



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

**“EXPLORANDO MIS EMOCIONES PARA
RELACIONARNOS MEJOR: UNA PROPUESTA PARA EL
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN
EDUCACIÓN INFANTIL”**

AUTORA: LUCÍA HERNÁNDEZ SUÁREZ

TUTOR ACADÉMICO: MIGUEL ÁNGEL CEREZO MANRRIQUE

Junio del 2025



A mis padres, Berta y Jorge, por acompañarme siempre, por su apoyo incondicional y por confiar en mí incluso cuando yo dudaba.

En especial a mi madre, por ser el mejor ejemplo a seguir y aquello en lo que aspiro a convertirme.

A mis profesoras y profesores, gracias por su dedicación, por cada consejo y por hacerme crecer profesional y personalmente.

A mis compañeros de clase, por compartir esta etapa llena de aprendizajes. Y especialmente a Blanca, por estar siempre ahí, por los ánimos, los trabajos compartidos y las risas que han hecho mucho más divertido todo este proceso.

Y a mi perra Nube, por estar siempre, en los días buenos y en los difíciles. Por consolarme con solo su presencia, por su compañía y su cariño incondicional. Este trabajo también va por ella.

Gracias por todo.

Lucía Hernández Suárez

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. OBJETO DEL TRABAJO	6
1.1 Motivación y justificación del trabajo	6
1.2 Objetivos	7
2. INTRODUCCIÓN	8
3. MARCO TEÓRICO.....	10
3.1 El papel de las emociones en la infancia.....	10
3.1.1 Conceptualización del término "emoción"	10
3.1.2 La importancia de trabajar las emociones en Educación Infantil	11
3.1.3 Técnicas y enfoques para el trabajo emocional en el aula.....	13
3.2 Educación emocional en la infancia.....	14
3.2.1 ¿Qué es la educación emocional?	14
3.2.2 Inteligencia emocional como resultado de la educación emocional.....	16
3.2.3 El enfoque de la educación emocional desde el currículo de Educación Infantil ...	17
3.3 Las habilidades sociales como parte de la inteligencia emocional	19
3.3.1 Definición y clasificación de las habilidades sociales.....	19
3.3.2 Relación entre emociones y habilidades sociales	20
3.3.3 Desarrollo de habilidades sociales en la infancia	22
4. DISEÑO DE UN PROGRAMA	23
4.1 Introducción al diseño del proyecto	23
4.2 Objetivos de la propuesta de intervención	24
4.2.1 Objetivos generales (basados en el currículo de etapa).....	24
4.2.2 Objetivos específicos	24
4.3 Competencias para desarrollar en el alumnado	25
4.4 Metodología	28
4.5 Temporalización y cronograma de actividades	30

4.6 Agentes implicados en el proyecto.....	31
4.7 Fases del proyecto de intervención	32
4.8 Evaluación del diseño e implementación	44
5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	48
5.1. Resultados obtenidos durante la implementación parcial del programa	48
5.2 Conclusiones	49
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
7. ANEXOS.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1- Efectos beneficiosos de la inteligencia emocional para el alumnado.....	12
Tabla 2- Competencias emocionales	15
Tabla 3- Competencias clave que adquirirá el alumnado	26
Tabla 4- Competencias específicas que adquirirá el alumnado	27
Tabla 5- Temporalización y cronograma de actividades “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”	30
Tabla 6- Instrumentos de evaluación “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”	44
Tabla 7- Rúbrica de evaluación “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”	45
Tabla 8- Rúbrica de evaluación del programa “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”	47

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1- Pirámide del desarrollo emocional y social en la infancia	9
Ilustración 2- Esquema de relación entre emociones y habilidades sociales.....	21

1. OBJETO DEL TRABAJO

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad diseñar una propuesta didáctica centrada en el desarrollo de habilidades sociales a través de la educación emocional en Educación Infantil. A partir de la observación en el aula, durante las prácticas realizadas en el grado de Educación Infantil en la Universidad de Valladolid, en el Campus María Zambrano, Segovia, se detectó la importancia de enseñar a el alumnado a reconocer, expresar y regular sus emociones como base para una convivencia positiva.

1.1 Motivación y justificación del trabajo

La elección de este tema surge de mi experiencia durante las prácticas en el aula de Educación Infantil, donde pude observar cómo las emociones están presentes constantemente en la vida escolar, influyendo en la forma en que los niños se relacionan, juegan, aprenden y resuelven los conflictos. En muchos casos, la falta de herramientas para identificar lo que sienten o para expresar sus emociones de forma adecuada dificulta la convivencia y limita la participación activa en las dinámicas del aula.

Pienso que la educación emocional es una necesidad en la etapa infantil, ya que influye directamente en el desarrollo integral de los niños. Aprender técnicas para gestionar la frustración, compartir lo que se siente, entender cómo se sienten los demás o resolver conflictos con respeto son aprendizajes igual de importantes que cualquier contenido curricular.

Además, este trabajo tiene una clara conexión con las competencias profesionales que se espera que desarrolle un maestro de Educación Infantil. Entre ellas, destaca la capacidad para favorecer la convivencia, atender a la diversidad del aula y promover el desarrollo emocional y social del alumnado.

La propuesta diseñada busca ser útil y coherente con la realidad del aula y hacer reflexionar sobre el papel del docente como guía emocional. Trata de crear espacios donde los niños y niñas se sientan seguros, valorados y acompañados en su crecimiento personal desde los primeros años de escolaridad.

1.2 Objetivos

A continuación, se detallarán los objetivos generales y específicos de la propuesta, los cuales van a guiar el desarrollo del Trabajo de Fin de Grado.

- Desarrollar la fundamentación teórica que respalde la propuesta educativa, basándose en teorías del desarrollo emocional y social en la infancia.
 - Reflexionar sobre las principales teorías que estudian el desarrollo emocional y social en la infancia, en el ámbito educativo.
 - Estudiar enfoques pedagógicos y metodologías que promuevan la integración de la educación emocional en el aula y sus resultados en la convivencia escolar.

- Diseñar una propuesta educativa centrada en el desarrollo de un programa para trabajar las habilidades sociales en la etapa de Educación Infantil, a través del trabajo con las emociones.
 - Promover el reconocimiento y la expresión emocional en el alumnado, facilitando que identifiquen y comuniquen lo que sienten.
 - Fomentar el desarrollo de habilidades sociales en el alumnado, con la participación en un programa de actividades lúdicas y cooperativas dentro del aula.

2. INTRODUCCIÓN

La etapa de Educación Infantil es un momento clave en el desarrollo de los alumnos, ya que durante estos primeros años es cuando empiezan a construir su identidad, a establecer vínculos afectivos fuera del ámbito familiar y a formar las bases de sus relaciones con los demás. Por ello, el desarrollo emocional y social es tan necesario como cualquier otro contenido curricular.

En las aulas de Infantil, las emociones están muy presentes: en el juego, en las rutinas, en los conflictos y en las acciones cotidianas. Sin embargo, no siempre se les da la importancia ni el acompañamiento que merecen. Muchos niños experimentan emociones que aún no saben nombrar, expresar ni regular y esta falta de recursos emocionales puede dificultar su participación, su bienestar y sus relaciones con los demás. Debido a esto, trabajar las emociones de forma intencionada y respetuosa se convierte en una prioridad educativa.

La importancia de incorporar la educación emocional desde una edad temprana se ha vuelto cada vez más clara, tanto desde la práctica docente como desde los marcos normativos que guían nuestro sistema educativo. El currículo actual para la etapa infantil, junto con las recomendaciones de organismos internacionales como la UNESCO, subrayan la necesidad de una educación integral que atienda no solo el desarrollo cognitivo, sino también el emocional, social y ético. La escuela no puede limitarse a impartir conocimientos; debe ser también un lugar donde se aprenda a convivir, a escucharse, a respetarse y a manejar de forma correcta lo que uno siente.

Este Trabajo de Fin de Grado surge de la necesidad de integrar la educación emocional en el aula como una forma de promover habilidades sociales que favorezcan la convivencia, la empatía y el respeto mutuo. En lugar de ver las emociones como algo secundario, se propone abordarlas como un eje fundamental en el desarrollo infantil, desde una perspectiva activa, vivencial y significativa.

La propuesta que aquí se presenta está pensada para el segundo ciclo de Educación Infantil y se fundamenta en actividades que utilizan el juego, las rutinas diarias y el trabajo cooperativo como medios para acompañar a los niños y niñas en el reconocimiento de sus propias emociones, la comprensión de las emociones ajenas y la mejora de sus habilidades sociales.

El trabajo se estructura en dos partes principales: por un lado, se recoge un marco teórico que contextualiza y justifica la necesidad de trabajar la inteligencia emocional en la etapa infantil, incluyendo referencias a autores clave y al currículo vigente y por otro, se presenta una propuesta de intervención diseñada para ser aplicada en un aula real, con una temporalización concreta, actividades detalladas y criterios de evaluación que permitan valorar su impacto en el desarrollo emocional y social del alumnado.

Con ello, se pretende no solo ofrecer una herramienta práctica para el aula, sino también contribuir a una mirada educativa más humana, inclusiva y consciente del papel esencial que juegan las emociones en el proceso de enseñar y aprender.



Ilustración 1- Pirámide del desarrollo emocional y social en la infancia. Elaboración propia

3. MARCO TEÓRICO

3.1 El papel de las emociones en la infancia

Las emociones desempeñan un papel clave en los primeros años de vida, influyendo en cómo los niños y niñas se relacionan, aprenden y construyen su identidad. Comprender su naturaleza, reconocer su impacto en el desarrollo y conocer cómo acompañarlas desde el aula es esencial para favorecer un crecimiento equilibrado.

3.1.1 Conceptualización del término "emoción"

Antes de abordar la importancia de trabajar las emociones en la infancia, es imprescindible comprender qué se entiende por “emoción”, ya que constituye la base sobre la que se construyen otras competencias como la autorregulación o las habilidades sociales.

Desde una perspectiva lingüística, la Real Academia Española (2020) describe la emoción como una “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Esta definición resalta el carácter físico, espontáneo y transitorio de las emociones, un aspecto que también ha sido respaldado por investigaciones desde la psicología y la neurociencia.

Desde la perspectiva psicológica, Galimberti (2002) define la emoción como una reacción afectiva intensa, que surge de manera rápida y tiene una duración breve, que se desencadena ante estímulos externos. Por otro lado, Adam et al. (2003) las describen como respuestas inmediatas, intuitivas e impulsivas, que a menudo ocurren sin una causa consciente clara y que tienen un impacto en el comportamiento y el estado de ánimo.

A pesar de que estas definiciones provienen de enfoques diferentes, coinciden en que las emociones son experiencias breves, intensas y profundamente ligadas al cuerpo y la acción. Esta coincidencia resalta la importancia de comenzar una educación emocional desde las primeras etapas del desarrollo. Bisquerra (2015) lo señala claramente, enfatizando en la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas que les ayuden a identificar y gestionar sus emociones de manera adecuada desde una edad temprana.

Además, en el contexto de la infancia, las emociones presentan unas características específicas que deben tenerse en cuenta a la hora de acompañarlas en el aula. Según Chías y Zurita (2009), las emociones en los niños se expresan de forma intensa y sincera, sin filtros ni inhibiciones. Cambian rápidamente, pueden resultar confusas para el niño y se manifiestan principalmente a través del cuerpo (por ejemplo, saltar de alegría o apretar los puños de rabia).

Todas estas características evidencian la necesidad de una figura adulta que, desde la empatía, sea capaz de reconocer, validar y acompañar estas emociones para guiar al niño en el proceso de autorregulación emocional.

Además, Chías y Zurita (2009) subrayan que muchas emociones no expresadas verbalmente en la infancia se manifiestan de forma indirecta a través de conductas como la inquietud, las fantasías, el llanto frecuente o incluso ciertas dolencias físicas. Esta expresión indirecta pone en evidencia la importancia de ofrecer espacios seguros y acompañamiento emocional que permitan a los niños canalizar lo que sienten sin miedo ni represión.

Asimismo, los autores destacan que la emoción y el pensamiento en la infancia no están separados, como sí ocurre más adelante. En estas etapas tempranas, la emoción guía la manera en que los niños interpretan y actúan en el mundo. Por tanto, comprender las emociones infantiles es también comprender su forma de pensar y estar en el entorno.

3.1.2 La importancia de trabajar las emociones en Educación Infantil

El trabajo emocional durante la etapa de Educación Infantil es fundamental para el desarrollo integral del niño y su bienestar personal, social y académico. Las emociones influyen directamente en la construcción de la personalidad y en las relaciones sociales, por trabajarlas desde edades tempranas es una necesidad pedagógica (Hernández-Beltrán et al., 2024).

Como resume Bisquerra (2012), vivir con emociones negativas constantes conlleva un alto coste para la salud física, mental y relacional. Por tanto, capacitar a los niños para gestionar sus emociones desde la infancia tiene un valor preventivo y formativo. Implica formar personas emocionalmente inteligentes, con autonomía, empatía, autoestima y capacidad para convivir.

Tal y como señala el Observatorio FAROS (2012), enseñar competencias emocionales desde edades tempranas ayuda a mejorar la autoestima, fomentar la empatía, fortalecer los vínculos entre iguales y resolver conflictos de manera pacífica. Además, se ha comprobado que esta

intervención temprana mejora el clima del aula y reduce las conductas disruptivas. En palabras de los expertos del Cuaderno FAROS, “ayudar a los niños a desarrollar buenas aptitudes sociales y emocionales en una fase temprana de la infancia da lugar a enormes diferencias en su salud y bienestar a largo plazo” (FAROS, 2019, p. 73).

Desde una perspectiva integral, trabajar las emociones permite a los niños reconocerlas, comprenderlas, regularlas y expresarlas de forma adecuada, lo que favorece su bienestar psicológico, la convivencia y el rendimiento académico (Bisquerra et al., 2015).

EFFECTOS BENEFICIOSOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
Bienestar emocional	Promueve un estado de equilibrio emocional, reduciendo la ansiedad, el miedo o la frustración.
Convivencia en el aula	Mejora la calidad de las relaciones entre iguales, fomentando la empatía, el respeto y la cooperación.
Autonomía personal	Desarrolla la capacidad de identificar, expresar y regular las propias emociones desde los primeros años.
Rendimiento escolar	Aumenta la atención, la motivación y la disposición para el aprendizaje.
Resolución de conflictos	Fomenta respuestas pacíficas ante conflictos, reduciendo conductas agresivas o impulsivas.
Autoestima y confianza	Potencia la visión positiva de uno mismo y la seguridad para afrontar retos.

Tabla 1- Efectos beneficiosos de la inteligencia emocional para el alumnado. Elaboración propia, basada en Bisquerra, 2015

3.1.3 Técnicas y enfoques para el trabajo emocional en el aula

Uno de los enfoques metodológicos que más ha contribuido a la aplicación práctica de la educación emocional en la infancia es la Disciplina Positiva. Esta corriente propone estrategias educativas basadas en el respeto mutuo, la empatía y la firmeza, alejándose del uso de premios o castigos. En su lugar, se centra en el acompañamiento emocional del niño desde una actitud comprensiva, ayudándole a reconocer y canalizar sus emociones de forma adecuada (Nelsen, Erwin & Duffy, 2018; Jiménez, 2018).

Asimismo, desde una perspectiva educativa, la Disciplina Positiva se presenta como una propuesta pedagógica que fomenta el desarrollo emocional y social de los niños. Esto se logra a través de la comunicación respetuosa, la resolución pacífica de conflictos y la validación de emociones (Ochando, 2024). Este enfoque no solo mejora el comportamiento en el aula, sino que también refuerza habilidades sociales como la cooperación, la escucha activa y la expresión adecuada de sentimientos.

En este sentido, Ochando (2024) destaca que al incorporar la educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la Disciplina Positiva, los niños aprenden a reconocer y gestionar sus emociones. Esto, a su vez, promueve interacciones más empáticas y asertivas tanto con sus compañeros como con los adultos. Esta forma de interacción emocionalmente inteligente no solo facilita la convivencia, sino que también contribuye al bienestar psicológico de los estudiantes.

Durante la primera infancia, como señala Goleman (1995), los niños comienzan a identificar sus emociones con mayor claridad y a expresar su sentido de identidad. Sin embargo, esta etapa también se caracteriza por la dificultad para autorregularse, lo que se manifiesta en conductas como rabietas o la negación constante (“no”). Frente a ello, la Disciplina Positiva ofrece al adulto herramientas para actuar con autocontrol y modelar formas de relación emocionalmente respetuosas, fortaleciendo desde edades tempranas tanto las competencias emocionales como las sociales (Suárez López et al., 2016).

Otra estrategia clave en esta etapa es el uso del juego simbólico, que permite a los niños asumir diferentes roles, imaginar situaciones y expresar sus emociones. Según López (2011), esta actividad promueve el desarrollo de la empatía, ya que, al verbalizar sus emociones o explicar

las consecuencias de sus acciones, los niños comienzan a entender los sentimientos de los demás, superando poco a poco su visión egocéntrica.

El valor del juego no es sólo simbólico, sino también fisiológico, según Arnáiz (1992), citado en López (2011), el juego produce una liberación de endorfinas que incrementa el bienestar infantil, especialmente cuando combina emoción y movimiento. Por ello, el juego se considera una vía natural y eficaz para la regulación emocional desde los primeros años.

Además, es fundamental que tanto docentes como familias se encuentren emocionalmente preparados para acompañar este proceso. Tal como indica Ureña Cabeo (2022), el profesorado necesita formación específica que le permita actuar con empatía y utilizar estrategias eficaces en el aula. Igualmente, la familia debe implicarse como primer modelo emocional, colaborando con la escuela en la formación emocional de los niños (Bisquerra et al., 2015; Martín Ortega, 2020).

En definitiva, si estas técnicas se aplican con coherencia y continuidad, contribuyen al desarrollo de un entorno afectivo, respetuoso y emocionalmente inteligente.

3.2 Educación emocional en la infancia

La educación emocional es fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, especialmente durante la etapa de Educación Infantil, en la que se construyen las bases de la identidad, la autonomía y las relaciones sociales. Comprender qué es la educación emocional, profundizar en la inteligencia emocional como resultado de este proceso educativo y examinar cómo se contempla en el marco curricular vigente, resulta imprescindible para cualquier propuesta pedagógica que aspire a formar personas empáticas, equilibradas y capaces de convivir en sociedad.

3.2.1 ¿Qué es la educación emocional?

En las últimas décadas, la educación emocional ha adquirido una importancia fundamental en el ámbito educativo, especialmente en las primeras etapas del desarrollo infantil. Lejos de ser un concepto secundario, hoy se reconoce como una dimensión clave para el desarrollo integral de las personas.

Según Rafael Bisquerra (2000), uno de los principales referentes en esta área, la educación emocional se entiende como:

“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (p. 243).

Desde este punto de vista, la educación emocional no solo busca enseñar a los niños a reconocer y expresar sus emociones, sino también ayudarles a gestionarlas de una forma saludable y constructiva. Bisquerra (2003) señala cinco áreas clave de competencia emocional que deberían desarrollarse desde una edad temprana: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía personal, la inteligencia interpersonal y las habilidades de vida y bienestar.

Competencia	Descripción
1. Conciencia emocional	Capacidad de reconocer y entender las propias emociones y las de los demás.
2. Regulación emocional	Habilidad para manejar y expresar adecuadamente las emociones.
3. Autonomía personal	Aspectos vinculados al desarrollo personal, autogestión y responsabilidad.
4. Inteligencia interpersonal	Habilidad para interactuar de manera positiva con los demás.
5. Habilidades de vida y bienestar	Capacidad de tomar decisiones saludables para uno mismo y para la comunidad.

Tabla 2- Competencias emocionales. Elaboración propia, basado en Bisquerra, 2003

Los objetivos de este enfoque educativo son amplios, y entre ellos destacan los siguientes:
(Adaptado de Bisquerra, 2005)

1. Comprender la relevancia de las emociones en la educación y en la vida diaria.
2. Tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
3. Regular las propias emociones y ejercer autocontrol en situaciones conflictivas.
4. Establecer relaciones interpersonales positivas en distintos ámbitos.
5. Diseñar programas que promuevan el bienestar emocional del alumnado.

En definitiva, trabajar la educación emocional en las escuelas ayuda a crear entornos más empáticos, conscientes y colaborativos. Enseñar a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones desde pequeños no solo contribuye a su bienestar personal, sino que también facilita la construcción de relaciones sanas y el desarrollo de habilidades esenciales para la vida en sociedad.

Asimismo, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1995) incorpora dos dimensiones directamente relacionadas con la educación emocional: la inteligencia intrapersonal, centrada en el conocimiento de uno mismo, y la inteligencia interpersonal, enfocada en la capacidad de comprender a los demás. Como afirma Rodríguez (2013), estas dos inteligencias constituyen la base sobre la que se edifica la inteligencia emocional.

3.2.2 Inteligencia emocional como resultado de la educación emocional

Una educación emocional de calidad tiene, como resultado, el desarrollo de la inteligencia emocional, entendida esta como un conjunto de competencias fundamentales que permiten a la persona comprenderse, regularse y establecer relaciones sanas con los demás. En palabras de Daniel Goleman (1995), quien popularizó este concepto, la inteligencia emocional comprende cinco habilidades clave: el conocimiento de las propias emociones, la autorregulación, la automotivación, la empatía y la gestión de las relaciones interpersonales (pp. 80-81).

Este enfoque se alinea con la perspectiva de Salovey y Mayer (1990), considerados los primeros en definir formalmente el concepto, quienes la describen como la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y ajenas, empleando esta información para guiar el pensamiento y el comportamiento. Estas habilidades no solo contribuyen al

bienestar individual, sino que también favorecen el rendimiento académico, la convivencia y el desarrollo social (Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990).

Desde una perspectiva más amplia, Bisquerra, Pérez-González y García Navarro (2015) destacan que la inteligencia emocional debería tener un papel central en la formación de los docentes y en los planes educativos. Sostienen que su desarrollo debe ser intencional, progresivo y adaptado a cada etapa del crecimiento, especialmente durante la infancia, cuando el cerebro todavía está en proceso de maduración y tiene una gran capacidad para adquirir habilidades emocionales.

La inteligencia emocional, además, no debe entenderse como un concepto aislado, sino que forma parte del desarrollo integral de la persona, relacionándose estrechamente con otras áreas como la motivación, el pensamiento crítico o la toma de decisiones (Alonso-Serna, 2019). Esta autora subraya que el coeficiente intelectual puede influir en el éxito en un 20 %, mientras que el 80 % restante depende de la inteligencia emocional, que incluye la capacidad para gestionar impulsos, persistir ante frustraciones, controlar el estado de ánimo y sentir empatía.

En conclusión, la inteligencia emocional es el resultado de una educación emocional bien trabajada. Fomentar su desarrollo desde edades tempranas no solo mejora el bienestar emocional, sino que también fortalece habilidades sociales, cognitivas y conductuales que son esenciales para afrontar los retos de la vida diaria con equilibrio, responsabilidad y empatía.

3.2.3 El enfoque de la educación emocional desde el currículo de Educación Infantil

El currículo actual de Educación Infantil, reflejado en el Decreto 37/2022 de Castilla y León, reconoce la importancia de atender el desarrollo emocional desde los primeros años de escolarización. En la introducción, el decreto enfatiza que la educación infantil debe contribuir al desarrollo de todas las competencias clave, incluyendo de manera explícita la competencia emocional, que está estrechamente ligada con la social, la cívica y la personal. Así, establece que “el desarrollo emocional y afectivo del alumnado constituye un elemento esencial para garantizar el bienestar personal y social” (BOCYL-D-30092022-1, 2022, p. 14).

Dentro del Área 1 del currículo, titulada *Crecimiento en armonía*, se especifica que los niños deben aprender a identificar sus emociones, reconocerlas en los demás y desarrollar estrategias para gestionarlas de forma progresiva. Además, se indica que la educación emocional debe

abordarse de manera transversal y contextualizada, dentro de experiencias significativas para el alumnado. Este enfoque encaja plenamente con las aportaciones teóricas que defienden la incorporación de la inteligencia emocional como eje fundamental en el desarrollo infantil.

Desde la literatura académica, varios autores han insistido en la necesidad de incorporar la educación emocional en los programas educativos. Melero (2000) sostiene que la formación inicial del profesorado debe incluir temas relacionados con la inteligencia emocional, ya que son ellos quienes median en las experiencias emocionales del alumnado y modelan las estrategias de regulación emocional. De este modo, el enfoque competencial del currículo actual exige educadores que estén preparados para entender y guiar los procesos emocionales de los niños.

Por su parte, Roca y Castillo (2001) sostienen que la educación emocional debe impregnar todo el currículo, más allá de asignaturas específicas, con metodologías activas, afectivas y participativas que favorezcan el autoconocimiento, la empatía y la toma de decisiones. Este planteamiento coincide con el que establece el Decreto 37/2022 cuando menciona que la educación emocional ha de trabajarse mediante el juego, la experimentación, el movimiento, las rutinas y las interacciones diarias (BOCYL-D-30092022-1, 2022).

Además, Bozal et al. (2014) proponen una propuesta didáctica concreta basada en las cinco competencias emocionales descritas por Goleman (1995): conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida. Su propuesta se puede adaptar perfectamente al currículo, ya que busca fomentar estas competencias desde un enfoque práctico, vivencial y adaptado al nivel madurativo del alumnado.

En resumen, tanto el currículo oficial como las investigaciones científicas coinciden en que la educación emocional no debe ser solo un aspecto adicional, sino que debe estar integrada de manera estructural en la práctica educativa. Así, se fomenta el desarrollo personal y social del niño, su bienestar emocional y su capacidad para convivir de forma respetuosa y empática con los demás.

No obstante, algunos enfoques académicos advierten que, si bien el currículo incluye la dimensión emocional, es necesario insistir en su aplicación práctica real. La educación emocional, concebida como un proceso continuo, permite responder a necesidades que el currículo tradicional no siempre contempla. Su enfoque debe ser transversal e implicar tanto a docentes como a familias, integrándose mediante metodologías activas (Ureña Cabeo, 2022).

En esta línea, Bisquerra (2009) subraya que las emociones predisponen a la acción y deben ser educadas desde la vivencia, lo que exige un entorno escolar sensible, seguro y emocionalmente competente.

3.3 Las habilidades sociales como parte de la inteligencia emocional

Las habilidades sociales tienen un papel clave dentro del desarrollo emocional de los alumnos, ya que les permiten establecer vínculos sanos e interactuar activamente en su entorno. En este apartado se explora cómo estas competencias se vinculan con la inteligencia emocional y se abordan diferentes perspectivas sobre su definición, clasificación y proceso de adquisición durante la infancia.

3.3.1 Definición y clasificación de las habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que aprendemos y que nos ayudan a relacionarnos de manera efectiva y satisfactoria con los demás en diferentes contextos sociales (Caballo, 1993). Según Aubone, Franco y Mustaca (2016), estas habilidades son fundamentales desde las primeras etapas de desarrollo, ya que tienen un impacto significativo en la calidad de las relaciones interpersonales y en el bienestar psicológico, académico y social del individuo.

Desde un enfoque conductual, Kelly (1982, citado en Caballo, 1993) define las habilidades sociales como "el conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente". Caballo (1986) amplía esta definición señalando que se trata de conductas que permiten expresar sentimientos, opiniones o derechos de forma adecuada, respetando a los demás y resolviendo los problemas inmediatos sin generar conflictos futuros (citado en Velázquez, 2015).

Por su parte, Gresham (1986, 1988) propone tres formas de conceptualizar las habilidades sociales:

1. Desde la aceptación de los iguales, considerando socialmente hábiles a los niños populares o aceptados;
2. Desde una definición conductual, basada en comportamientos específicos que maximizan la obtención de refuerzos;

3. Y desde la validación social, donde se considera hábil aquel comportamiento que predice resultados positivos como la aceptación o el reconocimiento social (López & Guaimaro, 2014).

Estas competencias pueden clasificarse en distintos tipos:

- Habilidades sociales básicas, como saludar, escuchar o iniciar una conversación.
- Habilidades sociales complejas, como resolver conflictos, negociar o pedir ayuda.
- Habilidades sociales emocionales, como expresar afecto, controlar la ira o reconocer emociones propias y ajenas (Aubone et al., 2016; Velázquez, 2015).

El aprendizaje de estas habilidades se da principalmente mediante cuatro mecanismos: experiencia directa, observación, instrucción verbal y feedback social (Monjas & González, 1998, citado en Velázquez, 2015). En este sentido, la familia y la escuela juegan un papel fundamental. Según López (1995), el desarrollo de la competencia social responde a un modelo interactivo donde biología y cultura influyen recíprocamente, siendo la interacción con los iguales y los adultos del entorno educativo un espacio clave para su adquisición.

Por último, Goleman (1995) resalta la estrecha relación entre habilidades sociales, autoestima, afectividad e inteligencia emocional, defendiendo su inclusión en el ámbito educativo como un componente indispensable del desarrollo personal y social.

3.3.2 Relación entre emociones y habilidades sociales

Las emociones y las habilidades sociales están profundamente conectadas, sobre todo en la infancia, que es la etapa en la que los niños empiezan a construir su identidad, aprender a convivir y desarrollar vínculos con los demás. Las habilidades sociales, entendidas como el conjunto de conductas aprendidas que permiten establecer relaciones positivas con los demás (García et al., 2017), requieren del reconocimiento, la comprensión y la gestión adecuada de las emociones para desarrollarse de manera efectiva.

Según Cabrera y Polanía (2023), la inteligencia emocional es una dimensión clave en el desarrollo de las habilidades sociales, ya que permite al individuo interpretar sus emociones y las de los otros, lo cual es esencial para una interacción social saludable. En los contextos educativos, esta relación se vuelve aún más evidente, dado que la escuela no solo cumple una

función académica, sino también socializadora. Por ello, trabajar las emociones desde edades tempranas constituye una herramienta fundamental para potenciar las competencias sociales y prevenir conductas inadecuadas.

García et al. (2017) subrayan que la falta de habilidades emocionales puede derivar en déficits en la interacción social, tales como dificultades para resolver conflictos, baja tolerancia a la frustración, timidez o conductas agresivas. En este sentido, los componentes emocionales como la empatía, el autocontrol, la autorregulación emocional y la asertividad son pilares fundamentales que sostienen un adecuado desempeño social. La educación emocional, por tanto, actúa como mediadora para que las habilidades sociales se desarrollen de forma funcional y adaptativa.

En definitiva, la relación entre emociones y habilidades sociales es bidireccional y complementaria. Las emociones influyen en la manera en que los niños se comunican, resuelven problemas o gestionan los conflictos, y a su vez, el desarrollo de habilidades sociales favorece una mejor autorregulación emocional y una mejor convivencia tanto en el entorno escolar como familiar.



Ilustración 2- Esquema de relación entre emociones y habilidades sociales. Creación propia, basado en Cabrera & Polanía, 2023.

3.2.3 Desarrollo de habilidades sociales en la infancia

Desde los primeros años de vida, la interacción con los demás constituye una fuente constante de aprendizaje, en la que los niños comienzan a construir sus primeras normas de convivencia, comunicación y resolución de conflictos (Luis, Jara & Zapata, 2020).

Las habilidades sociales, entendidas como un conjunto de conductas que facilitan la interacción eficaz y satisfactoria con los otros, no son innatas, sino que se aprenden y perfeccionan a través de la experiencia. Es por ello que su desarrollo debe ser estimulado desde edades tempranas, especialmente en la etapa de Educación Infantil, ya que es el momento en que comienza la socialización y la convivencia (Rebaque Gómez et al., 2019).

En el ámbito escolar, la intervención temprana en el área de las habilidades sociales es clave para evitar futuros conflictos y dificultades de adaptación. El aula es un espacio idóneo para fomentar competencias como la empatía, la cooperación, la escucha activa, la asertividad o el respeto por las normas. Según Monjas 2000, (citado en Rebaque Gómez et al., 2019), el desarrollo de estas habilidades está directamente relacionado con la estabilidad emocional, la autoestima y la capacidad para establecer relaciones sanas con el entorno.

El impacto de desarrollar adecuadamente estas competencias va más allá del entorno educativo. Según Luis et al. (2020), las habilidades sociales están estrechamente relacionadas con el bienestar emocional, el rendimiento académico y la capacidad de adaptación al medio. Un niño que sabe relacionarse, que se siente comprendido y que dispone de recursos para resolver sus diferencias, construye una autoestima más sólida y una actitud más positiva hacia el aprendizaje.

Por tanto, trabajar las habilidades sociales en la infancia no es solo una estrategia educativa, sino una inversión a largo plazo en el bienestar individual y colectivo. Como subraya Rebaque Gómez et al. (2019), se trata de enseñar a los niños a convivir, a compartir y a respetar, dotándolos de herramientas para desenvolverse de forma autónoma, crítica y responsable en una sociedad diversa y cambiante.

4. DISEÑO DE UN PROGRAMA

En este apartado se llevará a cabo el diseño, la planificación y el desarrollo del programa “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor” orientado al segundo ciclo de educación infantil.

4.1 Introducción al diseño del proyecto

La etapa de Educación Infantil tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del alumnado, atendiendo a todas sus dimensiones: cognitiva, física, social, afectiva y emocional. A pesar de que tradicionalmente se ha dado más peso a los aprendizajes instrumentales, cada vez es más evidente la necesidad de trabajar desde los primeros años aquellas competencias que tienen que ver con el bienestar emocional y las habilidades sociales. Por ello, es necesario diseñar propuestas educativas que no solo transmitan conocimientos, sino que acompañen al alumnado en su proceso de conocerse, expresarse, convivir y crecer como personas.

El diseño de este proyecto parte del pensamiento de que educar las emociones es tan importante como enseñar a leer o contar. Saber cómo nos sentimos, aprender a expresarlo, identificar las emociones en los demás y buscar maneras adecuadas de gestionarlas son capacidades que influyen directamente en la convivencia, la autoestima, la autonomía y la capacidad de resolver conflictos de manera adecuada. Además, el desarrollo de estas habilidades desde edades tempranas permite sentar las bases de una buena salud mental y emocional a lo largo de toda la vida.

El proyecto titulado “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor” nace con el objetivo de ofrecer un programa estructurado para trabajar las emociones y a través de ellas, desarrollar las habilidades sociales del alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil. Para ello, se parte de una propuesta basada en las rutinas, el juego, la cooperación y la participación activa, respetando los ritmos individuales y apostando por una metodología globalizadora y vivencial.

En definitiva, el diseño de este proyecto pretende contribuir a la creación de un entorno escolar donde se valore y se trabajen las emociones de los niños, donde cada emoción tenga un lugar y donde se promuevan relaciones respetuosas, empáticas y positivas desde los primeros años de vida. A través de esta propuesta cercana, sencilla y rutinaria, se ofrece al alumnado la

oportunidad de conocerse mejor, crecer como personas y aprender a convivir adecuadamente en sociedad.

4.2 Objetivos de la propuesta de intervención

La presente propuesta educativa tiene como finalidad promover el desarrollo de las habilidades sociales a través del trabajo emocional, desde un enfoque vivencial y adaptado al nivel madurativo del alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil. Para ello, se plantean los siguientes objetivos generales y específicos, en coherencia con los objetivos de etapa establecidos en el currículo de Castilla y León (Decreto 37/2022):

4.2.1 Objetivos generales (basados en el currículo de etapa)

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

4.2.2 Objetivos específicos

- Fomentar el reconocimiento y expresión de las propias emociones en diferentes contextos.
- Potenciar la empatía y la capacidad de identificar las emociones en los demás.
- Facilitar estrategias básicas de regulación emocional para gestionar situaciones de conflicto, frustración o malestar.
- Favorecer el desarrollo de habilidades sociales como la escucha activa, la cooperación, la resolución de conflictos y el respeto a los demás.

- Promover la participación activa y respetuosa en trabajos en grupo, fortaleciendo la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Implicar a las familias en el proceso de educación emocional, proporcionando recursos para continuar el trabajo en el hogar.
- Estimular la comunicación verbal y no verbal como herramienta para expresar emociones y necesidades de forma adecuada.
- Crear un clima de aula seguro y empático que fomente el bienestar emocional y social del alumnado.

4.3 Competencias para desarrollar en el alumnado

Esta propuesta está diseñada para ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades desde un enfoque emocional, social y comunicativo. Aunque el currículo oficial establece siete competencias clave para la etapa de Educación Infantil, esta intervención se centra en aquellas que se alinean con los objetivos del programa, relacionados con el reconocimiento y gestión de las emociones, la mejora de la convivencia y la expresión de sentimientos a través de diferentes lenguajes.

Del mismo modo, se recogen las competencias específicas relacionadas con las tres áreas del currículo de Castilla y León: *Crecimiento en armonía*, *Descubrimiento y exploración del entorno*, y *Comunicación y representación de la realidad*. Todas ellas se desarrollan de forma integrada a través de las actividades propuestas, respetando el nivel madurativo del alumnado y sus necesidades educativas.

COMPETENCIAS CLAVE	
	COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)
	Se trabaja a través de la verbalización de emociones, la escucha activa y la participación en asambleas, poesías y juegos comunicativos.
	COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)
	Se adquiere a través del reconocimiento y la gestión de emociones, el desarrollo de la autoestima, la empatía y las habilidades sociales.
	COMPETENCIA CIUDADANA (CC)
	Se desarrolla mediante el aprendizaje de normas de convivencia, la cooperación, el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos.
	COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)
	Se obtiene gracias a la incorporación de recursos como poesías, canciones, juegos simbólicos y actividades artísticas.

Tabla 3- Competencias clave que adquirirá el alumnado. Elaboración propia.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CRECIMIENTO EN ARMONÍA
2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y

sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y eco socialmente responsable.

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.

DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO

1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD

1. 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.

2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

4. Participar por iniciativa propia en actividades relacionadas con textos escritos, mostrando interés y curiosidad por comprender su funcionalidad y sus características.

Tabla 4- Competencias específicas que adquirirá el alumnado. Elaboración propia.

4.4 Metodología

La propuesta didáctica que se presenta se basa en los principios metodológicos que establece el currículo de la etapa de Educación Infantil, teniendo en cuenta la importancia de ofrecer una enseñanza basada en el respeto a los ritmos madurativos del alumnado, la inclusión, y el desarrollo integral de los estudiantes en todos los ámbitos: física, cognitiva, social, emocional y afectiva.

Desde esta perspectiva, se parte de una metodología activa, globalizadora, lúdica y vivencial, donde el juego, las rutinas, la expresión artística y el diálogo se convierten en las herramientas clave para enseñar y aprender. Se ve al niño como un ser capaz y protagonista de su propio aprendizaje, que aprende a través de la experiencia, la interacción con sus compañeros y el acompañamiento del adulto. Por ello, se promueve un aprendizaje significativo, que se basa en lo cercano, lo cotidiano y lo emocionalmente relevante para el alumnado, facilitando así la conexión entre sus experiencias personales y los nuevos contenidos.

Se crea un ambiente afectivo y seguro que respeta las emociones, las ideas y los ritmos de cada niño, favoreciendo la autoestima, la autonomía y el desarrollo de la conciencia emocional. Además, se aplica un enfoque basado en el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), que permite adaptar el programa a las diferentes necesidades, intereses y estilos de aprender del alumnado, ofreciendo múltiples formas de representación, expresión y participación.

Por ello, el docente tiene el papel de guía y mediador que acompaña al alumnado, propone experiencias significativas y facilita el desarrollo de habilidades emocionales y sociales a través de la observación, el diálogo y el juego. A esto se suma la importancia del aprendizaje cooperativo, que se emplea como estrategia metodológica para favorecer la interacción entre iguales, la resolución conjunta de situaciones y el desarrollo de actitudes como la empatía, la escucha y la ayuda mutua.

Las rutinas también tienen un papel esencial en todo el programa, ya que todas las emociones se trabajan siguiendo la misma estructura semanal; asamblea, juego gestual, actividad grupal y carita de la emoción lo que permite que los niños anticipen, comprendan y asimilen mejor el contenido. Del mismo modo, el uso del rincón de resolución de conflictos se incorpora como una rutina estable en el aula, para que de manera natural y autónoma el alumnado acuda a él

cuando lo necesite. El objetivo es que este hábito de gestión emocional forme parte de su rutina para toda la vida.

Por otro lado, la propuesta también incluye la participación activa de las familias, especialmente a través de la caja de las emociones, que los niños se llevan al finalizar el programa para continuar el trabajo emocional en casa. Esta conexión escuela-familia ayuda a reforzar los aprendizajes, a crear continuidad en los diferentes entornos y a fomentar una educación emocional compartida.

La metodología utilizada en este programa prioriza la vivencia directa de las emociones, la reflexión compartida, el aprendizaje cooperativo y el desarrollo progresivo de estrategias de autorregulación emocional y de convivencia, en coherencia con los principios de la etapa y los objetivos del currículo.

4.6 Agentes implicados en el proyecto

A continuación, se van a citar los agentes implicados en el proyecto.

- **Equipo docente:** el profesorado es el encargado de diseñar y llevar a cabo las sesiones, crear un clima seguro, acompañar los procesos de expresión emocional y favorecer el aprendizaje cooperativo y el desarrollo de habilidades sociales. Por ello, tiene un papel clave como guía, modelo y mediador para el alumnado. Además, debe estar atento a las necesidades individuales, adaptar las propuestas según el nivel madurativo y aplicar estrategias inclusivas basadas en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). La coordinación con el resto del equipo docente, especialistas y orientación, también es muy importante para garantizar el correcto desarrollo del programa.

- **Alumnado:** los alumnos son los verdaderos protagonistas del programa. Su participación activa, sus aportaciones y su implicación emocional da sentido a la propuesta. A través de las actividades, el alumnado aprende a conocerse mejor, a mejorar sus relaciones con los demás, a resolver conflictos y a fortalecer su autoestima, desarrollando una base emocional sólida desde una edad temprana.

- **Familias:** la colaboración de las familias es esencial para que el trabajo realizado en el aula tenga continuidad en casa. A través de herramientas como la caja de las emociones, se facilita que los niños compartan con sus familias lo aprendido y continúen expresando y regulando sus emociones fuera del contexto escolar. Este vínculo ayuda a crear una comunidad educativa fuerte y comprometida con el desarrollo integral de los niños.

4.7 Fases del proyecto de intervención

El proyecto consta de un programa, dividido en tres fases: inicial, desarrollo y final, con un total de 16 sesiones que se realizarán durante el primer trimestre del curso escolar. En este apartado se explicarán las sesiones llevadas a cabo en el programa “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”:

Sesión 1 (actividad inicial): Presentación del panel de las emociones

El programa comenzará presentando el panel de las emociones, el cual servirá como recurso principal durante todo el programa. Este panel incluirá 14 emociones representadas mediante caritas con diferentes colores y expresiones faciales (triste, alegría, miedo, sorpresa, enfado, calma, emocionado, dolor, curioso, pensativo, tímido, nervioso, cariñoso y cansado). Junto a él se introducirá la poesía “Las caritas” que nombra y describe cada una de las emociones, con el objetivo de acompañar el trabajo emocional de forma rítmica y accesible para los niños. *(Ambos se pueden encontrar en el [Anexo 1](#))*

Cada emoción estará colocada con velcro en el panel, al igual que una fotografía de cada niño de la clase. A partir de esta presentación, se integrará como rutina diaria la dinámica de la “asamblea emocional”, cada mañana los niños colocarán su foto en la emoción que sientan y compartirán por qué se sienten así. Esta rutina diaria no solo fomentará el reconocimiento y la expresión de las emociones, sino también la escucha activa, la empatía y la validación emocional dentro del aula.

Sesiones semanales (actividades de desarrollo): “¿Qué emoción vamos a conocer?”

Todos los martes y jueves se llevará a cabo una sesión específica centrada en una emoción concreta. Estas sesiones seguirán el orden propuesto en el panel y en la poesía de las emociones. En cada sesión, se volverá a leer la poesía de las emociones “Las caritas” de forma colectiva, con el fin de que los niños la interioricen progresivamente. A continuación, se explorará en profundidad la emoción correspondiente mediante preguntas, juegos gestuales, dinámicas grupales y una actividad plástica.

Sesión 2: Tristeza



En esta sesión, se trabajará la emoción “tristeza” representada en el panel con el color azul. Durante la asamblea se preguntará a los niños ¿qué les hace sentir tristes?, fomentando la verbalización emocional y la escucha activa y haciendo hincapié en que todas las emociones son válidas.

A continuación, se realizará un juego gestual en el que pondremos “cara de triste”, bajando la cabeza, poniendo puchero, haciendo que lloremos, de esta forma se favorece el reconocimiento facial de esta emoción tanto en ellos mismos como en los demás.

Después, se llevará a cabo la actividad grupal “¿Qué nos pone tristes?”, en un papel continuo se colocará una gran cara triste y alrededor de ella habrá imágenes de diferentes situaciones, como un juguete roto, un niño pegando a otro, un abrazo o una risa. Los niños deberán unir con rotulador hasta la cara triste aquellas imágenes que consideran que producen tristeza.

Para finalizar, cada niño pintará una carita triste con pintura de dedo azul, que por detrás tendrá escrito el fragmento de la poesía correspondiente a la tristeza. (*Véase en el [anexo 2](#)*). Una vez seca será recortada, plastificada y guardada para al final construir la “caja de las emociones”.

Sesión 3: Alegría



La siguiente emoción que se trabajará será “alegría”, representada en el panel con el color amarillo. Durante la asamblea se preguntará a los niños: “¿Qué cosas os hacen sentir alegría?”, los niños podrán compartir experiencias, como jugar con amigos, recibir un abrazo... Este momento fomentará la expresión emocional, el uso del lenguaje para describir sentimientos positivos y la escucha activa entre los niños.

A continuación, se realizará el juego gestual en el que pondremos “cara de alegría”, sonrisa grande, levantar las cejas, reírse, para que identifiquen esta emoción en los gestos y rostros de los demás, favoreciendo el reconocimiento facial.

Después se llevará a cabo la actividad grupal “¿Qué nos hace felices?”. En papel continuo se dibujará un gran sol con una sonrisa en el centro, alrededor los niños dibujaran momentos que les hacen sentir alegres y explicarán por qué han elegido ese dibujo.

Para finalizar, cada niño pintará una carita alegre con pintura de dedo amarilla. En la parte de atrás de la carita estará escrito el fragmento de la poesía correspondiente a la alegría. (*Véase en el [anexo 2](#)*). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para construir la caja de las emociones.

Sesión 4: Miedo

Esta sesión estará dedicada a la emoción “miedo”, representada en el panel con el color gris. Durante la asamblea se preguntará a los niños: “¿Qué cosas os dan miedo?”, los niños compartirán situaciones o cosas que les den miedo: la oscuridad, las arañas, perderse, los monstruos, etc.

A continuación, se realizará el juego gestual en el que pondremos “cara de miedo”, encogiéndose, tapándose la cara, abriendo los ojos mucho, de esta forma se fomentará el reconocimiento de esta emoción en sí mismos y en los demás, desarrollando empatía y comprensión emocional.

La actividad grupal consistirá en crear el “bosque de los miedos”, en papel continuo se dibujará un bosque con árboles grandes y ramas vacías, daremos a cada niño una hoja de cartulina en forma de hoja de árbol donde escribirá y dibujará algo que le da miedo. Estas hojas se irán pegando en el bosque, formando un mural. Al finalizar, se reforzará la idea de que compartir lo que nos asusta puede ayudarnos a sentirnos mejor y que nos asuste menos.

Para cerrar la sesión, cada niño pintará la carita de miedo con pintura de dedo del color gris. En la parte de atrás de la carita estará escrito el fragmento de la poesía correspondiente. (*Véase en el [anexo 2](#)*). Una vez seca será recortada, plastificada y guardada para construir la caja de las emociones.

Sesión 5: Sorpresa

La siguiente sesión estará dedicada a la emoción “sorpresa”, representada con el color naranja. Para comenzar esta sesión, se preparará un pequeño regalo envuelto, que será entregado al grupo en la asamblea sin previo aviso, esto servirá como punto de partida para hablar sobre qué es la sorpresa, cuándo la sentimos y qué ocurre en nuestro cuerpo cuando pasa algo inesperado. Durante la asamblea, los niños compartirán momentos en los que se han sentido sorprendidos: una fiesta, un regalo, una visita inesperada, una noticia divertida...

Después se realizará el juego gestual en el que los niños practicarán gestos característicos de esta emoción: ojos muy abiertos, manos en la cara, boca abierta, pequeños saltos, etc. A través de este juego se busca identificar la reacción del cuerpo ante lo inesperado y reconocer la sorpresa en los demás.

La actividad grupal será “La caja de las sorpresas”, se preparará una caja que dentro tendrá diferentes objetos curiosos, inesperados o divertidos (una pluma, un espejo, una foto graciosa, un animal de juguete, etc.). Cada niño sacará un objeto sin mirar y describirá su reacción al verlo. Esta actividad permitirá trabajar la espontaneidad, la atención, el lenguaje emocional y la tolerancia ante lo nuevo.

Finalmente, cada niño pintará la carita de sorpresa con pintura de dedo naranja. En la parte de atrás de la carita estará escrito el fragmento de la poesía correspondiente. (*Véase en [anexo 2](#)*). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar la caja de las emociones.

Sesión 6: Enfado y resolución de conflictos

La próxima emoción trabajada será “enfado”, representada con el color rojo. Durante la asamblea se preguntará a los niños: “¿Qué cosas os enfadan?” para que compartan experiencias, como que les quiten un juguete, no los escuchen o tengan que esperar el turno.

Después, se realizará el juego gestual en el que los niños representarán con su cuerpo cómo se sienten cuando están enfadados: fruncir el ceño, apretar los puños, cruzar los brazos, gritar, etc. Para que así, aprendan a identificar esas señales para fomentar el reconocimiento de la emoción en otros.

La actividad grupal será el experimento “Cómo nos vemos enfadados”, diseñado para representar de manera clara qué ocurre dentro de nosotros cuando no gestionamos bien el enfado. Se utilizará una bolsa transparente en la que se habrá dibujado una cara enfadada, dentro se echará vinagre con colorante rojo, que simbolizará aquello que nos molesta, después se introducirá una servilleta con bicarbonato de sodio, cerrada como si fuese una “burbuja de emoción”. Una vez el bicarbonato entre en contacto con el vinagre, la bolsa comenzará a hincharse progresivamente hasta casi explotar, mostrando cómo el enfado puede “estallar” si no lo expresamos o regulamos. Tras el experimento, reflexionaremos sobre qué podríamos hacer para que eso no ocurra en nuestro cuerpo.

Este será el momento de introducir una nueva herramienta en el aula: la bolsita de la resolución de conflictos. Se explicará que cuando nos sentimos enfadados, podemos buscar formas positivas de solucionarlo. La bolsita tendrá dos compartimentos: uno con tarjetas que representan diferentes emociones (para identificar cómo se sienten) y otro con tarjetas de posibles soluciones, cada una acompañada de un dibujo (disculparse, alejarse, abrazar, pedir ayuda, intentarlo de nuevo, relajarse, etc.) Los niños podrán explorar las tarjetas y elegir la que les parezca más útil en las distintas situaciones. *(En el [anexo 3](#) se puede ver la bolsita de resolución de conflictos)*

A partir de esta sesión, cada vez que haya un conflicto en el aula, acudiremos al rincón de la resolución de conflictos, donde podrán expresar cómo se sienten y elegir una estrategia para resolverlo. Esta rutina favorecerá la autorregulación, la empatía y la toma de decisiones compartidas.

Para finalizar, cada niño pintará la carita del enfado con pintura de dedo roja, que tendrá en la parte posterior el fragmento de la poesía correspondiente al enfado. *(Véase en el [anexo 2](#))*. Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar la caja de las emociones.

Sesión 7: Calma

Tras haber trabajado la emoción “enfado” y presentado estrategias para resolver conflictos, (una de ellas relajarnos), esta sesión estará dedicada a la emoción de la calma, representada en el panel con el color verde. El objetivo será ayudar a los alumnos a identificar cómo se sienten cuando están tranquilos y qué estrategias pueden utilizar para calmarse cuando experimentan emociones intensas.

La sesión comenzará en la asamblea con la lectura del cuento “Un bosque tranquilo” de Patricia Díaz-Caneja *(véase en el [anexo 4](#))*, a través de la historia, se les introducirá el concepto de calma como una emoción que nos permite pensar con claridad, sentirnos bien y relacionarnos de forma positiva con los demás.

A continuación, se preguntará a los niños: “¿Qué hacéis cuando estáis nerviosos o enfadados y queréis estar tranquilos?”. Tras este diálogo en el que los niños compartirán sus estrategias, se realizará el juego gestual en el que representarán con su cuerpo como se sienten cuando están calmados: ojos cerrados, respiración lenta, sonrisa relajada, manos en el pecho... Después la

maestra presentará con tarjetas distintas formas de calmarse, cada niño elegirá su estrategia favorita y se practicará de manera grupal:

- Respiración de oler la flor y soplar la vela
- Respiración de mariposa (cogiendo aire y soltándolo, moviendo los brazos)
- Respiración del oso (coger aire y expulsarlo haciendo ruido de oso)
- Observar el bote de la calma del aula
- Abrazarse
- Hacerse una “pizza” (un masaje en la espalda)
- Escuchar música suave

Esta actividad servirá para crear un repertorio visual de estrategias que podrán usarse en el aula durante todo el curso, ya que se colocarán en el rincón de la resolución de conflictos.

Por último, cada niño construirá su propio bote de la calma y se lo llevarán a casa para poder utilizarlo en las situaciones que les surjan.

Para cerrar la sesión, cada niño pintará con pintura de dedo verde la carita de “calma”, que por detrás tendrá el fragmento correspondiente de la poesía de las emociones. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar la caja de las emociones.

Sesión 8: Emocionado



En esta sesión se trabajará “emocionado”, representada con el color amarillo claro. La asamblea comenzará con la pregunta: “¿Cuándo os sentís emocionados?” para que los niños compartan experiencias como: antes de su cumpleaños, al ir a un sitio nuevo, al recibir una visita especial, o cuando juegan a algo que les encanta. Este diálogo les permitirá diferenciar entre la emoción intensa y otras emociones como la alegría.

A continuación, se realizará el juego gestual en el que los niños representarán con su cuerpo cómo reaccionan cuando están muy emocionados: dar saltitos, abrir mucho los ojos, reírse, abrazar fuerte o moverse con energía. También observarán esas expresiones en sus compañeros, desarrollando empatía y conciencia emocional.

Esta emoción se trabajará especialmente en los cumpleaños, ya que es un momento de mucha emoción para todos los niños. Por ello, la actividad grupal consistirá en crear una tarjeta de cumpleaños gigante entre todos, utilizando papel continuo, pintura de dedos, purpurina, rotuladores, pegatinas y otros materiales que les encante utilizar. En esta tarjeta se podrán incluir dibujos de cosas que les hace ilusión en sus cumpleaños y mensajes bonitos.

Para finalizar la sesión, cada niño pintará con pintura de dedo amarilla clara la carita de emocionado, que en la parte de atrás tendrá el fragmento de la poesía correspondiente. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca será recortada, plastificada y guardada en la caja de las emociones.

Sesión 9: Dolor

La siguiente emoción será “dolor”, representada en el panel con el color morado. Explicaremos que esta emoción puede manifestarse tanto ante una molestia física como cuando sufrimos por algo que nos afecta emocionalmente, como una pérdida, un rechazo o una situación que nos ponga muy tristes.

En la asamblea se preguntará a los niños: “¿Alguna vez os ha dolido algo?” los niños contarán las experiencias que quieran (una caída, un golpe, estar malito, pero también momentos en los que se han sentido solos, ignorados o tristes).

Después, se realizará el juego gestual “¿Dónde siento el dolor?”, donde los niños podrán señalar partes del cuerpo donde han sentido dolor físico (rodillas, cabeza, barriga...), pero también podrán señalar el pecho o el corazón si han sentido dolor emocional. A través de este juego simbólico, se refuerza la conciencia corporal y emocional.

La actividad grupal será “El botiquín del dolor”, se presentará una caja decorada como un botiquín, entre todos lo llenaremos de cosas que podamos utilizar para sentirnos mejor cuando sentimos dolor (vendas, tiritas, algodones, un abrazo, una palabra bonita, una canción, un “te quiero”, un dibujo, un beso, etcétera). La idea será que entre todos construyan una imagen colectiva de cómo podemos cuidarnos y cuidar a los demás cuando sentimos dolor, sea físico o emocional. Este botiquín lo dejaremos en el rincón de la resolución de conflictos, donde los niños podrán acudir si sienten dolor y coger o expresar más fácilmente lo que necesiten.

Para finalizar la sesión, los niños pintarán con pintura de dedo de color morado la carita de “dolor”, que incluirá en la parte de atrás el fragmento de la poesía correspondiente. (Véase en

el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 10: Curioso

En esta sesión se trabajará la emoción “curioso”, representada en el panel con el color verde oscuro. Explicaremos que curioso es una emoción a la que le gusta explorar, investigar, hacer preguntas y descubrir cosas nuevas.

La sesión comenzará en la asamblea con la pregunta ¿qué cosas nos hacen sentir curiosidad?, para ayudar a los niños, se harán preguntas como: “¿Alguna vez habéis querido saber qué hay dentro de algo?”.

Después, se realizará el juego gestual donde los niños realizarán posturas y expresiones típicas de cuando estamos curiosos: levantar las cejas, abrir los ojos, mirar de cerca... También podrán imitar acciones de explorar: oler, mirar con una lupa imaginaria, tocar con cuidado, seguir rastros...

A continuación, se llevará a cabo la actividad grupal “Investigadores de huellas”, cada niño construirá su propia lupa y por la clase aparecerán huellas de animales, los niños las observarán con sus lupas e investigarán de qué animal creen que es cada una, después compartirán lo que han descubierto y lo resolveremos entre todos. Esta actividad fomenta la observación, el trabajo en equipo y la conexión con la emoción de estar curioso y querer descubrir.

Para finalizar, cada niño pintará con pintura de dedo verde oscura la carita de “curioso” que incluirá en la parte de atrás el fragmento de la poesía correspondiente. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, la carita será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 11: Pensativo

La emoción “pensativo” representada con el color carne, será trabajada en esta sesión tras haberla ido introduciendo de forma natural en diferentes momentos del día a día en el aula, haciendo énfasis en momentos clave como elegir un juego, decidir entre dos opciones, o resolver conflictos, invitando a los niños a detenerse, reflexionar y tomar decisiones conscientes: “¿piensa qué te apetece más?”, “piensa qué necesitas ahora?”, “¿piensa qué podrías hacer para sentirte mejor?”.

En la asamblea se retomará esta idea con una pregunta inicial: “¿cuándo tenemos que pensar?”, a partir de sus respuestas, se explicará que la emoción de estar pensativo aparece cuando necesitamos tomar una decisión, buscar una solución o imaginar lo que puede pasar.

Después, se realizará el juego gestual donde los niños realizarán distintas posturas que representen estar pensativo: mano en la barbilla, ceño fruncido, mirar hacia arriba, tocarse la cabeza, etc. Se fomentará la observación entre compañeros para reconocer las señales de esta emoción en otros.

La actividad grupal será “El caminito para pensar”, en papel continuo se dibujará un gran laberinto y por turnos los niños tendrán que pensar cómo llegar desde la entrada hasta la salida. Se fomentará el diálogo, la toma de decisiones, la escucha y la colaboración, destacando la importancia de pensar antes de actuar.

Como cierre, cada niño pintará con pintura de dedo de color carne la carita de “pensativo”, que por detrás incluirá el fragmento correspondiente de la poesía de las emociones. (*Véase en el [anexo 2](#)*). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 12: Tímido

En esta sesión se trabajará la emoción “tímido”, representada con el color blanco y dos gomets rojos en las mejillas. La sesión comenzará en la asamblea con la pregunta: “¿Cuándo os sentís tímidos?”, los niños expresarán experiencias como: hablar en voz alta, participar por primera vez en un juego nuevo, o conocer a alguien desconocido.

A continuación, se realizará el juego gestual en el que los niños representarán con su cuerpo cómo reaccionan cuando se sienten tímidos: mirar hacia abajo, sonreír con nervios, quedarse callados, encogerse, etc. Esto fomentará la observación de gestos parecidos en sus compañeros para favorecer la empatía.

Como actividad grupal, se aprenderá una canción de afirmaciones positivas con gestos corporales sencillos “*Soy grande, soy fuerte, soy muy inteligente, yo quiero, yo puedo y yo me lo merezco. Este soy yo y me voy a abrazar*”. Está la seguiremos utilizando en el día a día en el aula, ya que refuerza la autoestima, la aceptación personal y la confianza.

Para finalizar, cada niño pintará con pintura blanca y dos gomets rojos a modo de coloretes la carita de “tímido” que por detrás incluirá el fragmento de la poesía correspondiente. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 13: Nervioso

La emoción trabajada en esta sesión será “nervioso”, representada con el color marrón. En la asamblea se realizará la pregunta: “¿Qué cosas os ponen nerviosos?”, los niños expresarán situaciones como: esperar su turno, no saber si algo saldrá bien, separarse de sus familias, esperar un hermanito.

Después, se realizará el juego gestual en el que los niños representarán posturas corporales que identifican con estar nervioso: mover las manos rápido, morderse los labios, apretar las piernas, caminar de un lado a otro, moverse mucho... Se reforzará el reconocimiento emocional a través del cuerpo.

Antes de comenzar la actividad grupal, se recordarán las estrategias del rincón de resolución de conflictos, que también pueden utilizarse cuando nos sentimos nerviosos. A continuación, se realizará la actividad grupal: “Yo me calmo así”, cada niño dirá en voz alta una situación que le pone nervioso, compartirá qué estrategia prefiere para calmarse (que podrá coger del rincón de la resolución de conflictos) y la realizaremos todos juntos. A medida que lo hacen, se representará visualmente en un mural colectivo, que tendrá: una figura central que será la carita de nervioso de la que saldrán flechas con los dibujos de cada niño y su estrategia preferida de calma.

Para terminar, cada niño pintará con pintura de dedo marrón la carita de “nervioso” que por detrás incluirá el fragmento de la poesía de las emociones. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 14: Cariñoso

En esta sesión se trabajará la emoción “cariñoso”, representada en el panel con el color rosa. La sesión comenzará en la asamblea con la pregunta: “¿Qué es para vosotros ser cariñosos?”, los niños compartirán ejemplos como dar un abrazo, decir cosas bonitas, cuidar a alguien cuando está triste o compartir un juguete.

A continuación, se realizará el juego gestual en el que los niños representarán diferentes formas de expresar cariño: una caricia, una sonrisa suave, un abrazo, una palabra bonita, un beso... También observarán cómo se sienten al dar y recibir esos gestos de sus compañeros.

La actividad grupal será “El buzón del cariño”, cada niño decorará una tarjeta con un dibujo o mensaje cariñoso para un compañero de clase, las tarjetas se colocarán en el buzón del cariño y al final de la sesión, cada niño recibirá una al azar.

Para finalizar, cada niño pintará con pintura de dedo rosa la carita de “cariñoso” que por detrás incluirá el fragmento de la poesía de las emociones. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 15: Cansado

La última emoción del programa será “cansado”, representada con el color azul oscuro. Esta emoción ya será conocida por los niños, ya que se trabajará de forma rutinaria en el aula cada día al volver del recreo, que se realizará el momento de descanso, acompañado de música relajante, poca luz y cojines. Esta rutina hará que los niños sepan identificar y expresar cuándo están cansados y que comprendan que descansar también es necesario para sentirse bien.

Durante la asamblea, se recordará esta rutina y se preguntará: “¿Qué sentimos cuando estamos cansados?”, reforzando la conciencia corporal y la validación de esta emoción.

No se realizará actividad grupal, ya que la emoción está ya integrada en la vida cotidiana del aula a través de las rutinas, pero se aprovechará el momento para reforzar la importancia del silencio y del descanso para estar bien.

Para finalizar, cada niño pintará con pintura de dedo azul oscura la carita de “cansado” que por detrás incluirá el fragmento de la poesía de las emociones. (Véase en el [anexo 2](#)). Una vez seca, será recortada, plastificada y guardada para formar parte de la caja de las emociones.

Sesión 16 (actividad final): “La caja de las emociones”

Una vez que los niños hayan conocido y trabajado todas las emociones del programa, llegará el momento de realizar la actividad final: la construcción de la caja de las emociones. Esta caja servirá como resumen de todo lo vivido durante el proceso y como herramienta para expresar sus emociones en casa.

Cada niño decorará su propia caja utilizando una mezcla de pintura y arena para que tenga una textura diferente y sensorial. Cada caja incluirá una ranura por la que se introducirán las caritas plastificadas que han ido elaborando a lo largo del programa. (En el [Anexo 5](#) se puede ver la caja de las emociones)

Una vez terminadas, se presentarán distintos juegos emocionales que permitirán repasar y afianzar lo aprendido:

- “¿Cómo me siento hoy?”: cada niño sacará todas sus emociones, elegirá la que mejor represente cómo se siente en ese momento y la meterá en la caja explicando por qué.
- “La poesía emocional”: se sacarán todas las emociones y los niños las ordenarán siguiendo la poesía que han ido aprendiendo durante el programa, recitándola de forma colectiva.
- “El dado de las emociones”: se utilizará un dado grande que mostrará imágenes de algunas emociones. Un niño lanzará el dado y todos deben buscar la emoción que salga entre sus caritas y meterla rápidamente en su caja.
- “¿Qué le pasa a Blasi?” (*juego-evaluación*): la docente contará pequeñas historias en las que le ocurre algo a la mascota de la clase, por ejemplo: “Blasi fue al parque, se cayó y se hizo un chichón. ¿Cómo se sentirá?” Los niños tendrán que elegir entre sus caritas la emoción que consideren adecuada (en este caso, “dolor” o “tristeza”) y meterla en su caja. A continuación, se les preguntará: “¿Qué podemos hacer para que Blasi se sienta mejor?”, y se invitará a quienes lo deseen a acudir al rincón de resolución de conflictos, donde podrán elegir una de las estrategias trabajadas (dar un abrazo, ofrecer una tiritita, decir algo bonito, etc.). Esta dinámica se repetirá con distintas historias, permitiendo observar el grado de comprensión y aplicación práctica del trabajo emocional realizado.

Al finalizar el programa, cada niño se llevará a casa su caja de las emociones, con todas las caritas trabajadas durante el proceso. Este recurso permitirá seguir trabajando las emociones en el entorno familiar, favoreciendo el diálogo emocional y fortaleciendo el vínculo entre escuela y familia. Los niños podrán explicar el uso de cada emoción, mostrar la poesía aprendida y compartir con sus familias todo lo que han aprendido durante estas semanas.

No obstante, el trabajo emocional no termina aquí, en el aula, se mantendrá el panel de las emociones, que continuará utilizándose diariamente durante la asamblea para expresar cómo se sienten, ahora de forma más consciente y profunda, tras haber explorado cada emoción con detalle. Además, se seguirá utilizando el rincón de resolución de conflictos creado a lo largo del programa, como espacio de referencia para la gestión emocional y social dentro del aula.

El objetivo final de esta propuesta es que los niños, con el tiempo, utilicen todos estos recursos de forma cada vez más autónoma, convirtiendo el programa en una práctica que los acompañe durante todo el curso escolar.

4.8 Evaluación del diseño e implementación

La evaluación de esta propuesta se basará en la observación directa y sistemática del alumnado durante el desarrollo de las actividades, priorizando el proceso por encima de los resultados, para ello se utilizarán los instrumentos recogidos en la siguiente tabla.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AGENTE	MOMENTO
Observación directa y sistemática	Maestra	Durante todo el programa
Rúbrica de evaluación	Maestra	Al final del programa
¿Qué le pasa a Blasi?	Alumnos y maestra	Al final del programa

*Tabla 6- Instrumentos de evaluación “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”.
Elaboración propia*

La rúbrica de evaluación se organiza en torno a los siguientes ítems divididos en a las tres áreas del currículo de Educación Infantil (Crecimiento en armonía, Descubrimiento y exploración del entorno, y Comunicación y representación de la realidad), y se valorarán en una escala cualitativa con los siguientes indicadores:

- **NC:** No conseguido
- **EP:** En proceso
- **C:** Conseguido

RÚBRICA DE EVALUACIÓN			
CRECIMIENTO EN ARMONÍA	NC	EP	C
Reconoce y nombra sus propias emociones.			
Identifica emociones básicas en los demás a través de expresiones faciales o situaciones.			
Muestra actitudes de empatía ante el malestar de un compañero/a.			
Utiliza estrategias básicas de autorregulación emocional (respirar, pedir ayuda, calmarse, etc.).			
Participa en la resolución de conflictos utilizando el rincón creado.			
Respeto las emociones de los demás y las verbaliza de forma adecuada.			
DESCUBRIMIENTO Y EXPLORACIÓN DEL ENTORNO	NC	EP	C
Muestra curiosidad por explorar materiales y actividades relacionados con las emociones.			
Relaciona situaciones cotidianas con emociones concretas.			
Participa activamente en actividades experimentales o de observación (ej. “el volcán del enfado”).			
Establece relaciones entre su entorno cercano (escuela, familia) y las emociones que vive en ellos.			
COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD	NC	EP	C
Verbaliza sus emociones y pensamientos.			
Utiliza distintos lenguajes (plástico, corporal, oral) para representar emociones.			
Participa en la poesía de las emociones mostrando interés y comprensión.			
Reconoce las tarjetas del rincón de la resolución de conflictos y las usa adecuadamente.			
Escucha activamente a los demás durante la asamblea emocional, respetando el turno.			
OBSERVACIONES:			

Tabla 7- Rúbrica de evaluación “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”. Elaboración propia

Además, como parte del proceso de evaluación se utilizará el juego “¿Qué le pasa a Blasi?”, una dinámica final incluida en la última semana del programa. A través de este juego, se podrá observar si el alumnado ha comprendido y reconocido correctamente las emociones trabajadas, así como su capacidad para proponer estrategias de resolución de conflictos. Esta herramienta permitirá evaluar de forma lúdica, cercana y significativa los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa.

Esta forma de evaluación integral permite recoger información relevante para ajustar la intervención educativa a las necesidades del grupo, respetando la diversidad del alumnado y favoreciendo su desarrollo emocional y social

Además de la evaluación del alumnado se llevará a cabo una evaluación del programa para valorar su eficacia y posibilidad de mejora. Esta evaluación permitirá identificar los aspectos que han funcionado correctamente y aquellos que podrían ajustarse en futuras aplicaciones.

La evaluación del programa se realizará mediante la reflexión docente, combinando la observación sistemática durante las sesiones con el análisis del clima de aula, la participación del alumnado, el nivel de implicación de las familias y los efectos del programa en la convivencia del grupo.

Para recoger esta información se utilizarán notas anecdóticas, reuniones con las familias, una reflexión final por parte de la maestra y una rúbrica de evaluación con una escala cualitativa en tres niveles:

- **A (Adecuado)**
- **PA (Parcialmente adecuado)**
- **NA (No adecuado)**

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA			
	A	PA	NA
Grado de participación del alumnado en las actividades y dinámicas propuestas.			
Nivel de comprensión e interiorización de las emociones trabajadas, observado especialmente a través del uso del panel, la caja de emociones y el juego “¿Qué le pasa a Blasi?”.			
Uso autónomo del rincón de resolución de conflictos como indicador de aprendizaje significativo en autorregulación y habilidades sociales.			
Adecuación de las actividades a las características del grupo (nivel madurativo, necesidades específicas, intereses, etc.).			
Respuesta emocional del alumnado a las sesiones: motivación, expresión emocional, disfrute, empatía, etc.			
Colaboración y participación de las familias en el uso de la caja de emociones en casa.			
Valoración docente sobre la funcionalidad de los recursos utilizados (panel, poesías, caritas, materiales, etc.).			

Tabla 8- Rúbrica de evaluación del programa “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor”. Elaboración propia

5. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

5.1. Resultados obtenidos durante la implementación parcial del programa

Aunque el diseño del programa “Explorando mis emociones para relacionarnos mejor” está planteado para desarrollarse a lo largo de un trimestre entero, durante el periodo de prácticas pude llevar a cabo una parte, centrada en los elementos clave de la propuesta. Aun así, con esta implementación he podido observar resultados muy significativos en el comportamiento emocional y social de los niños.

Concretamente, se introdujo el panel de las emociones en la rutina de la asamblea, acompañado por la poesía de las emociones, que sirvió como presentación para empezar el trabajo emocional. Esta rutina permitió que los niños comenzaran a identificar cómo se sentían cada día, mejorando la verbalización emocional y construyendo un espacio de escucha activa dentro del grupo.

Además, entre todos elaboramos una caja de las emociones para toda la clase, esta caja no solo sirvió como elemento de motivación, sino como un recurso que invitaba a los niños a tomar conciencia de sus emociones en diferentes situaciones. Su presencia en el aula reforzó la importancia de las emociones y permitió abrir diálogos espontáneos entre iguales o con la docente.

También se presentaron algunas cartas de resolución de conflictos, lo que permitió empezar a construir un pequeño rincón de las emociones dentro del aula, con la caja y las tarjetas como recursos disponibles para el alumnado. Aunque este espacio no estaba completamente consolidado, los niños empezaron a utilizarlo de forma espontánea cuando surgía algún conflicto o cuando alguien se sentía triste, lo que resalta la eficacia del programa planteado.

A pesar de que la experiencia fue muy reducida, se observaron cambios muy positivos en el comportamiento del grupo, a medida que pasaban los días, los niños mostraban mayor autonomía en la resolución de conflictos, recurrían menos a peleas o gritos y comenzaban a utilizar estrategias de regulación más respetuosas y reflexivas. En varias ocasiones, al ver a un compañero triste, los propios niños se acercaban de forma espontánea para preguntar qué le pasaba, ofrecer un abrazo o proponer soluciones como “vamos al rincón de las emociones” o “puedes coger una carta de abrazos”.

Estos pequeños gestos, que aparecen de forma natural y no dirigida, muestran que los niños no sólo entendieron el sentido del rincón, sino que se dieron cuenta de la importancia del respeto, la empatía y el cuidado mutuo. Sin duda, esto confirma que incluso una pequeña intervención puede tener un impacto real en el aula cuando se realiza con coherencia y continuidad.

5.2 Conclusiones

Tras el desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado y la elaboración de una propuesta para trabajar las habilidades sociales a través de la educación emocional, he llegado a diversas conclusiones que han cambiado mi pensamiento sobre la docencia. Este trabajo me ha permitido conocer la importancia de las emociones en el aula y además me ha hecho reflexionar sobre el papel que tenemos los docentes en el acompañamiento afectivo y social de los niños desde sus primeros años de vida.

Una de las ideas más claras que extraigo es que la educación emocional no es un complemento, sino un pilar fundamental del desarrollo infantil. En esta etapa, donde todo está por construirse, enseñar a los alumnos a identificar cómo se sienten, a expresarlo, a respetar las emociones de los demás y a resolver conflictos de forma pacífica es tan importante como aprender los colores o los números. Como he mencionado anteriormente, las emociones forman parte del aula, por lo que no debemos ignorarlas, ya que están presentes en cada interacción de los niños.

Durante mis prácticas pude comprobar que, aunque no se implementó el programa completo, pequeñas acciones como introducir el panel de las emociones, recitar la poesía o elaborar un espacio para expresar emociones y resolver conflictos, tenía un impacto real. Se redujeron los conflictos, aumentaron las muestras espontáneas de afecto y empatía y los propios niños buscaban formas de consolar o ayudar a sus compañeros. Este proceso ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi formación como maestra.

Diseñar esta propuesta también me ha hecho más consciente de la importancia de las rutinas, el juego y el diálogo como herramientas educativas. Cuando las emociones se trabajan desde la naturalidad y lo cotidiano, los niños no solo las comprenden, sino que las incorporan a su día a día.

Muchas veces no es fácil aplicar programas como este en la realidad de las aulas: los tiempos, la falta de recursos, la diversidad... suponen retos importantes. Pero estoy convencida de que,

si el trabajo emocional se convierte en una rutina diaria, no solo mejora la convivencia, sino que potencia el bienestar general del alumnado, su motivación, su autoestima y su capacidad para aprender.

A nivel personal, este trabajo me ha permitido investigar, dudar, aprender, crear y confirmar que la educación que quiero construir es una educación que pone al alumnado en el centro, que escucha, que acompaña y que enseña no solo a pensar, sino también a sentir y a convivir.

En definitiva, creo que esta propuesta es una herramienta realista y flexible, que puede contribuir a que el alumnado sea capaz de convivir, de expresar sus emociones y de desarrollar la empatía. Como futura maestra, tengo claro que quiero ser partícipe de esa educación que no solo se centra en los contenidos, sino también en el desarrollo personal y social del alumnado, ayudándoles a adquirir herramientas para enfrentarse a situaciones cotidianas, gestionar sus emociones y relacionarse de forma respetuosa y positiva con los demás.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E., Cela, J., Codina, M., Darder, P., Diez de Ulzurrun, A., Fuentes, M., Gómez, J., Lombart, C., López, M., Mallofré, M., Masegosa, A., Martí, J., Ortega, R., Palou, S., Roselló, R., Royo, M., Sol, N., Talavera, M., y Traveset, M. (2003). *Emociones y educación*. Graó.
- Albornoz Zamora, E. J. (2019). El juego y el desarrollo de la creatividad de los niños/as del nivel inicial de la escuela Benjamín Carrión. *Conrado*, 15(66), 209-213.
- Alonso-Serna, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1).
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19(3), 95-114.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Dialnet.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Bisquerra, R. (coord.), Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassa, E., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones?: La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R., Pérez, J., y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.

- Bozal, R. G., Escandón, C. L., Márquez, P. G. O., & Díaz, N. S. (2014). Inteligencia emocional en el currículo de educación infantil: propuesta didáctica de las competencias emocionales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3), 617-629.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI España Editores S.A.
- Cabrera, D. M. C., & Polania, R. C. (2023). Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados. Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9342-9359.
- Chías, M., & Zurita, J. (2009). *Emocionarte con los niños: el arte de acompañar a los niños en su emoción*. Editorial Desclée de Brouwer.
- DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. *BOCYL-D-30092022-1*.
- Díaz-Caneja, P. (2015). *Un Bosque Tranquilo. Mindfulness para niños*. 1ª ed. Ediciones Librería Argentina
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Siglo veintiuno editores.
- García, M. D. R. V., Tobar, F. R. L., Delgado, V. M. V., & Gómez, M. N. M. (2017). Habilidades sociales. *Revista salud y ciencias*, 1(2), 8-15.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gómez Fraile, T. (2016). *Habilidades Sociales en el aula de Educación Infantil*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid].
- Jiménez, A. (2018). *Disciplina positiva: Educar con respeto y colaboración*. Editorial Ingenius.

- López, E. (2011). *Educación de las emociones en la primera infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Wolters Kluwer.
- López, F. (1995). *Desarrollo psicológico*. Madrid: Pirámide.
- López, G., & Guaimaro, Y. (2014). Desarrollando las habilidades sociales desde la escuela como impulso de una cultura de paz. *Journal de Ciencias sociales*, (2).
- Luis, D. A., Jara, P. V. H., & Zapata, V. D. R. O. (2020). Habilidades sociales y su impacto en la educación del individuo. *Magazine de Las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*, 5(CISE).
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T. & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality Assessment*, 54,(3-4), 772-781.
- Melero, M. P. T. (2000). La inteligencia emocional en el currículo de la formación inicial de los maestros. RIFOP: *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (38), 141-152.
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño: Disciplina positiva*. Editorial Medici.
- Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. A. (2018). *Disciplina positiva para preescolares*. Editorial Rondine.
- Ochando, H. P. (2024). La disciplina positiva como alternativa educativa en el proceso de aprendizaje de habilidades sociales. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-18.
- Ortega, T. M. M. (2020). La familia y la escuela, agentes principales para promover la convivencia escolar. *Intervención psicosocioeducativa en la desadaptación social: IPSE-ds*, (13), 11-31.

- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).
- Rebaque Gómez, A., García Pascual, R., Blanco Fernández, J., García Mata, M. Á., & Caso Fuertes, A. M. D. (2019). Las habilidades sociales en el ámbito escolar como herramienta motivacional en los niños y niñas. *Revista INFAD*, 1(3).
- Roca, J. S., & Castillo, M. A. (2001). La educación emocional en el currículum. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 13.
- Rodríguez-Sánchez, R. A. (2000). La expresión de las emociones en Charles Darwin. Educación de valores y valores para la educación. *Emociones. Thémata*, 25, 335-344.
- Rodríguez, M. F. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de claseshistoria*, (7), 1.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition y Personality*, 9(3), 185-211.
- Sol Aubone, N. ., Paul Franco, & Mustaca, A. E. . (2016). Habilidades sociales en niños y su relación con el jardín maternal. *REVISTA ConCiencia EPG*, 1(2), 57-71.
- Suárez López, C. J., Rojas Maldonado, A. P., & Sanabria López, D. P. (2016). Material educativo sobre la disciplina positiva, como una alternativa al castigo físico y humillante. *Editorial Enfermería*.
- Ureña Cabeo, N. (2022). *La importancia de las emociones en Educación Infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Murcia].
- Velázquez. R. G. (2015). *Propuesta de un programa para trabajar habilidades sociales en educación infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Internacional de La Rioja].

7. ANEXOS

ANEXO 1: Panel de las emociones y poesía “Las caritas”



LAS CARITAS

 **TRISTE** ES AZUL,
 LLORA UN MONTÓN
 Y ME ENCOJE EL CORAZÓN.
 SU HERMANA **ALEGRIA** 
 CANTA Y BAILA TODO EL DÍA.
 CUANDO LLEGA **MIEDO**
 ME QUEDO PARADO
 Y TENGO QUE GRITAR FUERTE:
 ¡ VETE DE MI LADO!
 CON **SORPRESA** 
 ABRO MUCHO LA BOCA
 Y APLAUDO COMO UNA FOCA.
 SI VIENE **ENFADO**
 ¡TEN MUCHO CUIDADO!
 ES FUERTE, ROJO, A VECES ESTALLA
 Y APARECE RABIETA
 CON UNA PATALETA.
 NO PASA NADA CHICOS 
 SABEMOS RESPIRAR
 Y A NUESTRA AMIGA **CALMA** LLAMAR.

EMOCIONADO RÍE, CORRE
 Y SALTA UN MONTÓN
 PERO ¡CUIDADO!
 TE PUEDES DAR UN COSCORRÓN.
 Y LLEGARÁ **DOLOR** 
 QUE CIERRA FUERTE
 OJOS Y BOCA,
 LE GUSTARÍA SER UNA ROCA.
 A DON **CURIOSO** LE GUSTA INVESTIGAR,
 TIENE UNA LUPA EN EL OJO
 Y TODO LE GUSTA TOCAR.
 Y DON **PENSATIVO** ME AYUDA A DECIDIR 
 QUE CAMINO PUEDO SEGUIR.
 SI LLEGA **TIMIDEZ** SIENTO CALOR,
 MIRO AL SUELO
 Y MI CARA CAMBIA DE COLOR.
 **NERVIOSO** NO SE PUEDE RELAJAR
 Y A **CARIÑOSO** LE GUSTA BESAR. 
 AL FINAL DEL DÍA,
 ME ENCUETRO CON **CANSADO**,
 QUE YA NO QUIERE CORRER Y REIR,
 SÓLO PIENSA EN DORMIR.

55

ANEXO 2: Caritas que pintarán los niños con el fragmento de poesía correspondiente.



TRISTE ES AZUL,
LLORA UN MONTÓN
Y ME ENCOJE EL CORAZÓN.

TRISTE



SU HERMANA ALEGRÍA
CANTA Y BAILA TODO EL DÍA.

ALEGRÍA



CUANDO LLEGA MIEDO
ME QUEDO PARADO
Y TENGO QUE GRITAR FUERTE:
¡VETE DE MI LADO!

MIEDO



CON SORPRESA
ABRO MUCHO LA BOCA
Y APLAUDO COMO UNA FOCA.

SORPRESA



SI VIENE ENFADO
¡TEN MUCHO CUIDADO!
ES FUERTE, ROJO, A VECES ESTALLA
Y APARECE RABIETA
CON UNA PATALETA.

ENFADO



NO PASA NADA CHICOS
SABEMOS RESPIRAR
Y A NUESTRA AMIGA CALMA LLAMAR.

CALMA



EMOCIONADO RÍE, CORRE
Y SALTA UN MONTÓN
PERO ¡CUIDADO!
TE PUEDES DAR UN COSCORRÓN.

EMOCIONADO



Y LLEGARÁ DOLOR
QUE CIERRA FUERTE
OÍOS Y BOCA.
LE GUSTARÍA SER UNA ROCA.

DOLOR



A DON CURIOSO LE GUSTA
INVESTIGAR,
TIENE UNA LUPA EN EL OJO
Y TODO LE GUSTA TOCAR.

CURIOSO



Y DON PENSATIVO ME AYUDA A
DECIDIR
QUE CAMINO PUEDO SEGUIR.

PENSATIVO



SI LLEGA TIMIDO SIENTO CALOR,
MIRO AL SUELO
Y MI CARA CAMBIA DE COLOR.

TIMIDO



NERVIOSO NO SE PUEDE RELAJAR

NERVIOSO



Y A CARIÑOSO LE GUSTA BESAR.

CARIÑOSO



AL FINAL DEL DÍA,
ME ENCUETRO CON CANSADO,
QUE YA NO QUIERE CORRER Y REIR,
SÓLO PIENSA EN DORMIR.

CANSADO

ANEXO 3: Bolsita y cartas de resolución de conflictos



ANEXO 4: Portada del cuento “Un bosque tranquilo”



ANEXO 5: Caja de las emociones

