para que intenten adivinar de qué se trata. <p>Por último, les dejaremos tiempo para que compartan los juguetes y jueguen un rato con ellos.</p>	Juguetes, folios y pinturas.	30 minutos

Tabla 14. Sesión 10.

<u>SESIÓN 10: VIDA Y BIENESTAR</u>		
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir herramientas y recursos que permitan controlar las emociones. ● Mejorar nuestro bienestar emocional. 		
ACTIVIDADES	MATERIALES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Rutina para expresar cómo nos sentimos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se formará una pequeña asamblea para preguntar a los niños cómo se sienten, si hay algo que les preocupe, etc. 	No se necesita.	5 minutos.
<p>Viaje en el tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad consiste en reflexionar e identificar algún momento reciente que no nos haya gustado o en el que nos hayamos sentido mal. Los niños tendrán que pensarlo y lo comentaremos todos juntos intentando buscar cuáles fueron las causas de esa situación y qué tipo de emociones les provocaron. Después, tendrán que realizar un dibujo de ese momento. 	Folios y lápices de colores.	25 minutos.
<p>Decálogo de la felicidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizaremos entre toda la clase un decálogo de las cosas que nos hacen sentir bien y que nos gustan. Iremos apuntando las ideas que van diciendo los niños para luego poder decorarlo como queramos. 	Cartulina, rotuladores, hojas de colores.	25 minutos

5.5. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación es fundamental a la vez que muy complejo de llevar a cabo en la educación emocional, como ya hemos mencionado anteriormente. Tras esta intervención, vamos a elaborar una evaluación basada en la observación directa y sistemática del docente, debido a que es una de las técnicas de evaluación más indicadas en la educación infantil (López, 2005). Para ello, se va a realizar un seguimiento del proceso en el cual observaremos al alumnado en cada sesión e iremos apuntando en un diario las diferentes situaciones que se produzcan en el aula y las reflexiones y conclusiones que extraigamos. Algunos de los aspectos que tendremos en cuenta y sobre los que evaluaremos son: el reconocimiento y expresión de emociones, si se producen interacciones sociales basadas en el respeto y en las normas de convivencia o el desarrollo de la autonomía emocional.

A parte del diario mencionado anteriormente, para llevar el seguimiento del proceso y comprobar la evolución del alumnado durante toda la intervención, se va a realizar una rúbrica (**ANEXO VI**) en la que se puedan observar los objetivos iniciales propuestos y el grado de consecución de cada uno de ellos. De esta manera, podremos evaluar si los niños/as han logrado alcanzarlos o no.

Por otro lado, para evaluar al profesorado y las sesiones de actividades correspondientes, se ha realizado una lista de control (**ANEXO VII**) que se pasará a todos los alumnos/as después de cada sesión para conocer cómo se han sentido, si han estado cómodos realizando las actividades y con sus compañeros/as, etc. El docente irá leyendo una serie de ítems mientras que el alumnado, a través de pictogramas, tendrá que indicar la respuesta. Esto nos permitirá conocer lo que piensan y ayudará a mejorar la labor del docente.

6. CONCLUSIONES

Como hemos visto a lo largo de este trabajo, las emociones están presentes en todos los ámbitos de nuestra vida, por lo que llevar a la práctica la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los niños y niñas. Este proceso se debe llevar a cabo por parte de toda la comunidad educativa (escuela, familia y entorno) de manera continua y transversal durante toda la etapa educativa. Ésto hará que se formen personas más

inteligentes emocionalmente favoreciendo su crecimiento personal y social. Les permitirá tener más herramientas para afrontar las distintas situaciones de la vida, mejorará sus habilidades sociales y aumentará su autonomía emocional.

En la etapa de Educación Infantil se dan los primeros aprendizajes y desarrollo de las capacidades personales y sociales, todo aquello que se enseñe y se aprenda de forma temprana será favorable para el futuro (López, 2012). Las emociones también forman parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, si algo nos motiva generará unas emociones positivas que provocarán un aumento en el interés de lo que estamos haciendo. En cambio, si lo que estamos haciendo en el aula no motiva a los alumnos no se generarán emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección (García, J.A., 2012). Para ello, es importante que los docentes tengamos en cuenta las necesidades de cada niño/a y que las atendamos dedicándoles el tiempo y espacio que merecen.

Para la realización de este trabajo me he centrado en una propuesta de intervención sobre la educación emocional con el objetivo de poder desarrollar las competencias emocionales en los niños/as. A través de una serie de actividades activas, dinámicas y lúdicas se pretende conseguir que, poco a poco, los niños/as se vayan familiarizando con las emociones y que se vean capaces de expresarlas. Además, el conjunto de estas actividades y ejercicios se pueden adaptar y llevar a la práctica en los diferentes cursos de Educación Infantil y Primaria.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101(1), 59-68. <https://rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R., Agulló, M.J., Filella, G., García, E., y López, E. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Horsori Editorial.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35. https://www.academia.edu/download/56419975/como_educar_las_emociones.pdf#page=28
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65. <https://www.redalyc.org/journal/778/77849972006/77849972006.pdf>
- Casado, C., y Colomo, R. (2006). Un breve recorrido por la concepción de las emociones en la filosofía occidental. *Revista de Filosofía*, 47, 1-10. https://www.researchgate.net/publication/242606748_Un_breve_recorrido_por_la_concepcion_de_las_emociones_en_la_Filosofia_Occidental
- Cepa, A., Heras, D. y Lara, F. (2016). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia. *Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 75-82. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/5308>

Decreto 37/2022 [Consejería de Educación]. Por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. 30 de septiembre de 2022.

Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). <https://www.redalyc.org/pdf/155/15506205.pdf>

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J.M., y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(2), 209-228. [https://www.academia.edu/download/51176618/-](https://www.academia.edu/download/51176618/)

Fernández-Berrocal, P., y Extremera N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández-Berrocal, P., y Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa*, 6(2), 421-436.

Fernández-Berrocal, P., Cabello, R. y Gutiérrez, M.J. (2017). Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 31(88), 15-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>

Fernández-Abascal, E. y Jiménez, M.P. (2010). Psicología de la emoción. En E. Fernández-Abascal, B. García, M.P. Jiménez, M.D. Martín y F.J. Domínguez (Eds.), *Psicología de la emoción* (pp. 17-74). Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>

García, J.A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906>

Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Basic books.

https://utecno.wordpress.com/wpcontent/uploads/2014/07/howard_gardner__estructuras_de_la_mente.pdf

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.

<https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>

Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente*

intelectual. Ediciones B. <https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M.A. y Arana, J.M. (2020). Una breve historia sobre el origen de las emociones. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM*, 10(19), 20-27.

https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Leon-10/publication/342083738_Una_breve_historia_sobre_el_origen_de_las_emociones/links/5ee15584a6fdcc73be7008c5/Una-breve-historia-sobre-el-origen-de-las-emociones.pdf

López, È. (2005). La Educación Emocional en la Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

López, È. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Reflexiones y propuestas prácticas. Wolters Kluwer.

<https://www.ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV315122022142947.pdf>

Maturana H. (1990). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Dolmen.

https://desjuj.infed.edu.ar/sitio/upload/Maturana_Romesin_H__Emociones_Y_Lenguaje_En_Educacion_Y_Politica.pdf

Mayer, J.D. (1997). La inteligencia emocional: una breve sinopsis. *Revista de Psicología y Educación*, 1(1), 35-46.

<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/4.pdf>

- McCabe, P.C. y Altamura, M. (2011). Empirically valid strategies to improve social and emotional competence of preschool children. *Psychology in the Schools*, 48(5), 513-540.
- Pérez, N. y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
<http://www.scielo.org.co/pdf/prasa/v10n24/2216-0159-prasa-10-24-23.pdf>
- Pinedo, I. y Yáñez, J. (2017). Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum. *Veritas*, (36), 47-72.
<https://www.scielo.cl/pdf/veritas/n36/art03.pdf>
- Pinedo, I. y Yáñez, J. (2018). Las emociones: una breve historia en su marco filosófico y cultural en la Antigüedad. *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 39(119), 13-45.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6964822>
- Piqueras, J. A., Ramos, V., Martínez, A. E. y Oblitas, L. A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Rabal, J.M., Pérez, M., Ruiz, A., Méndez, M. y González, M. (2021). Organización escolar a través de las emociones en la etapa de Educación Infantil. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 8848-8869.
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/23624/18986>
- Rueda, P.M. y Filella, G. (2016). Importancia de la educación emocional en la formación inicial del profesorado. *Intercambio/Échange*, 1, 212-219.
<https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/96d4722e-1178-4f1e-9cbc-858eca058ff5/content>
- Valderrama, B. (2015). Emociones: una taxonomía para el desarrollo emocional. *Revista científica internacional*, 2(1), 13-28.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7336140>

Villamil, M.A. (2011). Emociones y ética. Aportes al desarrollo de una ética integral. *Revista de las ciencias del espíritu*, 53(156), 171-210.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-14682011000200007&script=sci_arttext

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

8. ANEXOS

ANEXO I

¿Cómo te sientes hoy?



tranquilo/a



enfadado/a



con
sueño



triste



feliz



preocupado/a



tímido/a



cansado/a



sorprendido/a



orgulloso/a



apenado/
a



con miedo

ANEXO II

CUANDO VOY EN BICI ME SIENTO



CUANDO PIERDO UNO DE MIS JUGUETES FAVORITOS ESTOY



CUANDO ESTOY ENFERMO ME SIENTO



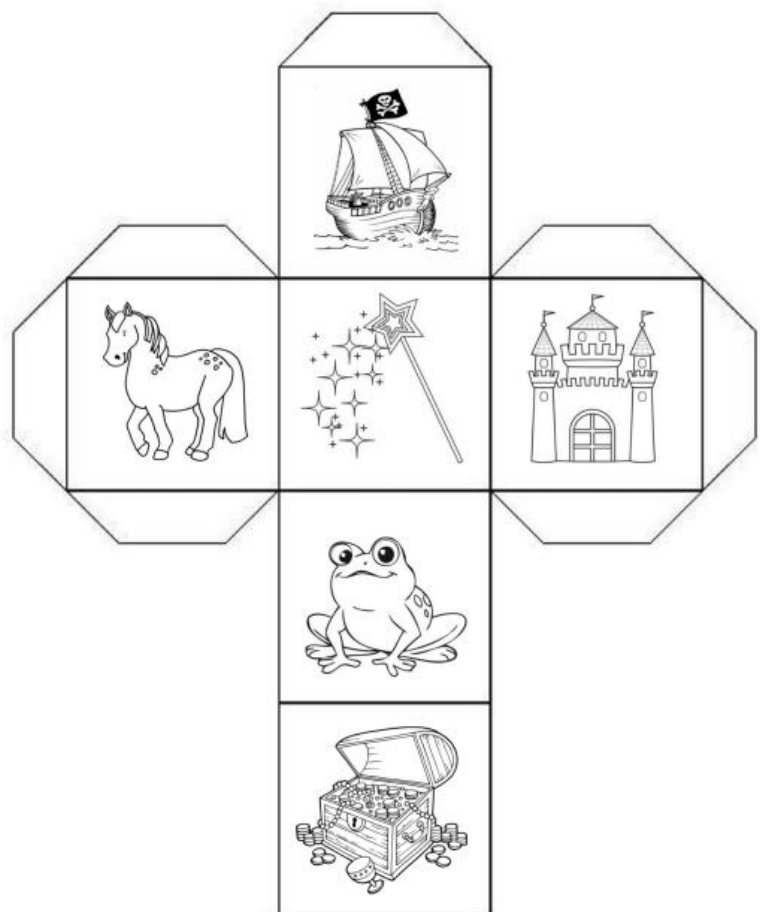
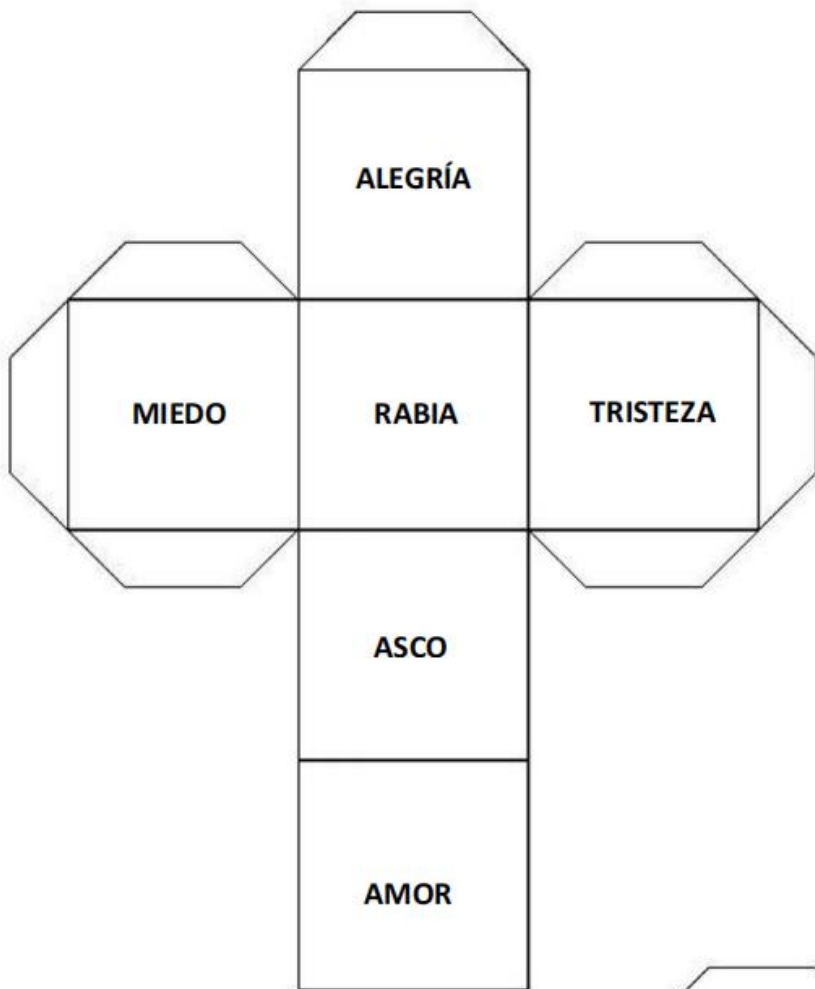
CUANDO DOY UN ABRAZO A UN AMIGO ME SIENTO



CUANDO NO VIENE MI AMIGO AL COLEGIO ESTOY



ANEXO III



ANEXO IV

Piensa que has ido de excursión y que has hecho muchas cosas, te lo has pasado muy bien corriendo con tus amigos, saltando y jugando con ellos. Pero ahora estás muy cansado y necesitas estirarte en el suelo. Notas como todo tu cuerpo empieza a descansar y la respiración se va haciendo más lenta...

Tu cuerpo está cansado...también tus ojos. La boca está tensa, deja que se relaje, poco a poco, lentamente. También la nariz..., las orejas..., la boca..., la barbilla...

En este momento tus hombros notan la fatiga acumulada de todo el día, pero recuerda que ahora estás tranquilo y los dejas que se relajen poco a poco, lentamente.

Mueve los dedos de tus manos y déjalas abiertas y en reposo...

Ahora concéntrate en tus brazos y experimenta como poco a poco se van relajando.

Respira lenta y profundamente y con la mano encima de tu abdomen experimenta como éste sube y baja al compás de tu respiración.

Tus piernas están cargadas por la tensión que has ido acumulando mientras corrías, saltabas y jugabas con tus amigos. Deja que se relajen poco a poco, lentamente...










Tus pies también necesitan un descanso. Deja que se relajen poco a poco, lentamente.

Piensa: *“Qué bien me siento. Estoy tranquilo, relajado”*. Deja que tu cuerpo experimente esta sensación durante unos minutos.

Dejar un espacio de tiempo en silencio para que cada uno pueda experimentar la sensación de relajación. Después se procede a recuperar el tono muscular habitual diciendo: *“Ahora, poco a poco, y con esta sensación de bienestar, irás recuperando lentamente”*.

ANEXO V




B I N G O

 <p>JUEGO</p>	 <p>COMIDA</p>	 <p>COLOR</p>
 <p>ANIMAL</p>	 <p>FRUTA</p>	 <p>HELADO</p>
 <p>DEPORTE</p>	 <p>DIBUJOS</p>	 <p>HOBBIE</p>

ANEXO VI

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
OBJETIVOS	GRADO DE CONSECUCCIÓN		
	1	2	3
1. Identificar y reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.	Apenas identifica y reconoce las emociones en uno mismo y en los demás.	Identifica y reconoce ligeramente las emociones, aunque sigue cometiendo algunos errores.	Identifica y reconoce las emociones en uno mismo y en los demás correctamente.
2. Adquirir una buena autonomía emocional.	No ha adquirido una buena autonomía emocional.	Está en proceso de adquirir una buena autonomía emocional.	Ha adquirido una completa autonomía emocional.
3. Desarrollar las habilidades socioemocionales.	No ha desarrollado las habilidades socioemocionales.	Ha desarrollado en buena parte las habilidades socioemocionales.	Ha desarrollado las habilidades socioemocionales significativamente.

ANEXO VII

Ítems de evaluación			
Espacio del aula (grande, pequeña, acogedora, juegos...).			
Propuesta de actividades (divertidas, aburridas, repetitivas...).			
Estado emocional (feliz, cómodo, triste...)			
Conducta de la profesora.			