



---

**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

# **Estrategias de gestión y control de la ira en Educación Infantil: una propuesta educativa**

Presentado por: Beatriz Blanco Martín

Tutelado por: Alberto Soto Sánchez

Soria, 19 junio de 2024

## RESUMEN

Las emociones juegan un papel crucial en el desarrollo integral de los niños, especialmente en la Educación Infantil, donde la gestión adecuada de las emociones puede influir significativamente en su bienestar y aprendizaje. El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal elaborar una propuesta de intervención educativa que promueva la gestión emocional en niños de segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, con un enfoque específico en la gestión de la ira. La propuesta se fundamenta en teorías y prácticas educativas contemporáneas, destacando la importancia del desarrollo socioemocional en la primera infancia. Se han diseñado ocho actividades, las cuales están orientadas a enseñar a los niños a identificar, expresar y manejar sus emociones de manera constructiva. Aunque las actividades no han sido implementadas en la práctica, la planificación detallada y la fundamentación teórica sugieren su potencial efectividad en un entorno educativo. Este trabajo resalta la necesidad de integrar la educación emocional en el currículo escolar para fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y apoyar el desarrollo integral de los niños.

**Palabras Clave:** Gestión emocional, Educación Infantil, control de la ira, desarrollo socioemocional, intervención educativa, educación emocional, estrategias de enseñanza.

## ABSTRACT

Emotions play a crucial role in the integral development of children, especially in Early Childhood Education, where the proper management of emotions can significantly influence their well-being and learning. The main objective of this Final Degree Project is to elaborate a proposal for an educational intervention that promotes emotional management in children in the third year of the second cycle of Early Childhood Education, with a specific focus on anger management. The proposal is based on contemporary educational theories and practices, highlighting the importance of socioemotional development in early childhood. Eight activities have been designed, which are oriented to teach children to identify, express and manage their emotions in a constructive way. Although the activities have not been implemented in practice, the detailed planning and theoretical foundation suggest their potential effectiveness in an

educational setting. This work highlights the need to integrate emotional education into the school curriculum to foster a positive learning environment and support children's holistic development.

**Key words:** Emotional management, early childhood education, anger control, socio-emotional development, educational intervention, emotional education, teaching strategies.

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. JUSTIFICACIÓN .....	1
1.2. OBJETIVOS.....	3
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. EMOCIONES.....	4
2.1.1. Concepto.....	4
2.1.2. Teorías (perspectiva histórica).....	5
2.1.3. Funciones.....	6
2.1.4. Clasificación.....	6
2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	7
2.3. GESTIÓN EMOCIONAL .....	9
2.4. EMOCIONES EN EL AULA.....	10
2.4.1. Impacto de las emociones en el aula .....	11
2.5. LA IRA .....	13
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	16
3.1. CONTEXTUALIZACIÓN .....	16
3.1.1. Justificación .....	16
3.1.2. Contexto y entorno .....	16
3.1.3. Características grupo-clase.....	17
3.2. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR .....	18
3.2.1. Objetivos de etapa .....	18
3.2.2. Competencias clave .....	18
3.2.3. Competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos.....	19
3.2.4. Elementos transversales.....	21
3.3. METODOLOGÍA.....	22
3.3.1. Método.....	22
3.3.2. Organización del alumnado y el espacio, y agrupamientos .....	23
3.3.3. Cronograma y organización del tiempo.....	24
3.3.5. Materiales y recursos .....	26
3.4. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES.....	26
3.4.1. Actividad 1: Rueda de las emociones.....	27
3.4.2. Actividad 2: Baile de la calma.....	28
3.4.3. Actividad 3: Pintura con emociones.....	29
3.4.4. Actividad 4: El mar de la tranquilidad .....	30
3.4.5. Actividad 5: Juego de las estrellas calmantes .....	31

3.4.6. Actividad 6: Caja de herramientas emocionales .....	32
3.4.7. Actividad 7: Relajación con masajes .....	33
3.4.8. Actividad 8: Juego de la bola de nieve calmante .....	34
3.5. PROCESO DE EVALUACIÓN .....	34
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....	36
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	38
ANEXOS.....	43

# 1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se aborda el tema de las estrategias de gestión y control de la ira en Educación Infantil. El documento se estructura en varios apartados que permiten una comprensión integral del tema y su propuesta de aplicación práctica en el contexto educativo.

El primer capítulo, introducción, presenta la justificación del estudio, destacando la importancia de las emociones en el aprendizaje y el bienestar de los niños, y plantea los objetivos que se buscan alcanzar con este trabajo.

El segundo capítulo, marco teórico, ofrece una revisión exhaustiva de la literatura sobre emociones, inteligencia emocional y gestión emocional, con un enfoque particular en la emoción de la ira. Este apartado se divide en subcapítulos que exploran el concepto y las teorías de las emociones, sus funciones y clasificación, y el impacto de las emociones en el aula.

El tercer capítulo, propuesta de intervención, describe el contexto educativo específico y justifica la intervención. Aquí se detalla la fundamentación curricular, la metodología utilizada, y se presenta un cronograma de actividades diseñadas para ayudar a los niños a gestionar la ira de manera efectiva. Estas actividades incluyen herramientas prácticas y lúdicas para la regulación emocional. En el proceso de evaluación, se expone la metodología empleada para valorar la eficacia de la intervención, detallando los criterios e instrumentos de evaluación utilizados.

Finalmente, el trabajo concluye con el capítulo de conclusiones, donde se sintetizan los hallazgos más relevantes, se discuten las implicaciones educativas de los mismos, y se sugieren posibles líneas de investigación futura.

## 1.1. JUSTIFICACIÓN

La realización de este Trabajo Fin de Grado surge de la necesidad de profundizar en el ámbito del desarrollo emocional en la infancia, centrándose especialmente en el manejo de la ira, y su impacto en el contexto educativo. El interés por este tema se relaciona estrechamente con la gran importancia que tienen las emociones en el proceso de aprendizaje y en el bienestar integral de los niños en edad escolar.

En primer lugar, es fundamental comprender las emociones infantiles y su influencia en el comportamiento y el rendimiento académico para diseñar prácticas educativas efectivas. La investigación e información existente destaca la estrecha relación entre el desarrollo emocional y diversas áreas del aprendizaje, como la atención, la memoria, la regulación emocional y la resolución de problemas. Por lo tanto, explorar cómo las estrategias pedagógicas pueden promover un desarrollo emocional saludable y óptimo se convierte en un aspecto crucial para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje en el aula.

Además, este TFG busca abordar la necesidad de integrar el enfoque emocional en el currículum educativo. Se reconoce que las competencias socioemocionales son tan importantes como las competencias cognitivas en el completo desarrollo de los infantes. En un contexto donde las demandas sociales y emocionales de los estudiantes están en constante evolución, es crucial que los profesionales de la educación estén preparados para fomentar un ambiente escolar que promueva el bienestar emocional y social de los niños. Integrar el manejo de la ira como parte de este enfoque es esencial, ya que la ira puede ser una emoción especialmente desafiante de manejar para los niños, y su correcta gestión puede tener un impacto significativo en su rendimiento académico y su relación con los demás en el entorno escolar. Por último, cabe mencionar que la propuesta de intervención presentada en el presente trabajo está diseñada para ser accesible y útil a todos aquellos interesados en promover el tema mencionado.

Por otro lado, durante la realización de mi Trabajo de Fin de Grado, he desarrollado y puesto en práctica diversas competencias que se requieren para obtener el Título de Grado Maestra en Educación Infantil, según lo establecido en la *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid*.

En primer lugar, he demostrado la capacidad de comprensión en aspectos psicológicos y pedagógicos fundamentales relacionados con el desarrollo emocional de los niños en el contexto escolar. También, manifiesto dominio de los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación pertinentes para el currículum de Educación Infantil.

En segundo lugar, con el diseño de actividades prácticas y lúdicas se refleja mi capacidad para aplicar mis conocimientos en la práctica educativa de manera profesional. Además, con el presente trabajo involucra la recopilación y el análisis de información sobre el

desarrollo emocional en la infancia para fundamentar la propuesta y las conclusiones. Esta habilidad también muestra mi capacidad para interpretar datos relevantes en el ámbito educativo y emitir juicios informados sobre prácticas pedagógicas.

En tercer lugar, con la presentación y explicación de las diferentes actividades, demuestro mi habilidad para comunicar ideas y soluciones relacionadas con el desarrollo emocional de los niños a diversos públicos, tanto especializados como no especializados.

En cuarto lugar, el proceso de investigación, diseño y reflexión muestra mi capacidad para emprender estudios de manera autónoma, así como la disposición para el aprendizaje continuo y la actualización de conocimientos en el ámbito educativo.

Por último, con el presente trabajo, incorporo valores fundamentales como la promoción de la igualdad de oportunidades, el respeto a la diversidad y la inclusión de personas con discapacidad. Estos valores a su vez reflejan mi compromiso ético como profesional de la educación, orientado hacia una educación integral y equitativa.

## **1.2. OBJETIVOS**

El objetivo principal de este trabajo es desarrollar una propuesta didáctica destinada a que los infantes, desde edades tempranas, comprendan y se familiaricen con sus sentimientos y emociones, al mismo tiempo que adquieren técnicas y herramientas para gestionar y controlar estas emociones. Específicamente, el Trabajo Fin de Grado se enfoca en abordar la emoción de la ira.

Además, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Proporcionar estrategias para el manejo, la gestión y el control de la ira.
- Promover la adquisición de estrategias efectivas de autorregulación emocional.
- Desarrollar habilidades de reconocimiento y expresión emocional en los niños.
- Proporcionar a los niños herramientas prácticas para gestionar la ira de manera constructiva y saludable.
- Facilitar el desarrollo de habilidades sociales, como la empatía y la cooperación, para mejorar las relaciones entre los niños.
- Fortalecer la autoconciencia emocional y la capacidad de reflexión en los niños.
- Promover la creación de un entorno de aprendizaje positivo que favorezca el desarrollo integral de los niños.



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. EMOCIONES

#### 2.1.1. Concepto

En este punto, cuyo propósito es definir el concepto de emoción, se evidencia una evolución y variedad de las definiciones y enfoques respecto al mismo. Esto conlleva la imposibilidad de alcanzar una definición única, por lo que en este apartado se procederá a contextualizar y fundamentar teóricamente la definición de emoción.

Hoy en día se pueden definir las emociones como respuestas complejas a estímulos internos o externos que implican una activación coordinada de sistemas psicológicos, fisiológicos y comportamentales. Desde una perspectiva biopsicosocial, las emociones no solo son fenómenos internos, sino también procesos socialmente construidos y culturalmente influenciados que desempeñan un papel crucial en la experiencia humana.

Esta conceptualización tiene sus raíces en el pensamiento antiguo, donde autores clásicos postulaban la existencia de un dominio de la razón frente a la emoción. En este contexto, se pueden destacar filósofos griegos como Platón, quien caracterizó las emociones como fuerzas irracionales que pueden perturbar el equilibrio del alma, lo que dificulta la búsqueda de la razón y la sabiduría. Sin embargo, esta definición ha ido evolucionando en el transcurso de los años y, a medida que nos acercamos a la definición contemporánea, se observa un progreso en el entendimiento de las emociones.

En este sentido, autores como Ekman (1992) plantean que las emociones son universales y básicas, lo que implica que ciertos patrones de expresión facial y corporal son reconocibles en todas las culturas humanas. Esta teoría, conocida como “la teoría de las emociones básicas”, sostiene que las diferentes emociones como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa, el desprecio y el asco son esenciales para la experiencia humana y tienen una función adaptativa natural (Ekman, 1992). Estas emociones básicas progresan para resolver problemas específicos de la vida cotidiana, como la detección de peligros, la búsqueda de recursos y la facilitación de la interacción social.

Por otro lado, Levenson (1994) prioriza la naturaleza subjetiva y la complejidad de las emociones al describirlas como experiencias dinámicas que involucran evaluaciones

cognitivas rápidas de la situación. Según este punto de vista, las emociones no solo son reacciones automáticas a estímulos ambientales, sino también procesos cognitivos sofisticados que implican la interpretación y evaluación de la situación en función de las metas, valores y creencias individuales. Estas evaluaciones cognitivas no solo influyen en la experiencia emocional subjetiva, sino que también pueden modular la intensidad y la duración de la respuesta emocional.

Además de los aspectos psicológicos y cognitivos, las emociones están estrechamente vinculadas a cambios fisiológicos, tanto a nivel periférico como central, del sistema nervioso. Es conocido que la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, preparan al cuerpo para enfrentar la situación emocionalmente relevante (Levenson, 2014). Al mismo tiempo, las regiones cerebrales implicadas en el procesamiento emocional, como son la amígdala y la corteza prefrontal, modulan la experiencia emocional y regulan las respuestas conductuales y fisiológicas asociadas con la emoción.

Por último, cabe destacar que se ha producido un notable cambio en la definición y los enfoques del término emoción a lo largo de la historia hasta llegar a su conceptualización actual.

### **2.1.2. Teorías (perspectiva histórica)**

Las teorías de las emociones ofrecen diversos puntos de vista para entender la naturaleza y la función de estos estados afectivos, abordando desde enfoques evolutivos hasta mecanismos neurofisiológicos y cognitivos.

En especial, la teoría de la evolución de las emociones propuesta por Darwin sugiere que las emociones tienen una base biológica y adaptativa, lo que implica que han evolucionado para promover la supervivencia y la reproducción de la especie. Según esta perspectiva, las emociones básicas son universales en todas las culturas humanas y desempeñan funciones específicas que han sido seleccionadas a lo largo de la evolución para resolver problemas de adaptación en el entorno ancestral (Darwin, 1872).

En contraposición, la teoría de las emociones de James-Lange postula que las emociones son el resultado directo de la percepción de las respuestas fisiológicas del organismo ante un estímulo emocional. Según esta perspectiva, la experiencia emocional surge como una interpretación cognitiva de los cambios corporales asociados con la emoción, lo que

implica una secuencia temporal en la cual se observa que la activación fisiológica precede a la experiencia emocional (James, 1884).

Por último, la teoría de las emociones de Cannon-Bard propone una visión más integradora al sugerir que la activación fisiológica y la experiencia emocional ocurren simultáneamente y de manera independiente. Según esta perspectiva, la activación de sistemas fisiológicos y la experiencia emocional son procesos paralelos que no dependen uno del otro, lo que implica una conexión más compleja entre los procesos fisiológicos y cognitivos involucrados en la emoción (Cannon, 1927).

### **2.1.3. Funciones**

Las emociones abarcan un amplio abanico de funciones adaptativas que han evolucionado para promover la supervivencia y el bienestar de los organismos en entornos cambiantes y desafiantes. Estas funciones adaptativas comprenden desde la detección de amenazas hasta la facilitación de la interacción social, y están mediadas por complejos procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales.

Una función importante de las emociones es su papel en la señalización de eventos significativos en el entorno y en la preparación del organismo para la acción. Por ejemplo, el miedo puede desencadenar respuestas de lucha o de huida que aumentan las posibilidades de supervivencia frente a una amenaza inminente. Esta reacción adaptativa está arraigada en la evolución y ha permitido a los organismos detectar y responder rápidamente a situaciones potencialmente peligrosas para su supervivencia (Levenson, 1999).

Además de su función en la supervivencia individual, las emociones también juegan un papel fundamental en la regulación de la interacción social y en la construcción de relaciones sociales sólidas. Las expresiones emocionales transmiten información sobre el estado interno y las intenciones de los individuos, lo que facilita la comunicación y la cooperación entre individuos (Keltner y Haidt, 2001).

### **2.1.4. Clasificación**

En cuanto a la clasificación de las emociones, se pueden realizar de diferentes formas dependiendo de cada autor.

Por un lado, se puede diferenciar entre emociones negativas y positivas (Bisquerra, 2009). En este contexto, dentro de las positivas se pueden incluir: la alegría, el orgullo, el interés, la felicidad, el amor, la sorpresa, el afecto, etc; y las negativas serían: la culpa, el miedo, la ansiedad, la ira, la envidia, los celos, el asco, la vergüenza, la culpa y la tristeza, entre otras. Destacar que en la actualidad también se han añadido las emociones neutras, como por ejemplo la sorpresa o la compasión.

Otro tipo de clasificación, que menciona Díaz et al., (2001), la realiza Plutchik (1980), quien señala que las emociones pueden diferenciarse en básicas, que pueden reducirse a ocho, en oposición mutua y son: la alegría y la tristeza, el miedo y la ira, el disgusto y la aceptación y la sorpresa y la anticipación. Por otro lado, encontraríamos las emociones derivadas, que son producto de la suma de dos de las emociones básicas, como por ejemplo la aceptación, que combinada con el miedo conllevaría al estado de sumisión; la ira y el disgusto proporcionarían la emoción de desprecio; o la alegría más la aceptación darían como resultado el amor.

En esta línea, Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial, cuyo trabajo se menciona en el párrafo anterior, descubrió que el ser humano posee un repertorio de emociones básicas reconocibles en todas las culturas del mundo, en concordancia con la hipótesis de Darwin sobre su origen biológico. Ekman indica que cada emoción desencadena una serie de estados fisiológicos que nos predisponen a responder de una manera específica según la situación que experimentamos. Inicialmente, identificó seis emociones primarias universales, codificadas a través de microexpresiones de los músculos faciales: ira, miedo, alegría, sorpresa, tristeza y asco (Ekman, 1992). Más tarde, añadió una lista de emociones secundarias, derivadas de las primeras mediante la maduración y los procesos sociales: culpa, vergüenza, orgullo, celos, desprecio, alivio, entre otras.

## **2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional ha surgido como un concepto fundamental en la psicología contemporánea, siendo objeto de amplio estudio y debate debido a su influencia significativa en diversos dominios de la vida humana. Este constructo, definido por Daniel Goleman en la década de 1990, se refiere a la capacidad intrínseca de los

individuos para percibir, comprender y regular tanto sus propias emociones como las de los demás de manera efectiva (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional abarca una diversidad de elementos interrelacionados que comprenden tanto la esfera interna como la interacción social:

- Conciencia emocional: implica la habilidad de una persona para estar consciente y comprender de manera exacta las manifestaciones emocionales propias y ajenas, así como reconocer la influencia de estas emociones en los procesos cognitivos, decisionales y conductuales. La conciencia emocional, fundamental para el desarrollo del autoconocimiento y la autorregulación emocional, es esencial para una adaptación psicosocial exitosa (Salovey y Mayer, 1990).
- Regulación emocional: comprende la capacidad de gestionar de manera adaptativa las propias emociones, así como modificar y dirigir los estados emocionales en función de las demandas situacionales y los objetivos individuales. Este componente implica la habilidad para emplear estrategias efectivas de afrontamiento, manejo del estrés y modulación de la intensidad emocional, lo que contribuye al bienestar psicológico y al equilibrio emocional (Gross, 1998).
- Empatía: se refiere a la capacidad de una persona para comprender las experiencias emocionales de los demás, así como para demostrar sensibilidad y consideración hacia dichas emociones. Este concepto facilita la conexión emocional, la comunicación efectiva y el establecimiento de relaciones interpersonales significativas (Mayer et al., 2008).
- Habilidades sociales: engloba la aptitud de interactuar de manera efectiva y habilidosa con los demás, incluyendo competencias comunicativas, resolución de conflictos, trabajo en equipo y liderazgo. Estas habilidades son fundamentales para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, así como para lograr objetivos comunes en contextos sociales y profesionales (Goleman, 2006).
- Motivación: Según Daniel Goleman, podríamos destacar tres competencias motivacionales: el logro, que se refiere al impulso que nos lleva a mejorar; el compromiso, como la capacidad de asumir la visión y los objetivos de la

organización o el grupo; y la iniciativa y optimismo, competencias que movilizan a las personas para aprovechar las oportunidades y superar los contratiempos.

Por otro lado, para evaluar la inteligencia emocional, se han desarrollado diversas herramientas y cuestionarios, como el Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT) y el Cuestionario de Inteligencia Emocional de Goleman (ECI). Estas medidas evalúan los diferentes componentes de la inteligencia emocional y ofrecen información útil para comprender y mejorar las habilidades emocionales de las personas.

### **2.3. GESTIÓN EMOCIONAL**

La gestión emocional, componente esencial de la inteligencia emocional, se basa en una sólida fundamentación teórica respaldada por diversas corrientes y estudios en el campo de la psicología. Desde la perspectiva de la inteligencia emocional propuesta por Daniel Goleman, y como se menciona anteriormente, la gestión emocional se define como la habilidad para reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los demás de manera efectiva (Perloff, 1997).

Una de las teorías que sustentan la gestión emocional es la teoría de la regulación emocional de Gross (1998). Esta teoría postula que la regulación de las emociones es un proceso complejo que involucra múltiples estrategias cognitivas y comportamentales para manejar las respuestas emocionales. Según Gross, la regulación emocional incluye procesos de supresión, reappraisal (revalorización) y distracción, entre otros, que permiten a las personas adaptarse a las demandas emocionales del entorno en el que se desarrollan y mantener el equilibrio emocional.

Asimismo, la teoría de la autorregulación emocional de Salovey y Mayer (1990) proporciona un marco conceptual para comprender cómo los individuos pueden gestionar sus propias emociones de manera efectiva. Esta teoría menciona que la autorregulación emocional implica la capacidad de controlar las propias emociones, así como de dirigir la atención y el comportamiento hacia metas deseadas. La autorregulación emocional se relaciona estrechamente con la autogestión, una de las cinco competencias clave del modelo de inteligencia emocional de Goleman (1998), que se refiere a la capacidad de controlar los impulsos, regular las emociones y adaptarse a los cambios.

En el ámbito de la psicología positiva, la gestión emocional se considera un componente clave de la fortaleza emocional, que se define como la capacidad de recuperarse rápidamente de las adversidades emocionales y mantener un estado de bienestar psicológico en situaciones de estrés (Fredrickson, 2001). La fortaleza emocional se basa en la capacidad de gestionar de forma eficaz las emociones negativas y atender las emociones positivas, lo que contribuye a la adaptación y el crecimiento personal.

Además, la gestión emocional se ha asociado con la teoría del afrontamiento, que describe los procesos cognitivos y conductuales utilizados para hacer frente al estrés y las adversidades (Folkman, 1984). Según esta teoría, las estrategias de afrontamiento adaptativas, como la reevaluación cognitiva y la búsqueda de apoyo social, pueden ayudar a los individuos a gestionar eficazmente las emociones y reducir la angustia emocional.

Diversos estudios han demostrado que las estrategias enfocadas en evitar las emociones negativas incrementan el malestar psicológico. Aunque la supresión emocional reduce eficazmente las conductas emocionales negativas, también conlleva efectos adversos, como el incremento de la activación fisiológica, la disminución de las experiencias emocionales positivas y el debilitamiento de los vínculos sociales con los demás (Gross, 2002).

## **2.4. EMOCIONES EN EL AULA**

Las emociones desempeñan un papel fundamental en el entorno educativo, afectando a diversos aspectos del proceso de enseñanza y aprendizaje. Según Pekrun (2006), las emociones influyen en la motivación, la atención y la memoria de los estudiantes, lo que a su vez impacta en su rendimiento académico. Además, la gestión efectiva de las emociones en el aula ha sido reconocida como un factor clave para promover un ambiente de aprendizaje positivo y productivo (Brackett et al., 2011).

La importancia de las emociones en el aula radica en su influencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Según Gross (2015), las emociones pueden actuar como facilitadoras del aprendizaje o como barreras para este, dependiendo de su naturaleza y gestión. Por ejemplo, emociones como el entusiasmo y la curiosidad pueden aumentar la motivación y el compromiso de los estudiantes con el contenido, mientras que emociones como el miedo, la ansiedad o la ira pueden interferir con la capacidad de los estudiantes para procesar y retener información (Fredrickson, 2001).

En el contexto de la educación infantil, la comprensión y gestión de las emociones son aún más críticas debido al importante desarrollo socioemocional que ocurre durante esta etapa. Según Denham (2007), la educación emocional en la infancia temprana está asociada con resultados positivos en el bienestar emocional, la competencia social y el rendimiento académico a largo plazo. Por tanto, se considera un factor fundamental abordar las emociones en el aula, para promover un desarrollo integral y saludable en los niños pequeños.

#### **2.4.1. Impacto de las emociones en el aula**

Las emociones ejercen una influencia significativa en múltiples aspectos del proceso de aprendizaje. La investigación de D'Mello y Graesser (2012) ha demostrado que las emociones positivas, como el interés y la curiosidad, pueden aumentar la atención y la motivación de los estudiantes, facilitando así la retención y comprensión de la información. Por otro lado, las emociones negativas, como el miedo y la ansiedad, pueden distraer la atención y disminuir la motivación, lo que dificulta el aprendizaje eficaz.

En relación con la memoria, estudios como el de Kensinger y Corkin (2003) han encontrado que las emociones intensas pueden mejorar la consolidación de la memoria, especialmente cuando están relacionadas con eventos significativos. En esta línea, las emociones positivas pueden fortalecer la formación de recuerdos, mientras que las emociones negativas pueden afectar a la recuperación y al acceso a la información almacenada.

La investigación empírica ha proporcionado numerosos ejemplos de cómo las emociones pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes en entornos educativos específicos. Esto se refleja en el estudio realizado por Pekrun et al. (2007) en el cual examinó cómo la ansiedad durante los exámenes afectaba al rendimiento académico de los estudiantes. En los resultados obtenidos, encontraron que los estudiantes que experimentaban altos niveles de ansiedad tenían un rendimiento académico inferior en comparación con aquellos que estaban menos ansiosos.

Además, la investigación de D'Mello y Graesser (2012) proporciona ejemplos de cómo las emociones pueden influir, durante la lectura, en la comprensión del texto. Descubrieron que las emociones positivas, como el interés y la satisfacción, estaban asociadas con una mejor comprensión del material, mientras que las emociones negativas,



como el aburrimiento y la confusión, estaban relacionadas con una comprensión deficiente.

La presencia de emociones positivas en el aula puede contribuir a un ambiente propicio para el aprendizaje. La investigación de Fredrickson (2001) sugiere que las emociones positivas, como la alegría y el entusiasmo, pueden ampliar el pensamiento y promover la creatividad, lo que puede facilitar la asimilación y comprensión de nuevos conceptos. Por otro lado, las emociones negativas, como el aburrimiento y la frustración, pueden obstaculizar el proceso de aprendizaje al reducir la motivación y el compromiso con las tareas escolares.

Por otro lado, la creación de un ambiente emocional positivo en el aula es esencial para el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes. Para lograrlo, se pueden implementar diversas estrategias. En primer lugar, la enseñanza de habilidades socioemocionales forma parte integral del proceso educativo. Integrar la enseñanza de habilidades como la empatía, la resolución de conflictos y la autorregulación emocional en el currículo puede ayudar a los estudiantes a comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva (Durlak et al., 2011). Además, la integración de actividades y juegos emocionales en el currículo puede ser una forma efectiva de fomentar la conciencia emocional entre los estudiantes. Incluir juegos de roles, discusiones grupales sobre emociones y prácticas de mindfulness puede ayudar a los estudiantes a expresar y procesar sus emociones de manera constructiva (Domitrovich et al., 2017). Asimismo, la implementación de programas estructurados de educación emocional y mindfulness en el aula ha demostrado ser efectiva para promover un ambiente emocional positivo. Estos programas suelen incluir actividades prácticas, ejercicios de respiración y técnicas de relajación que ayudan a los estudiantes a manejar el estrés y regular sus emociones de manera saludable (Schonert-Reichl et al., 2015).

Añadir que, desde los primeros meses de vida, los niños comienzan a aprender sobre las emociones, reconociendo tanto las negativas como las positivas, aunque su capacidad de expresarlas verbalmente es limitada. A través de las interacciones con su entorno, los niños van desarrollando la comprensión emocional y aprendiendo a dar significado a sus propias emociones. A medida que crecen, pueden distinguir y comprender las emociones de los demás, así como entender que una situación puede generar múltiples emociones. Es fundamental que, desde una edad temprana, los niños comprendan que todas las

emociones son válidas, pero lo importante son las reacciones que tienen a esas emociones. Además, se considera la importancia de desarrollar la inteligencia emocional desde la infancia, utilizando diversas técnicas como el arte, la atención plena y otras prácticas como la relajación y la meditación.

Por último, remarcar el rol del docente, que es fundamental para la gestión emocional en el aula. Los docentes pueden modelar y fomentar habilidades socioemocionales en sus estudiantes a través de su ejemplo, apoyo emocional y prácticas de enseñanza inclusivas (Jennings y Greenberg, 2009).

## **2.5. LA IRA**

Una de las emociones mencionada con anterioridad es la ira. Esta ha sido considerada por algunos autores como una emoción negativa, por otros como una de las emociones básicas y por algunos otros como una emoción primaria universal. Lo cierto es que la ira es un fenómeno psicológico y fisiológico complejo, que ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas como la psicología, la neurociencia y la psiquiatría.

La ira se define como una respuesta emocional intensa ante la percepción de una amenaza, una injusticia o una frustración (Spielberger, 1999).

Desde una perspectiva evolutiva, la ira se considera un mecanismo adaptativo que prepara al organismo para enfrentar y superar obstáculos en el entorno.

Las investigaciones sobre la ira han revelado una serie de procesos cognitivos, fisiológicos y conductuales asociados con esta emoción.

En términos cognitivos, esta emoción, implica evaluaciones cognitivas negativas de la situación, como la atribución de culpa o la percepción de injusticia (Lerner y Keltner, 2000). Estas evaluaciones pueden exacerbar la intensidad y la duración de la respuesta emocional de ira, lo que lleva a comportamientos impulsivos y agresivos.

A nivel fisiológico, la ira se caracteriza por la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina (Potegal y Davidson, 2003). Estas respuestas fisiológicas preparan al cuerpo para una acción rápida y vigorosa, aumentando la energía y la fuerza física en situaciones de confrontación o escape.

En términos conductuales, la expresión de la ira puede manifestarse de diversas formas: desde respuestas verbales agresivas hasta comportamientos violentos (Berkowitz, 2012). La forma en que se expresa la ira puede estar influenciada por factores culturales, sociales y ambientales, así como por las estrategias de afrontamiento individuales.

La gestión eficaz de la ira es crucial para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales saludables. La literatura científica ha identificado una serie de estrategias de afrontamiento y técnicas de regulación emocional que pueden ayudar a las personas a manejar la ira de manera constructiva. Estas estrategias incluyen técnicas de relajación, habilidades sociales y reestructuración cognitiva (González et al., 2012)

La ira puede tener importantes implicaciones en el contexto educativo, especialmente en el aula, donde los conflictos interpersonales y las frustraciones académicas pueden desencadenar respuestas emocionales intensas. La comprensión de la ira y su gestión efectiva son fundamentales para promover un clima emocional positivo y un ambiente de aprendizaje seguro y productivo (Brackett et al., 2011).

La gestión de la ira en el entorno educativo es un aspecto crucial para promover el bienestar emocional y el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Los niños comienzan a aprender sobre las emociones desde los primeros meses de vida, y la ira es una de las emociones que pueden experimentar desde una edad temprana. Bisquerra (2002) también destaca la importancia de comprender que las emociones, incluida la ira, son parte natural del desarrollo emocional de los niños y es esencial proporcionarles herramientas para gestionarlas de manera efectiva.

El manejo adecuado de la ira en el contexto escolar no solo contribuye al bienestar emocional de los estudiantes, sino que también tiene un impacto significativo en el clima escolar y en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Jones y Bouffard, 2012). La ira no gestionada puede manifestarse en comportamientos disruptivos en el aula, como rabietas o agresiones, lo que interfiere con el ambiente de aprendizaje y puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

Al abordar la ira en el entorno escolar, es importante considerar las estrategias y enfoques basados en la inteligencia emocional. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional implica la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás. Fernández y Montero (2016) sugieren que trabajar la inteligencia emocional desde edades tempranas proporciona a los niños habilidades clave

para comprender y manejar sus emociones de manera efectiva, lo que contribuye a su desarrollo personal y social.

En el ámbito escolar, se han propuesto diversas estrategias para abordar la ira y fomentar la inteligencia emocional entre los estudiantes. Algunos autores sugieren el uso de actividades creativas, como el arte y la atención plena, como herramientas para desarrollar la inteligencia emocional en el aula inicial. Además, se han implementado técnicas como la relajación, la meditación y el manejo de pensamientos negativos como parte de programas integrales de educación emocional.

## **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **3.1. CONTEXTUALIZACIÓN**

#### **3.1.1. Justificación**

La presente propuesta plantea la necesidad de abordar la gestión de la ira en la etapa de Educación Infantil. Durante estos primeros años de vida, como se ha podido demostrar anteriormente, los niños experimentan una amplia gama de emociones, incluyendo la ira, y es importante proporcionarles las herramientas y estrategias necesarias para manejarlas de forma constructiva.

Al trabajar la gestión de la ira desde una edad temprana, se contribuye a prevenir conductas disruptivas en el aula. Además, se fomenta el desarrollo de habilidades sociales fundamentales, se promueve la autoconciencia y la autorregulación emocional

Para la elaboración de este punto del trabajo, se ha considerado 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.

La propuesta de intervención que se desarrollara se enfoca en el control y manejo de la ira en el entorno del aula, específicamente dirigida a estudiantes del segundo ciclo de Educación Infantil, en el segundo curso.

#### **3.1.2. Contexto y entorno**

La propuesta de intervención educativa se sitúa en el segundo ciclo de Educación Infantil, específicamente en el CEIP Vera Cruz, ubicado en Quintanar de la Sierra, municipio de la provincia de Burgos, en la comunidad autónoma de Castilla y León. Esta escuela atiende a una población estudiantil diversa de aproximadamente 104 alumnos, cuyos cursos escolares comprenden tanto la Educación Primaria como la Educación Infantil. En concreto, el curso en el que se han fijado las bases para elaborar la propuesta cuenta con quince estudiantes.

El entorno del CEIP Vera Cruz es característico de un entorno rural, con una comunidad escolar que refleja la vida y las tradiciones propias de la zona. La mayoría de las familias tienen un nivel socioeconómico medio, con una fuerte vinculación a la agricultura y la

ganadería, actividades predominantes en la región. Sin embargo, también se incluye a algunas familias con recursos económicos más limitados, que reciben apoyo de organizaciones locales y servicios sociales.

En cuanto al horario escolar, las actividades se desarrollan de 9:00 a 14:00 horas, con clases distribuidas en bloques de tiempo variados, incluyendo momentos de descanso y recreo. El edificio escolar del CEIP Vera Cruz cuenta con instalaciones completas, que incluyen biblioteca, comedor escolar y servicio de transporte, proporcionando un ambiente propicio para el aprendizaje y el desarrollo integral de los alumnos.

### **3.1.3. Características grupo-clase**

En el segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil, en el CEIP Vera Cruz de Quintanar de la Sierra, nos encontramos con un grupo de 15 niños, compuesto por 8 niñas y 7 niños. Aunque ninguno de los alumnos presenta actualmente necesidades educativas especiales identificables a esta temprana edad, se percibe una diversidad en el grupo en términos de habilidades, intereses y estilos de aprendizaje.

En cuanto a la actitud hacia el aprendizaje, la mayoría de los niños muestran un gran interés y motivación por participar activamente en las actividades propuestas. Se observa una predisposición colaborativa y respetuosa con sus compañeros y con los profesores, lo que facilita un ambiente de aula positivo y enriquecedor. Las relaciones sociales son por lo general fluidas y positivas, promoviendo un clima de confianza y apoyo mutuo.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que, en ocasiones, pueden surgir dinámicas de rivalidad y competitividad entre algunos alumnos, especialmente en situaciones de juego o competición. Estas situaciones son oportunidades para trabajar habilidades sociales, como el respeto, la cooperación, la resolución de conflictos, y el control de la ira, promoviendo así un desarrollo integral de los niños.

En cuanto al desarrollo cognitivo y emocional, la mayoría de los niños demuestran una adecuada autonomía en sus actividades diarias. No obstante, algunos estudiantes muestran un mayor grado de dependencia y necesitan una atención más directa por parte del profesor. Esto puede requerir estrategias diferenciadas de apoyo y orientación individualizada para garantizar que todos los niños puedan participar plenamente y alcanzar su máximo potencial de aprendizaje.

## 3.2. FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

### 3.2.1. Objetivos de etapa

Con el presente trabajo se pretende contribuir al desarrollo de las capacidades de los niños, según el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, que les permitan:

- c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- 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.

### 3.2.2. Competencias clave

Las competencias clave que se pretenden alcanzar tras la realización del conjunto de las actividades propuestas según 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, son las siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística (CCL).** En esta competencia se fomenta una comunicación respetuosa entre los estudiantes y los adultos, permitiendo expresar sus vivencias, necesidades, emociones y sentimientos, así como trabajar temas como la empatía, el respeto y la amistad.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).** Esta competencia busca que los niños reconozcan y controlen sus emociones, desarrollando empatía y comprensión hacia los demás. También se promueve su autonomía, la aceptación de errores, la cooperación en juegos y rutinas, y se fortalece su seguridad y reconocimiento de habilidades. Se inician en estrategias de aprendizaje y se valora el esfuerzo personal.
- **Competencia ciudadana (CC).** La competencia ciudadana fomenta hábitos saludables y de sostenibilidad, así como la resolución pacífica de conflictos y el

desarrollo de habilidades sociales y de convivencia, como la tolerancia, empatía y respeto.

- **Competencia emprendedora (CE).** En la presente competencia se busca que, a través del juego, proyectos y toma de decisiones, los niños descubrirán sus capacidades y desarrollarán una autoimagen positiva. Además, el respeto a la diversidad fomentará la creatividad y el pensamiento original de estos.

### 3.2.3. Competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos

Las competencias específicas, criterios de evaluación y contenidos según el área en las que se organiza la etapa, atendiendo al 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, aparecen en Tabla 1, que se muestra a continuación:

**Tabla 1.**

*Competencias, criterios de evaluación y contenidos de la etapa en las diferentes áreas*

ÁREA 1: CRECIMIENTO EN ARMONÍA	
<b>Competencias específicas</b>	<p>2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p> <p>4. 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>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p>2.1 Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos mejorando progresivamente el control de sus emociones.</p> <p>2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, aplicando de manera progresiva los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales</p> <p>2.3 Diferenciar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción sobre los logros conseguidos.</p> <p>2.4 Aceptar las características, intereses y gustos de los demás mostrando actitudes de respeto.</p> <p>4.3 Participar en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</p> <p>4.6 Construir destrezas y habilidades para la gestión de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas con ayuda del adulto.</p>



<b>Contenidos</b>	<p><b>B. Desarrollo y equilibrio afectivos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Herramientas para la identificación, aceptación de necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses en sí mismo y en los demás.</li> <li>- Inicio en la aceptación de errores y correcciones: manifestaciones de superación y logro.</li> </ul> <p><b>D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones, y pautas básicas de convivencia.</li> <li>- Estrategias de autorregulación de la propia conducta e inicio en el respeto hacia los demás.</li> <li>- Aplicación de estrategias para la resolución de conflictos surgidos en interacciones con los otros.</li> </ul>
-------------------	--

<b>ÁREA 2: DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO</b>	
<b>Competencias específicas</b>	<p><b>2.</b> Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.</p>
<b>Criterios de evaluación</b>	<p><b>2.1</b> Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas con interés e iniciativa, mediante la planificación de secuencias de actividades.</p> <p><b>2.2</b> Canalizar progresivamente la frustración ante las dificultades o problemas, mediante la identificación de diferentes estrategias.</p> <p><b>2.3</b> Plantear hipótesis sencillas acerca del comportamiento de ciertos elementos o materiales manipulando o actuando sobre ellos.</p> <p><b>2.6</b> Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo, valorando y comparando opiniones propias y ajenas.</p>
<b>Contenidos</b>	<p><b>B.</b> Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.</p> <p>– Pautas para la indagación y la experimentación en el entorno: interés, respeto, curiosidad, asombro, cuestionamiento.</p>

<b>ÁREA 3: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD</b>	
<b>Competencias específicas</b>	<b>1.</b> 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.
<b>Criterios de evaluación</b>	<b>1.1</b> Participar y escuchar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, aplicando las normas de la comunicación social con actitud cooperativa con ayuda puntual del adulto, en función de su desarrollo individual.
<b>Contenidos</b>	<p><b>A.</b> Intención e interacción comunicativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones, comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.</li> </ul> <p><b>C.</b> Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado con ayuda y modelado del adulto.</li> <li>- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.</li> <li>- El lenguaje verbal como medio para resolver conflictos de forma pacífica en situaciones cotidianas con mediación del adulto.</li> </ul> <p><b>F.</b> El lenguaje y la expresión musicales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intención expresiva en las producciones musicales y reconocimiento de las emociones que nos generan. Dramatización.</li> </ul> <p><b>G.</b> El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intención expresiva y comunicativa de producciones plásticas y pictóricas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones y sentimientos</li> </ul>

*Nota.* Fuente: Decreto 37/2022

### **3.2.4. Elementos transversales**

En el diseño de las actividades dirigidas a promover el control y la gestión de las emociones en niños de segundo curso de Educación Infantil, se incorporan elementos transversales que van más allá de los objetivos generales y específicos que se pretenden conseguir y que abordan aspectos fundamentales del desarrollo integral de los niños en el ámbito escolar.

En primer lugar, se da importancia a la educación en valores y normas de convivencia, lo cual implica proporcionar al alumnado una formación intelectual, moral y emocional. Esta educación incluye el fomento de la tolerancia, la empatía y el respeto hacia los demás, así como la aceptación de la diversidad y la valoración de las diferencias individuales. A través de las actividades propuestas, se busca que los niños interioricen estos valores y los pongan en práctica en su vida diaria, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Además, se promueve la igualdad de género y la educación para la paz, con el objetivo de prevenir las discriminaciones sociales, sexuales, culturales y religiosas. Esto se refleja en la selección de materiales y enfoques pedagógicos que fomentan la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad, así como en la resolución pacífica de conflictos y la promoción de la cultura de paz en el aula.

Por otro lado, se potencia el desarrollo de habilidades comunicativas, proporcionando al alumnado herramientas para expresar sus ideas y emociones de manera efectiva en el ámbito verbal. Esto se lleva a cabo a través de actividades que promueven la expresión oral y escrita.

Asimismo, se estimula la creatividad y el pensamiento crítico, aspectos fundamentales en el proceso de aprendizaje y desarrollo de los niños. A través de actividades lúdicas y participativas, se busca fomentar la imaginación, la originalidad y la capacidad de resolver problemas de manera innovadora.

Por último, se presta especial atención al bienestar emocional y la salud de los niños, promoviendo hábitos saludables y estrategias de autocuidado. Esto incluye la práctica de la relajación, la respiración consciente y otras técnicas de manejo del estrés.

### **3.3. METODOLOGÍA**

#### **3.3.1. Método**

La metodología utilizada para el desarrollo de las sesiones se enfoca en una participación activa y significativa por parte del alumnado, promoviendo su responsabilidad en el proceso de aprendizaje. El docente actúa como mediador y guía, creando un ambiente lúdico y acogedor que fomente la socialización y la convivencia. Se busca respetar las

diferencias individuales y evitar desigualdades, incentivando la motivación de los alumnos a través de actividades atractivas e interesantes.

El aprendizaje cooperativo es fundamental en el desarrollo de las actividades, ya que permite a los alumnos trabajar con el gran-grupo o en grupos reducidos para alcanzar objetivos comunes, promoviendo así la interacción social y la empatía, entre otras capacidades. Además, en estas actividades, se emplea un enfoque participativo y lúdico para promover el desarrollo emocional y las habilidades de manejo de la ira. Se utilizan juegos, manualidades y dinámicas interactivas para involucrar activamente a los niños en el proceso de aprendizaje, fomentando así su curiosidad y creatividad.

Por otro lado, se intenta proporcionar en cada una de las actividades un espacio seguro y de apoyo donde los niños puedan explorar y expresar sus emociones de manera autónoma y constructiva. Se crean oportunidades para que los niños identifiquen y compartan sus sentimientos, promoviendo así la autoconciencia emocional y la empatía hacia los demás.

Se promueve la reflexión y la autoexploración a lo largo de las actividades, permitiendo a los niños examinar sus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se les anima a reflexionar sobre cómo se sienten y cómo pueden manejar sus emociones de manera saludable en diferentes contextos.

### **3.3.2. Organización del alumnado y el espacio, y agrupamientos**

En cuanto a la organización del alumnado y el espacio; y los agrupamientos, cabe destacar no todas las actividades se realizarán de la misma forma, sino que cada actividad requiere una estructura que proporcione un entorno adecuado para el aprendizaje socioemocional de los niños.

A continuación, se detalla cómo se organizará el alumnado y los agrupamientos para cada una de las actividades, teniendo en cuenta el espacio disponible, los materiales necesarios y los objetivos pedagógicos de cada actividad:

Para la primera actividad (rueda de las emociones), se sugiere realizarla durante la asamblea, donde todos los niños puedan participar de manera conjunta. No es necesario realizar agrupamientos específicos, ya que el objetivo principal es proporcionar un espacio seguro y colaborativo para explorar las emociones de forma global. Del mismo modo, la actividad 7 (relajación con masajes) también se llevará a cabo en la asamblea,

pero en esta actividad los alumnos se agruparán por parejas. Por último, mencionar que la última parte de las actividades 5 (las estrellas calmantes) y 8 (bolas de nieve calmantes) también los niños la realizarán en la asamblea.

En cuanto a la actividad 2 (baile de la calma), se puede organizar al alumnado en un área amplia del aula, preferiblemente en círculo alrededor del espacio designado para bailar. No es necesario realizar agrupamientos específicos, ya que se trata de una actividad en la que todos los niños participan de manera conjunta, siguiendo las indicaciones de la profesora.

En cuanto a la actividad 3 (pintura con emociones), se puede organizar al alumnado en sus mesas de trabajo, en este caso en grupos de cinco miembros o según la disposición de mesas en cada aula. Se sugiere agrupar a los niños de manera heterogénea para fomentar la colaboración y el intercambio de ideas entre ellos, es decir, que lo ideal sería ir variando los grupos de vez en cuando. Esta forma de organización se llevará a cabo también en las actividades 4 (el mar de la tranquilidad) y 6 (caja de herramientas emocionales), así como en la primera parte de las actividades 5 (las estrellas calmantes) y 8 (bola de nieve calmante).

### **3.3.3. Cronograma y organización del tiempo**

La programación para esta situación de aprendizaje se compone de ocho sesiones y está diseñada para abarcar un período de seis semanas, desde el lunes 8 de abril hasta el lunes 20 de mayo, correspondiente al tercer trimestre del curso escolar 2023-2024. Estas sesiones se llevarán a cabo tanto en la asamblea como en las zonas de trabajo, es decir, en las mesas designadas para las actividades específicas.

Es crucial mantener un ritmo de trabajo constante a lo largo de todo el año escolar, es decir, se pretende no restringir el tema tratado a las ocho sesiones propuestas, sino que lo ideal sería trabajarlo de forma continua durante todo el proceso escolar de los infantes. Se han planificado diversos tipos de actividades en las que los alumnos participarán dentro del colegio. No obstante, es probable que en ciertas ocasiones requieran invertir tiempo fuera del horario escolar para completarlas.

Durante la propuesta, se pondrá énfasis en promover la regulación emocional desde una edad temprana, como es el caso de los niños de cuatro años implicados en esta propuesta.

Se buscará establecer bases sólidas para que los niños aprendan a reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva desde el inicio de su educación.

Es importante tener en cuenta que la programación mencionada anteriormente podrá estar sujeta a modificaciones o ajustes según lo requieran imprevistos o circunstancias específicas que puedan surgir durante el desarrollo de las sesiones.

A continuación, en la Tabla 2 se detalla la temporalización de las sesiones en un horario mensual:

**Tabla 2.**

*Temporalización mensual de la situación de aprendizaje*

ABRIL 2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Actividad 1	9	10 Actividad 2	11	12
15	16 Actividad 3	17	18	19
22 Actividad 4	23	24	25	26
29	30			

MAYO 2024				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Actividad 5	2	3
6	7 Actividad 6	8	9	10
13	14	15	16 Actividad 7	17
20 Actividad 8	21	22	23	24
27	28	29	30	31

**Nota.** Fuente: elaboración propia

### 3.3.5. Materiales y recursos

Los recursos y materiales varían en cada actividad. Por lo tanto, a continuación se detalla cada recurso necesario para cada sesión:

- **Actividad 1:** cartón grande, rotuladores de colores, una flecha giratoria, pegamento y tijeras.
- **Actividad 2:** altavoz o dispositivo de reproducción de música y música relajante o instrumental adecuada para la actividad.
- **Actividad 3:** témperas de colores llamativos (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, etc.), papel en blanco o cartulina y pinceles de diferentes tamaños.
- **Actividad 4:** recipiente grande y transparente (como un frasco o una botella de vidrio), agua caliente, colorante alimentario (opcional), glitter o purpurina, pegamento resistente al agua y tapas para asegurar el recipiente.
- **Actividad 5:** estrellas de fieltro con velcro, tabla o superficie con fondo de fieltro, estrellas adicionales con nombres de estrategias de calma escritas en ellas (por ejemplo: "respirar profundo", "dar un abrazo", "contar hasta diez", "pensar en algo que te haga feliz", "cerrar los ojos y respirar", etc.).
- **Actividad 6:** cajas pequeñas de cartón o madera, pegatinas, pinturas y otros materiales de decoración, pelota antiestrés, mandalas para colorear, lista impresa de estrategias de respiración y gestión emocional y objetos que desee cada alumno.
- **Actividad 7:** almohadas o muñecos de peluche y reproductor de música relajante.
- **Actividad 8:** bolas de algodón, rotuladores o lápices de colores y papel.

### 3.4. PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

Como se ha comentado anteriormente, en el contexto actual de la educación infantil se reconoce la importancia de abordar el desarrollo emocional de los niños desde una edad temprana. Este desarrollo emocional desempeña un papel fundamental en el bienestar y el desarrollo integral de los niños. Aprender a reconocer, comprender y gestionar estas emociones es esencial para su crecimiento personal y académico. Por tanto, en este apartado se presentan una serie de actividades diseñadas específicamente para fomentar el control y la gestión de las emociones en niños de cuatro años en el ámbito escolar.

Estas actividades están diseñadas con un enfoque lúdico y participativo, que permite a los niños explorar y expresar sus emociones, en concreto la ira, de manera creativa y divertida. A través de juegos, manualidades y dinámicas de grupo, se busca proporcionar a los niños herramientas prácticas para identificar y regular sus emociones, promoviendo así su bienestar emocional y su capacidad para relacionarse de manera positiva con su entorno.

### **3.4.1. Actividad 1: Rueda de las emociones**

#### **Contextualización:**

La rueda de las emociones es una actividad diseñada para ayudar a los niños de cuatro años a comprender y expresar sus sentimientos de manera interactiva. Se lleva a cabo durante la asamblea, proporcionando un espacio seguro y colaborativo para explorar las emociones. En esta sesión, se trabajarán de forma global las emociones con el fin de que los alumnos las conozcan, además de ir introduciendo el término ira para las posteriores actividades.

#### **Desarrollo:**

Se comienza a preparar el material cortando un círculo grande de cartón y dividiéndolo en secciones, una para cada emoción, con un total de seis. Seguidamente, se etiqueta cada sección con una emoción específica y se decora con colores llamativos (ANEXO I).

Durante la asamblea, se muestra la rueda de las emociones a los niños y se explica que todos experimentamos diferentes sentimientos en distintos momentos. En este punto, se les invita a turnarse para girar la rueda y compartir cómo se sienten cuando la flecha se para en una emoción específica.

Cuando la flecha se detiene en una emoción, la profesora aprovechará el momento para explicar cada una de ellas e invitar al alumnado a expresar ese sentimiento o a exponer momentos en los que hayan sentido esa emoción en concreto.



### **3.4.2. Actividad 2: Baile de la calma**

#### **Contextualización:**

El baile de la calma es una actividad diseñada para ayudar a los niños a gestionar sus emociones de manera saludable, especialmente cuando experimentan sentimientos de enfado o frustración. Esta actividad se basa en la idea de que el movimiento corporal puede ser una herramienta efectiva para liberar la tensión emocional y promover la relajación. Al proporcionar un entorno seguro y apoyado, los niños tienen la oportunidad de expresarse libremente y encontrar su paz interior a través del baile.

#### **Desarrollo:**

Para comenzar la actividad, se prepara el espacio con música suave y relajante que se reproduce a través de un altavoz o dispositivo de música. Los niños se agrupan en un área designada y se les invita a formar un círculo, en este caso en torno a la asamblea.

La profesora explica brevemente el propósito de la actividad, destacando que se trata de un ejercicio para liberar cualquier tensión o emoción negativa a través del movimiento. A continuación, los niños participan de manera activa y respetuosa, reconociendo y respetando los límites personales de cada uno. A medida que la música comienza a sonar, los niños comienzan a moverse de manera libre y espontánea, siguiendo el ritmo y la melodía. Se les anima a explorar diferentes movimientos y posturas, desde movimientos suaves y fluidos a movimientos más fuertes. Durante el baile, la profesora puede proporcionar sugerencias de movimiento o invitar a los estudiantes a explorar cómo se sienten en sus cuerpos mientras bailan. Se les anima a prestar atención a las sensaciones físicas y emocionales que surgen durante la actividad. A medida que la música continúa, se pueden introducir momentos de quietud y reflexión, donde los niños pueden tomar conciencia de su respiración y su estado emocional. Se les invita a cerrar los ojos y a escuchar la música, permitiéndoles relajarse profundamente.

Finalmente, se concluye la actividad gradualmente, disminuyendo el volumen de la música y llevando a los niños a un estado de calma y serenidad. En este punto los alumnos pueden expresar cualquier experiencia o sentimiento que deseen, fomentando la comunicación abierta y el apoyo mutuo entre los niños. Por último, mencionar que la presente actividad se podrá llevar a cabo en cualquier momento en el que la profesora sienta que hay demasiado sentimiento de ira por alguno de los alumnos, con el fin de tranquilizarlo.

### **3.4.3. Actividad 3: Pintura con emociones**

#### **Contextualización:**

La presente actividad ofrece a los niños la oportunidad de expresar sus sentimientos a través del arte. Al proporcionar un espacio seguro, los niños pueden explorar y trabajar sus emociones de manera creativa, utilizando colores y formas para representar sus propias experiencias o sentimientos. Esta actividad fomenta el autoconocimiento emocional y la expresión saludable de los sentimientos, promoviendo el desarrollo socioemocional en el aula.

#### **Desarrollo:**

Para comenzar la actividad, se distribuyen los materiales necesarios mencionados en puntos anteriores. Cada niño recibe su propio conjunto de materiales y debe situarse en las mesas de trabajo.

La profesora explica el propósito de la actividad, invitando a los niños a explorar cómo se sienten cuando manifiestan ira y a expresar esas emociones a través de la pintura. Se les recuerda que no hay respuestas "correctas" o "incorrectas" en el arte, sino que deben experimentar de forma autónoma, sin pautas establecidas, y que cada niño es libre de expresarse de la manera que prefiera. A medida que los niños comienzan a pintar, se les anima a pensar en los colores y las formas que mejor representen su estado emocional. Pueden elegir colores brillantes y atrevidos para expresar la intensidad de su enojo, o tonos más suaves y apagados para transmitir una sensación de calma o tristeza.

Durante la actividad, la profesora se paseará por el aula, ofreciendo apoyo individual a quién lo demande. Además, la maestra animará a los infantes a compartir sus pensamientos y sentimientos mientras trabajan, fomentando la comunicación abierta y el diálogo sobre las emociones.

Una vez que los niños han completado sus dibujos, pueden compartirlos con el grupo. Tienen la opción de explicar lo que han pintado y cómo se relaciona con sus sentimientos de ira, lo que les brinda la oportunidad de practicar de forma verbal de sus emociones.

La actividad finaliza con una breve reflexión en grupo, donde los infantes pueden compartir sus experiencias y aprender unos de otros. Se destaca la importancia de expresar nuestras emociones de manera saludable y se tiene en cuenta la valentía y la creatividad de los niños al hacerlo a través del arte.

#### **3.4.4. Actividad 4: El mar de la tranquilidad**

##### **Contextualización:**

Esta actividad proporciona a los estudiantes un método visual y táctil para gestionar sus emociones y encontrar la calma en momentos de ira o enfado. Al observar el movimiento lento y tranquilo del agua, los colores y el brillo, los niños pueden centrar su atención y relajarse, ayudándoles a recuperar el equilibrio emocional y la tranquilidad.

##### **Desarrollo:**

Para comenzar la actividad, se llena el recipiente grande y transparente con agua caliente, siendo recomendable elaborar un material por grupo de mesas, dejando un poco de espacio en la parte superior para evitar derrames y siempre con la supervisión de la profesora. Si se desea, se puede agregar colorante alimentario al agua para crear colores más atractivos.

A continuación, se añade glitter o purpurina al agua caliente. El glitter flotará lentamente en el agua, creando un efecto visual relajante. A continuación, se tapa el recipiente con cuidado para evitar fugas y se asegura de que esté bien cerrado (ANEXO II).

Durante la actividad, los niños pueden observar el recipiente y centrar su atención en el movimiento suave del agua y el brillo de los colores. Se les anima a respirar profundamente y a relajarse mientras observan, utilizando la experiencia como una herramienta para encontrar la calma interior.

La profesora puede guiar a los niños a través de una breve meditación mientras observan el mar de la tranquilidad, fomentando la relajación y el bienestar emocional.

Después de unos minutos de observación tranquila, se invita a los niños a compartir cómo se sienten y cómo la experiencia les ha ayudado a gestionar sus emociones.

La actividad finaliza con una reflexión en grupo sobre la importancia de encontrar formas saludables de manejar esta emoción negativa.

### **3.4.5. Actividad 5: Juego de las estrellas calmantes**

#### **Contextualización:**

Esta actividad se centra en proporcionar a los niños estrategias concretas para gestionar su ira y promover la calma en momentos de ira. Al utilizar estrellas con velcro, los niños pueden participar de forma interactiva y visual, creando una constelación de recursos para el control de las emociones. Para iniciar la actividad, es importante explicar a los niños el propósito de esta y cómo pueden utilizar las estrellas calmantes para ayudarse a sí mismos cuando experimenten emociones intensas como la mencionada anteriormente.

#### **Desarrollo:**

Para comenzar, se ubica a los niños en un espacio adecuado dentro del aula, en este caso las mesas de trabajo, y se introduce la actividad explicando el objetivo de las estrellas calmantes. Se les muestra la tabla o superficie con fondo de fieltro donde se pegarán las estrellas, y se les presenta un conjunto de estrellas de fieltro con velcro y otras estrellas adicionales que deberán rellenar los alumnos con estrategias que les produzcan calma (ANEXO III).

A continuación, una vez elaboradas las estrellas y ubicados todos en la asamblea, los infantes podrán expresar experiencias personales o situaciones en las que hayan utilizado estas estrategias con éxito. Durante esta fase, la profesora guía la conversación, proporcionando ejemplos y reforzando la importancia de identificar y utilizar formas saludables de expresar y gestionar las emociones.

Una vez que los niños han seleccionado sus estrellas calmantes, pasarán a pegarlas en la tabla de fieltro. Además, se les explica que podrán utilizar las estrellas siempre que lo necesiten, ya sea en momentos de ira, tristeza o cualquier otra emoción intensa. Se destaca la importancia de practicar estas estrategias regularmente para que se conviertan en hábitos saludables de afrontamiento emocional.

A lo largo del tiempo, la profesora observa cómo los niños recurren a las estrategias representadas por las estrellas calmantes y cómo estas contribuyen a su bienestar emocional y su capacidad para relacionarse de manera positiva con los demás. Además, los niños podrán elaborar nuevas estrellas de la calma con acciones positivas cuando lo deseen.

### **3.4.6. Actividad 6: Caja de herramientas emocionales**

#### **Contextualización:**

La actividad de la caja de herramientas emocionales se centra en la creación de un recurso personalizado para que los niños gestionen sus emociones, especialmente la ira. Esta actividad busca proporcionar en los niños una forma tangible y práctica de acceder a herramientas efectivas para calmarse y regular sus sentimientos en los momentos que manifiestan esas emociones.

#### **Desarrollo:**

Para iniciar la actividad, sentados en las mesas de trabajo, se invita a los niños a decorar sus propias cajas pequeñas utilizando pegatinas, pinturas y otros materiales de decoración disponibles. Se les anima a expresar su creatividad y personalizar sus cajas de acuerdo con sus gustos y preferencias.

Una vez que las cajas están decoradas, se les explica el propósito de la actividad y se les presenta el contenido que irá dentro de sus cajas de herramientas emocionales. Se les muestra pelotas antiestrés, mandalas para colorear y una lista de estrategias de respiración y gestión emocional. Hay que mencionar que cada alumno puede meter en la caja lo que desee con el fin de controlar esta emoción (ANEXO IV). Además, se les explica cómo utilizar cada herramienta de la caja en situaciones concretas de frustración u otro sentimiento parecido. La profesora anima a practicar el uso de estas herramientas durante la actividad y a compartir experiencias sobre cómo les ayudan a sentirse mejor cuando están molestos.

Una vez que las cajas están completas, se les indica a los niños que pueden llevarlas consigo en momentos de necesidad, ya sea en el aula o fuera de ella. Se les recuerda la importancia de utilizar estas herramientas de manera regular para desarrollar habilidades efectivas de manejo emocional.

A lo largo del tiempo, la profesora controla el uso de las cajas de herramientas emocionales y proporciona orientación adicional según sea necesario. Se fomenta la autoexploración y la reflexión sobre las estrategias que funcionan mejor para cada niño, promoviendo así un mayor autoconocimiento y autonomía en la gestión de las emociones.

### **3.4.7. Actividad 7: Relajación con masajes**

#### **Contextualización:**

La actividad de relajación con masajes tiene como objetivo enseñar a los niños técnicas simples de masaje para ayudarles a relajarse mutuamente cuando experimentan emociones intensas. Esta actividad promueve el cuidado y la empatía entre los niños, al tiempo que les proporciona una herramienta práctica para manejar su ira de manera efectiva.

#### **Desarrollo:**

Para comenzar la actividad, se ubica a los alumnos sentados en la asamblea, preferiblemente en círculo. Se les explica el propósito de la actividad y se les muestra cómo realizar técnicas simples de masaje en las manos o la espalda.

Se les anima a practicar estas técnicas entre ellos, utilizando almohadas o muñecos de peluche para simular la experiencia. Se les enseña la importancia de ser suaves y cuidadosos al dar masajes, y se les anima a prestar atención a las reacciones de sus compañeros para asegurarse de que se sientan cómodos en todo momento. Además, cabe mencionar que los alumnos deben preguntarse entre ellos qué partes están dispuestos a que les toquen y que partes prefieren que no, con el fin de que todos se sientan a gusto, es decir, se les recuerda la importancia de respetar los límites de los demás y de pedir permiso antes de iniciar un masaje

Durante la práctica, se fomenta la comunicación entre los niños, animándoles a expresar cómo se sienten y si el masaje les ayuda a relajarse.

Se les recuerda que el masaje puede ser una herramienta efectiva para calmarse y encontrar la calma interior, y se les anima a practicar estas técnicas regularmente tanto en el aula como en casa.

La profesora supervisa la actividad y proporciona orientación adicional según sea necesario, fomentando un ambiente de apoyo y cuidado mutuo entre los niños. Se promueve la empatía y la colaboración, fortaleciendo así las habilidades sociales y emocionales de los niños.

### **3.4.8. Actividad 8: Juego de la bola de nieve calmante**

#### **Contextualización:**

La actividad se desarrolla en un ambiente seguro y tranquilo dentro del aula, en concreto, en la asamblea. Los niños están sentados en círculo en el suelo o en sillas alrededor de una mesa, creando un espacio propicio para la expresión emocional y la interacción grupal.

#### **Desarrollo:**

Se inicia la actividad reuniendo a los niños en círculo y explicando que se van a explorar formas de liberar la ira de manera segura y constructiva.

Se ofrece una bola de algodón y papel a cada niño, junto con rotuladores o lápices de colores. A continuación, se les pide que escriban o dibujen en el papel aquello que les molesta o enfada, ya sea una situación, una persona o una emoción específica. Una vez que terminen, los niños enrollan el papel y lo colocan dentro de la bola de algodón (ANEXO V).

Una vez que todos hayan preparado sus bolas de nieve, deben sostenerlas suavemente en sus manos mientras reflexionan sobre lo que escribieron o dibujaron. Luego, en un gesto simbólico de dejar ir la ira, los niños lanzan suavemente las bolas de algodón al centro del círculo.

Después de lanzar las bolas de nieve, animamos a los niños a compartir sus sentimientos con el grupo si se sienten cómodos haciéndolo. Este es un momento para que los niños expresen cómo se sienten y para que el grupo practique la empatía y el apoyo mutuo.

Concluimos la actividad con una breve reflexión sobre cómo se sintieron al dejar ir la ira y cómo pueden aplicar este ejercicio en situaciones futuras cuando se sientan molestos o enfadados.

### **3.5. PROCESO DE EVALUACIÓN**

En primer lugar, durante el desarrollo de las actividades se llevará a cabo una evaluación continua y observacional. La profesora observará activamente las interacciones de los niños, prestando especial atención a sus expresiones faciales, gestos y comportamientos durante las actividades. Se registrarán las respuestas emocionales de los niños y su participación en las actividades a través de observaciones directas y notas anecdóticas.

Además, se realizarán seguimientos regulares del progreso individual de cada niño en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Estos seguimientos incluirán observaciones específicas de las respuestas emocionales de cada alumno, así como su participación en las actividades grupales, no solo durante la realización de las actividades propuestas, sino en la totalidad de la jornada escolar. La profesora registrará el progreso de cada niño en el reconocimiento, la expresión y la gestión de emociones a lo largo del tiempo.

Por otro lado, se evaluará la participación activa de los niños en las actividades relacionadas con las emociones y se llevará a cabo una evaluación del clima emocional del aula para determinar el impacto de las actividades en el bienestar emocional de los niños.

Por último, y en base a las observaciones y evaluaciones realizadas, la profesora propondrá retroalimentación continua a los infantes sobre sus respuestas emocionales y participación en las actividades. La retroalimentación se centrará en el reconocimiento y la validación de las emociones de los niños, así como en el fomento de habilidades para la autorregulación emocional y la empatía hacia los demás.



## 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) titulado "Estrategias de gestión y control de la ira en Educación Infantil", se han abordado aspectos clave del desarrollo emocional en el ámbito educativo, con un enfoque especial en la gestión de la ira en niños de Educación Infantil. Este trabajo señala la importancia de integrar la educación emocional dentro del currículo educativo. Las competencias socioemocionales, como la gestión de la ira, son esenciales para el desarrollo integral de los niños, complementando las competencias cognitivas tradicionales. La propuesta presentada en este trabajo anuncia cómo las actividades diseñadas pueden ayudar a los niños a comprender, expresar y manejar sus emociones de manera constructiva, favoreciendo un ambiente escolar positivo y propicio para el aprendizaje.

En cuanto a la eficacia de las actividades propuestas, aunque éstas no han sido implementadas en la práctica, su planificación detallada y su fundamentación teórica pueden hacer de ellas unas herramientas efectivas para enseñar a los niños a manejar y controlar las emociones, en concreto la ira. Las actividades diseñadas, como la "rueda de las emociones", el "baile de la calma" y la "caja de herramientas emocionales", están fundamentadas en teorías y prácticas educativas que promueven la autorregulación emocional. La creatividad y el carácter lúdico de estas actividades facilitan el aprendizaje y la internalización de habilidades emocionales en los niños. La inclusión de estas actividades en el currículo puede proporcionar a los niños estrategias concretas para manejar sus emociones, lo que no solo mejora su bienestar emocional, sino que también contribuye a un mejor clima escolar y a relaciones más positivas con sus compañeros y docentes.

El proceso de investigación y desarrollo del presente trabajo ha permitido demostrar competencias clave en el ámbito educativo. Esto incluye la capacidad para diseñar y planificar actividades didácticas, aplicar conocimientos teóricos en la práctica y reflexionar críticamente sobre las necesidades emocionales de los niños. La habilidad para comunicar ideas de manera efectiva y trabajar de manera autónoma, desarrollada a lo largo de este documento, es fundamental para el desarrollo profesional continuo en el ámbito de la Educación Infantil. Además, este trabajo ha fomentado una comprensión más profunda de cómo los educadores pueden apoyar el desarrollo emocional de sus alumnos, lo cual es esencial para su éxito académico y personal.

Un aspecto destacado de este trabajo es su compromiso con valores éticos y de inclusión. A lo largo del TFG se ha enfatizado de manera indirecta la importancia de promover valores como la igualdad de oportunidades, el respeto a la diversidad y la inclusión de niños con discapacidad. Estas consideraciones éticas no solo enriquecen el contenido del trabajo, sino que también reflejan un compromiso profundo con una educación integral y equitativa que reconoce y valora las diferencias individuales de cada niño. Este enfoque inclusivo es decisivo para crear un ambiente educativo donde todos los niños se sientan valorados y apoyados, independientemente de sus antecedentes o capacidades.

Aunque el trabajo realizado proporciona una propuesta para la implementación de estrategias de gestión de la ira en Educación Infantil, se considera conveniente la necesidad de futuras investigaciones que incluyan la implementación y evaluación empírica de las actividades propuestas. Esto permitiría obtener datos concretos sobre su eficacia y realizar ajustes basados en la práctica real. Además, se podría explorar y valorar la integración de tecnología educativa y recursos digitales como herramientas complementarias para la enseñanza de competencias emocionales. La incorporación de estas herramientas podría hacer que las actividades sean más atractivas y accesibles para los niños, además de proporcionar nuevas formas de monitorear y evaluar su progreso emocional.

Con todo lo mencionado, se podría decir que con este trabajo no solo se aporta una propuesta viable y fundamentada para la gestión de la ira en Educación Infantil, sino que también destaca la importancia de la educación emocional en el desarrollo integral de los niños. La implementación de estas estrategias puede contribuir significativamente al bienestar emocional y social de los infantes, preparando un entorno óptimo para su crecimiento y su éxito académico y personal. El trabajo desarrollado enmarca la necesidad de un enfoque holístico en la educación que abarque tanto el desarrollo cognitivo como el emocional, asegurando así que los niños estén equipados con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida de manera saludable y productiva. Este enfoque no solo beneficia a los individuos, sino que también promueve una sociedad más empática y comprensiva, capaz de manejar conflictos de manera constructiva y positiva.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Berkowitz, L. (2012). A cognitive-neoassociation theory of aggression. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 99–117). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n31>
- Bisquerra, R. (2002). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- 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, 88-103. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Cornejo, R. & Redondo, J. M. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media. *Revista Última Década*, 15, Viña del Mar.
- Darwin, C. (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. John Murray. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 53-66.
- Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 1-48.

- Díaz, J. L., & Flores, E. O. (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4), 20-35.
- D'Mello, S., & Graesser, A. (2012). Dynamics of affective states during complex learning. *Learning and Instruction*, 22(2), 145-157. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2011.10.001>
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416. <https://doi.org/10.1111/cdev.12739>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Fernández, A. M. & Montero, I. (2016). Aportes para la educación
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- González, R., Valle Arias, A., Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. (2012). Relaciones entre la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 40-48.

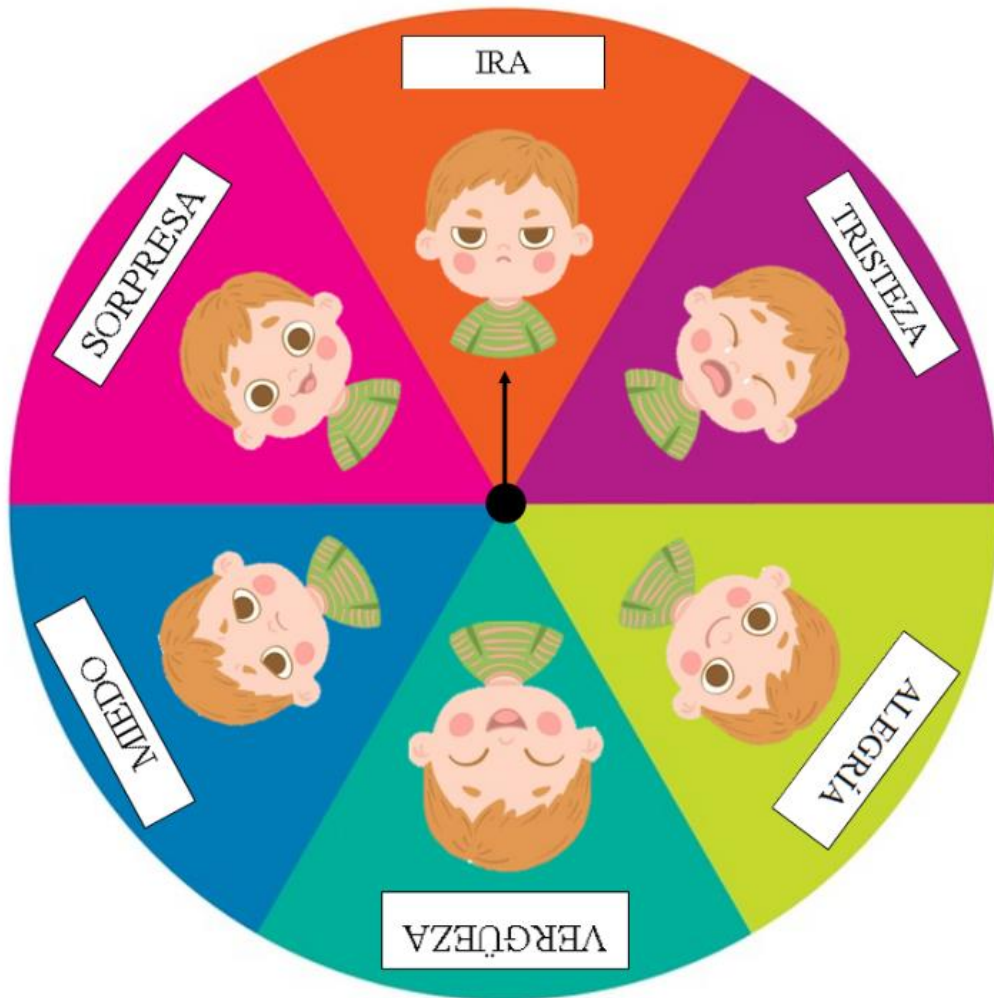
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: *An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- James, W. (1884). What is an Emotion? *Mind*, 9(34), 188-205. <https://doi.org/10.1037/11304-033>
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>
- Jugaia (s.f). *Botella sensorial flotante azul*. <https://www.jugaia.com/es/tipo-de-juguete/juguetes-para-bebes/botellas-sensoriales-bebes/botella-sensorial-flotante-azul-petit-boum>
- Keltner, D., & Haidt, J. (2001). Social functions of emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 192–213). The Guilford Press.
- Kensinger, E. A., & Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotional words: Are emotional words more vividly remembered than neutral words?. *Memory & cognition*, 31(8), 1169-1180. <https://doi.org/10.3758/BF03195800>
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgement and choice. *Cognition and Emotion*, 14(4), 473–493. <https://doi.org/10.1080/026999300402763>

- Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. En M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 123-137). Guilford Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2981451>
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481–504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. *Emotion Review*, 6(2), 100–112. <https://doi.org/10.1177/1754073913512003>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Frenzel, A., Goetz, T., & Perry, R. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. En Schutz P. y Pekrun R. (Eds.), *Emotion in education* (pp. 13-36). San Diego, CA: Academic Press
- Perloff, R. (1997). Daniel Goleman's Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ [Review of the book Emotional intelligence, by D. Goleman]. *The Psychologist-Manager Journal*, 1(1), 21–22. <https://doi.org/10.1037/h0095822>
- Pianta, R. C., La Paro, K. M., Payne, C., Cox, M. J., & Bradley, R. (2002). The relation of kindergarten classroom environment to teacher, family, and school characteristics and child outcomes. *Elementary School Journal*, 102, 225–238.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper Row.
- Potegal, M., & Davidson, R. J. (2003). Temper tantrums in young children: 1. *Behavioral composition. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(3), 140–147. <https://doi.org/10.1097/00004703-200306000-00002>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 28, de 2 de febrero de 2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/con>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social–emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- Spielberger, C. D. (1999). *State-trait anger expression inventory-2: Professional manual*. Psychological Assessment Resources. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0942>
- Universidad de Valladolid. (2010). *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid*. [https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edinfpa\\_competencias.pdf](https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edinfpa_competencias.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO 1: Rueda de las emociones



*Nota.* Fuente: Elaboración propia



## ANEXO II: El mar de la tranquilidad



*Nota.* Fuente: Elaboración propia

### ANEXO III: Estrellas calmantes



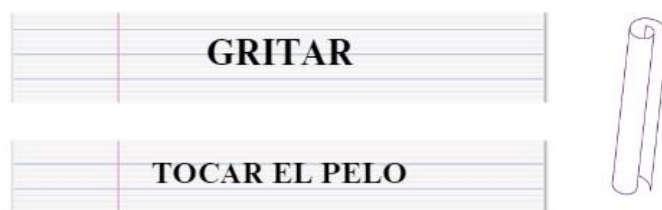
*Nota.* Fuente: Elaboración propia

## ANEXO IV: Caja de herramientas emocionales



*Nota.* Fuente: Elaboración propia

## ANEXO V: Bola de nieve calmante



*Nota.* Fuente: Elaboración propia