



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

*TÍTULO DEL TFG: EL USO DE CUENTOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL*



Autora: Ainhoa Hortelano García

Tutor académico: Roberto Bartual Moreno

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se basa en un proyecto hecho para dar a conocer a los docentes y alumnos la importancia y los beneficios del uso de cuentos en el aula para trabajar la inteligencia emocional de forma globalizadora e integral. Esto se trabaja a través de la literatura, en concreto a través de cuatro cuentos escogidos especialmente para ellos, como lo son: *El mono que se hizo amigo de sus emociones*, *Tengo un volcán*, *Si yo tuviera una púa* y *el Emocionario: dime lo que sientes*. Con cada cuento realizaremos varias actividades con el alumnado para poder afianzar el conocimiento adquirido después de la lectura y poder poner en práctica dicho aprendizaje, de esta forma hacemos a los alumnos protagonistas de su propio aprendizaje. En todo el proceso se tendrá en cuenta las necesidades y características específicas de cada alumno, así como el respeto y la empatía.

Palabras clave: literatura infantil, inteligencia emocional, diversidad, cuentos y globalidad.

ABSTRACT

This final work is based on a project designed to raise awareness among teachers and students about the importance and benefits of using stories in the classroom to work on emotional intelligence in a holistic and comprehensive way. This is approached through literature, specifically through four carefully selected stories: *El mono que se hizo amigo de sus emociones*, *Tengo un volcán*, *Si yo tuviera una púa* and *el Emocionario: dime lo que sientes*. With each story, we will carry out various activities with the students to reinforce the knowledge acquired after reading and to put this learning into practice. In this way, students become protagonists of their own learning process. Throughout the entire process, the specific needs and characteristics of each student will be taken into account, as well as respect and empathy

Keywords: children's literature, emotional intelligence diversity, stories and globality.

INDICE

1.	INTRODUCCION	1
2.	OBJETIVOS	3
3.	JUSTIFICACIÓN	4
4.	METODOLOGIA Y MARCO TEORICO.....	6
4.1	Literatura Infantil.....	6
4.1.1	Aplicaciones metodológicas en el aula.....	8
4.2	El aprendizaje significativo	9
4.2.2	Promover el aprendizaje significativo.....	10
4.2.3	Aplicaciones metodológicas en el aula	11
4.3	Inteligencia emocional.....	12
4.3.1	Aplicaciones metodológicas en el aula	14
4.4	Pensamiento visual	16
4.4.1	Aplicaciones metodológicas en el aula.....	17
4.5	Metodologías de relajación.....	18
4.5.1	Aplicaciones metodológicas en el aula	19
5.	PROPUESTA DE INTERVENCION	21
	Introducción de la propuesta	21
5.1	CUENTO 1: El mono que se hizo amigo de sus emociones (<i>Anexo 3</i>)	21
	Nombre del cuento y una introducción de el:	21
	Objetivos específicos:	21
	Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:.....	21
	Actividades:.....	22
	Recursos:.....	24
	Instrumentos de evaluación	24
	Atención a la diversidad	24

5.2 CUENTO 2: Tengo un volcán (<i>Anexo 4</i>).....	24
Nombre del cuento y una introducción de el:	24
Sinopsis del cuento:	25
Objetivos específicos:	25
Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:	25
Actividades:.....	26
Recursos:.....	28
Instrumentos de evaluación:	28
Atención a la diversidad:	28
5.3 CUENTO 3: Si yo tuviera una púa (<i>Anexo 5</i>)	29
Nombre del cuento y una introducción de el:	29
Sinopsis del cuento:	29
Objetivos específicos:	29
Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:	29
Actividades:.....	30
Recursos:.....	32
Instrumentos de evaluación:	32
Atención a la diversidad:	32
5.4 CUENTO 4: Emocionario: dime lo que sientes (<i>Anexo 6</i>)	32
Nombre del cuento y una introducción de el:	32
Sinopsis del cuento:	33
Objetivos específicos:	33
Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:	33
Actividades:.....	34
Recursos:.....	35
Instrumentos de evaluación:	35
Atención a la diversidad:	36

6.	AUTOEVALUACIÓN	37
7.	CONCLUSIONES.....	38
8.	REFERENCIAS BIOGRAFICAS	39
9.	ANEXOS	41

1. INTRODUCCION

He decidido realizar un trabajo sobre *El uso de cuentos para trabajar la inteligencia emocional* porque considero que este tema es de gran relevancia tanto en el ámbito personal como profesional, considero que los cuentos son una herramienta fundamental para el desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional social e imaginativo en la infancia, razón por la cual resulta esencial profundizar en su influencia y en las estrategias para aprovechar al máximo su potencial educativo.

Desde un punto de vista personal, mi interés por la literatura infantil y su impacto para trabajar la inteligencia emocional en los niños y niñas ha sido una constante a lo largo de mi vida. Desde la infancia, los cuentos han formado parte de mi desarrollo, transmitiéndome conocimientos, valores y estimulando mi imaginación. A través de la lectura de cuentos, no solo adquirí habilidades lingüísticas, sino que también experimenté emociones, aprendí sobre ellas y el mundo. Uno de los cuentos que yo leía muy a menudo cuando era pequeña era “Tus cuentos maravillosos” (*Anexo I*), este libro contiene varios cuentos, como el de la ratita presumida, la bella durmiente, la princesa y el guisante, etc. Todos estos cuentos incluyen una moraleja al final de ellos, y tienen unas ilustraciones muy coloridas.

Además, mi experiencia cercana con los niños y niñas me ha permitido observar cómo la lectura de cuentos influye en gran medida en su desarrollo emocional. He visto cómo los niños y niñas se sienten atraídos por las historias contadas, cómo su capacidad de atención se aumenta y cómo los cuentos pueden convertirse en un recurso fundamental para expresar emociones, superar miedos y fomentar el desarrollo emocional. Esta observación me ha generado una gran curiosidad sobre la manera en que los cuentos contribuyen a su aprendizaje y a su desarrollo emocional.

Por otro lado, la literatura infantil no solo impacta en el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, sino que también representa un canal efectivo para la enseñanza de valores esenciales, como la empatía, la amistad, la solidaridad, etc.

Desde una perspectiva profesional, considero que este tema es de gran relevancia en el ámbito educativo, ya que los cuentos pueden utilizarse como una herramienta pedagógica fundamental en las primeras etapas de aprendizaje. Como futura docente investigar sobre la influencia de los cuentos en el desarrollo de la inteligencia emocional en la infancia me permitirá comprender mejor cómo potenciar su uso en el aula para fomentar un aprendizaje significativo.

Asimismo, los cuentos desempeñan un papel fundamental en el desarrollo socioemocional de los alumnos. A través de las historias, los niños y niñas pueden identificarse con los personajes, comprender emociones y situaciones, y aprender a manejar sus propios sentimientos. En este sentido, la literatura infantil puede convertirse en una herramienta para abordar temas más complejos, como la autoestima, el miedo, la tolerancia, la frustración o la resolución de conflictos.

Finalmente, realizar este trabajo me servirá para investigar cómo los cuentos y las actividades realizadas se pueden adaptar para atender a niños y niñas con necesidades específicas (como dificultades en el lenguaje o trastornos del desarrollo) aspecto que considero esencial dentro de mi formación.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es ver la importancia de la utilización de los cuentos como recurso didáctico en el aula para trabajar las diferentes emociones, se plantea llevar a cabo a través de una propuesta de intervención.

De este objetivo general, derivan los siguientes objetivos específicos:

- Observar la influencia de los cuentos en el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Investigar sobre el cuento como recurso didáctico para la enseñanza emocional.
- Diseñar actividades complementarias al cuento para reforzar el aprendizaje.

También se tienen en cuenta los objetivos planteados para la formación del profesorado a la hora de realizar el TFG, destacando los siguientes:

- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características del alumnado.
- Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
- Realizar una evaluación formativa de los aprendizajes
- Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula.

3. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo integral de los niños y niñas en la etapa de educación infantil requiere un punto de vista educativo que comprenda tanto los aspectos sociales, como los cognitivos y los emocionales.

Desde este punto de vista, el presente trabajo encuentra su justificación del Decreto 95/2022, del 28 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en el ámbito de la Comunidad Autónoma correspondiente y enfatizando el desarrollo de las emociones y la construcción de la identidad personal y social de los alumnos. Este decreto expone claramente la importancia de la educación emocional de los primeros años de la vida, ya que combina la inteligencia emocional como una competencia transversal y necesaria.

El currículo determina oficialmente que uno de los objetivos de la etapa es "contribuir al desarrollo equilibrado de todos los aspectos de la personalidad de los niños y niñas en el entorno emocional y de creencias" (Decreto 95/2022, art. 3).

En esta dirección, el uso de cuentos como herramienta didáctica para trabajar la inteligencia emocional de acuerdo con los principios educativos del programa, sugiere un método que se basa en el juego, los intereses, la observación y la experiencia directa.

La literatura infantil proporciona una forma ideal de tratar con estas dimensiones, ya que permite a los niños y niñas conocer sus emociones, nombrarlas, comprenderlas y expresarlas a través de los distintos personajes del cuento, de las tramas y las situaciones simbólicas.

En el campo del área de Crecimiento en Armonía, el decreto indicado tiene como uno de sus objetivos específicos el desarrollo de la autonomía, el yo, la identidad y la gestión emocional.

Los cuentos y las historias, en este contexto, mejoran el proceso de autoestima y reconocimiento emocional en los demás, mejora la empatía, la auto organización y las habilidades sociales.

Además, pueden crear vínculos entre el mundo interior de los niños y niñas, y su entorno, lo que facilita la comprensión de las situaciones diarias y la resolución de disputas a través del diálogo y el pensamiento del docente.

Por otro lado, la base teórica de este trabajo se apoya en las contribuciones de Daniel Goleman (1996), que confirma que el desarrollo de la inteligencia emocional no es menos importante que el desarrollo intelectual de la capacitación completa de los alumnos. En la categoría de educación infantil, esta formación emocional tiene un valor especial, porque es la edad en que las primeras estrategias mejoran para identificar la identidad y la adaptación emocional.

Desde la lectura común y los informes orales, las historias se convierten en un canal distinto para descubrir emociones como el miedo, la alegría, la tristeza, los celos o la decepción, lo que crea un ambiente emocional fuerte que mejora el desarrollo emocional.

El decreto 95/2022 también reconoce una parte importante de los intereses, necesidades y experiencias del alumno. En este sentido, el enfoque metodológico depende de las historias que cumplan con el principio de la globalización de esta etapa, porque combina aspectos del lenguaje, la expresión artística, la conciencia emocional y la coexistencia. Además, les permite

a los alumnos conectar el programa de aprendizaje con su vida diaria, mejorando la experiencia de aprendizaje, promoviendo y cohesionando su realidad.

Por lo tanto, está relacionado con el área de Descubrimiento y Exploración del Entorno, que incluye contenido relacionado con la interpretación de los hechos, la construcción de ideas lógicas y expresiones de ideas, también relacionadas con las emociones.

También se debe tener en cuenta que el programa de Educación Infantil promueve la utilización de distintos lenguajes como medio de expresión y comunicación.

Los cuentos nos permiten trabajar no solo con palabras, sino también con imágenes, cuerpos y emociones, y proporcionándonos diferentes canales de aprendizaje.

Utilizando recursos como el pensamiento visual, las dramatizaciones o los pictogramas, se refuerza la comprensión de emociones y ayuda a la inclusión, estos principios aparecen en el Decreto 95/2022 como un pilar de intervención educativa.

En relación con lo anterior, la ley educativa actual requiere centros para establecer un entorno de clase activo que facilite la creación de lazos emocionales y el respeto por sus propias emociones y por las de los demás.

Las metodologías incluyen cuentos, actividades de relajación y reflexiones emocionales que ayudan a construir un buen clima de aula a través de las rutinas y ayudan a crear un espacio de diálogo emocional, donde cada niño y cada niña puede sentirse escuchado y comprendido. Por lo tanto, contribuye a desarrollar la sensación de pertenencia, empatía y seguridad emocional.

Como conclusión, este trabajo final se justifica en la necesidad de mejorar la práctica de la coordinación del desarrollo emocional con el resto de los aspectos de aprendizaje, de acuerdo con el currículo de Educación Infantil y el decreto del decreto 95/2022. El uso de cuentos para trabajar en inteligencia emocional no solo cumple con los objetivos educativos vigentes, sino que también cumple con un concepto educativo indispensable, con un enfoque en la salud, la expresión emocional y su desarrollo de los niños y niñas como persona en todos sus aspectos.

4. METODOLOGIA Y MARCO TEORICO

La metodología seguida durante toda la unidad didáctica es una metodología con un enfoque vivencial, globalizador, participativo, afectivo y activo. Se trabaja desde el cuento como hilo conductor combinando momentos de asamblea, juego simbólico, dinámicas grupales y espacios de expresión emocional.

La educación infantil es una etapa muy importante en el desarrollo de las personas, ya que es donde se asientan las bases de todos los aprendizajes del presente y del futuro, y también es la etapa donde se empieza a construir la identidad personal. Por esto, es fundamental implementar metodologías que les ayuden a desarrollarse cognitivamente pero también social, emocional y creativamente.

Para este trabajo las estrategias metodológicas utilizadas son: la literatura infantil, el aprendizaje significativo, la inteligencia emocional, el pensamiento visual y las metodologías de relajación, todas estas estrategias tienen un enfoque educativo que se centra en el alumnado, respetando siempre su ritmo de aprendizaje y desarrollo.

En las actividades planteadas se propone una metodología que integra las cinco estrategias metodológicas, para así obtener un aprendizaje más integral en los alumnos. A continuación, se analizarán y se desarrollarán las cinco estrategias propuestas.

4.1 Literatura Infantil

La literatura infantil fue inexistente antes del siglo XIX, ya que los niños y niñas solo leían y escuchaban lo mismo que los adultos. Los Hermanos Grimm en el siglo XIX, escribieron una literatura que aparte de enseñar incluía sentimientos y fantasía (Tamés, R. L, 1990).

Cervera (1989) definió la literatura infantil como “todas aquellas manifestaciones o actividades que tienen como base la palabra como finalidad artística o lúdica que interesen al alumno”.

Según Cervera (1989) la literatura infantil se puede dividir en tres tipos:

- La literatura ganada, la que se refiere a aquellas que no fueron creadas para los niños y niñas, pero con el paso del tiempo lo acabaron siendo, como pueden ser los cuentos tradicionales, los cuentos folclóricos o algunas canciones. Como las adaptaciones de Las mil y una noches.
- La literatura creada, la cual sí que está hecha por y para los niños y niñas, que es la más producida como el cuento de Pinocho.
- La literatura instrumentalizada, esta se crea sobre todo para los niños y niñas más mayores del colegio, utilizando los cuentos como una extensión para ejercicios de matemáticas o gramática.

A través de la literatura infantil los alumnos tienen sus primeros contactos con lo artístico, contribuye al desarrollo cognitivo, ayuda a crear vínculos afectivos y favorece el desarrollo ético (Arévalo. J. P, 2011).

La literatura infantil es una herramienta didáctica muy importante en la educación infantil, ya que es esencial para el desarrollo integral de los alumnos. Esta favorece el desarrollo del lenguaje los alumnos, aportándoles palabras nuevas y contextos diferentes para usarlas, a su vez ayuda a potenciar y desarrollar la imaginación, la empatía a través de cuentos donde se pueden ver a diferentes personajes con situaciones diferentes les ayuda a la desarrollar la expresión emocional (identificando y expresando emociones) y también ayuda a fomentar la construcción de valores. En esta etapa, la cual se caracteriza por que los alumnos se encuentran el proceso de formación del pensamiento simbólico, los cuentos son un medio perfecto para así poder explorar el mundo, comprender sus emociones y las de los demás, y proyectar su propia identidad (Cassany, 2006).

Según Colomer (2005) los cuentos ayudan a los alumnos a estructurar el pensamiento narrativo, a ponerse en la piel de los personajes a través de experiencias similares vividas, y a establecer conexiones casuales y temporales. Otro punto importante, es la lectura compartida en el aula, ya que esta ayuda al lenguaje oral promueve la escucha activa y crea un espacio afectivo.

Teresa Colomer (2005) señala que un cuento infantil bueno debe respetar el nivel madurativo de los alumnos a los que se les está leyendo dicho cuento, debe permitirles comprender emociones y situaciones, y debe fomentar su imaginación.

Estos cuentos deben de tener un lenguaje sencillo y adaptado al nivel del aula, tener una temática llamativa para el alumnado y que se acerque a su vida cotidiana, que la fantasía sea predominante, que transmita valores sociales y ético, y que el cuento tenga apoyo visual de ilustraciones.

Según Cerrillo (2001), la literatura infantil no solo cumple funciones lingüísticas y cognitivas, si no que permite a los alumnos construir su identidad y su visión del mundo de forma significativa.

A través de las historias, los personajes y sus tramas (con los conflictos presentados), los alumnos pueden ir identificando las emociones en ellos y en las demás personas. Los cuentos tratan emociones como el miedo, la frustración, la alegría o la tristeza, permitiendo elaborar vivencias personales de forma segura, y conectarlas (Bisquerra, 2011).

La selección de obras literarias en educación infantil debe de influenciarse no solo por la calidad narrativa, sino que también por la temática y las emociones a tratar. Los cuentos que se deben de introducir primero deberían abordar temas como el crecimiento, la autonomía o los vínculos familiares (Mendoza, Fillola, 2004).

Los cuentos también son una herramienta que ayuda a la inclusividad tanto leyendo cuentos donde se traten las diferentes discapacidades, como utilizando los cuentos con alumnos con necesidades educativas especiales, como los alumnos que tienen dificultades en el lenguaje, en este caso las ilustraciones favorecen la interpretación de los cuentos.

La práctica docente ha de fomentar momentos de lectura compartida que incluyan el diálogo posterior. Este intercambio permite a los niños y niñas verbalizar sus impresiones, formular hipótesis sobre la historia y conectar los acontecimientos del relato con sus propias experiencias. El docente actúa como mediador, guía y modelo lector, promoviendo la escucha activa, la formulación de preguntas y el pensamiento crítico desde una edad temprana (Colomer & Camps, 1999).

4.1.1 Aplicaciones metodológicas en el aula.

Los cuentos ayudan a trabajar las emociones de manera lúdica e indirecta, ya que en esta etapa la verbalización emocional esta todavía desarrollándose.

Cuentos como “El monstruo de los colores” de Anna Llenas o “El emocioario: dime lo que sientes” de Cristina Nuñez y Rafael Romero, sirven como herramienta para la educación emocional en el aula, a partir de los relatos cortos que se encuentran en ambos cuentos, los alumnos pueden reconocer las emociones de las que se hablan, empatizan con los demás y a su vez aprenden estrategias para poder gestionar los conflictos emocionales.

Durante todas las actividades planteadas en este trabajo, después de la lectura del cuento se hacen preguntas sobre el, conectando las experiencias personales del alumnado con las historias contadas. Otra de las estrategias utilizadas son las asambleas, ya que son un espacio donde los alumnos pueden expresar sus sentimientos respecto a los personajes y a la historia, pudiendo conectar dichos sentimientos con situaciones suyas.

También se propone la creación de cuentos propios, en la sesión número 3 del tercer cuento y en la sesión 4 del cuarto cuento, esta estrategia fomenta la creatividad, la expresión escrita y el autoconocimiento.

Por último, otra estrategia utilizada es la dramatización de cuentos o acciones, en la sesión 4 del tercer cuento y en la sesión 3 del primer cuento, esto ayuda a vivenciar el cuento, con sus conflictos y soluciones.

Estas actividades contribuyen al desarrollo de competencias clave para la educación infantil, como

- La competencia en comunicación lingüística
- La competencia personal, social y de aprender a aprender
- La competencia en conciencia y expresión cultural
- La competencia emocional y de bienestar

Como conclusión, quiero recalcar que la literatura infantil es mucho más que solo contar cuentos como recurso educativo, si no que se convierte es un aspecto fundamental para el desarrollo emocional, cognitivo y social de los alumnos. Esta promueve la imaginación, la expresión lingüística, la escucha activa, la empatía, la socialización, la creatividad y la construcción de identidad. Todo esto los prepara desde pequeños para poder afrontar los retos de la vida, contribuyendo a un desarrollo integral.

4.2 El aprendizaje significativo

Este concepto fue propuesto por David Ausubel en los años 60, y establece que el aprendizaje es más efectivo, duradero y funcional cuando los nuevos conocimientos se relacionan de forma sustantiva y no arbitraria con conocimientos previos del alumno. Este enfoque es totalmente distinto a las metodologías tradicionales que se usaban, ya que estas se basaban en la memorización del contenido, el cual se almacenaba de forma aislada y de esta forma era más fácil de olvidar.

Este enfoque es muy importante en la etapa de educación infantil, ya que es una etapa donde el aprendizaje es en su mayoría vivencial, afectivo y globalizado. Los alumnos construyen su aprendizaje partiendo de sus experiencias, emociones, interés y necesidades principales, por esto mismos es necesario conectar estos aprendizajes previos con los nuevos, para así garantizar un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo.

Según Novak y Gowin (1988), se deben cumplir tres condiciones principales para que el aprendizaje significativo tenga lugar, la primera de ellas es la significatividad del material, este debe de estar organizado, ser comprensible y relevante, la segunda condición es la disposición del alumno, sus motivaciones e intereses, y la última condición es la adecuada intervención docente, ya que los docentes deben de actuar como mediadores y guías.

Autores como Vygotski (1978) y Piaget (1975), destacan la importancia del aprendizaje significativo, donde el alumno reorganiza su estructura cognitiva a partir de nuevas experiencias.

Según Ausubel (1963) citado por Moreira, Caballero y Rodríguez (1997), las condiciones que se deben de cumplir para que se produzca un aprendizaje significativo son:

- La significatividad lógica, esta se trata de que el contenido debe de estar organizado y expuesto de manera clara, coherente y adaptada al nivel del alumno.
- La significatividad psicológica, se trata de que el alumno debe de tener antes las estructuras cognitivas necesarias para poder anclar los nuevos conocimientos.
- La disposición favorable, es fundamental que el alumno tenga una actitud positiva hacia el aprendizaje, motivándoles para ello y basándose en sus intereses.

Gracias a este aprendizaje se comprende y se organizan los conocimientos, estableciendo conexiones de los conocimientos previos y los nuevos, creando así un nuevo conocimiento más completo. El docente debe de actuar como un facilitador de experiencias educativas, para conectarlas con las de la vida cotidiana del alumno, fomentando su autonomía, respetando el ritmo individual de aprendizaje de cada alumno y promoviendo un aprendizaje duradero.

4.2.2 Promover el aprendizaje significativo

En este apartado, se profundizará más en los apartados comentados anteriormente sobre en qué se debe centrar la metodología para que el aprendizaje significativo se produzca.

4.2.2.1 Partir de los conocimientos y experiencias previas.

Es muy importante conocer los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema que se va a tratar antes de iniciar cualquier actividad o proyecto, previamente también hay que saber cuáles son sus intereses y sus experiencias previas. Se pueden llevar a cabo técnicas como la lluvia de ideas, el uso de cuentos o preguntas de predicción como ¿Qué crees que va a pasar después?

Un ejemplo de esto es la elaboración de un mural sobre las emociones, en la actividad 4 del cuarto cuento, donde los niños y niñas expresan a través del dibujo una emoción real que hayan experimentado. Conectando la situación viva de esta emoción en la vida real con la situación del cuento.

4.2.2.2 Organizar el aprendizaje de forma globalizada

En educación infantil se enseña de forma integral, integrando todas las áreas del currículo en los diferentes proyectos. Por ejemplo, un proyecto que vi en el colegio sobre los continentes, se abordaron contenidos matemáticos (creando tiendas para comprar cosas para viajar por Europa), contenidos lingüísticos (utilizando la descripción oral y escrita), la expresión artística (realizando dibujos de los continentes) y la enseñanza de valores (respetando la cultura de cada país visto y las costumbres).

Este enfoque hace que los alumnos perciban el aprendizaje como algo que les puedes servir y que está conectado entre sí.

4.2.2.3 Utilizar materiales y experiencias significativas

Se fomenta el uso de materiales que sean manipulativos, como cuentos, salidas del entorno escolar o experimentos sencillos y adaptados. Como puede ser las excursiones que realizan en los colegios donde salen a conocer el entorno que les rodea, observando la flora del lugar, recolectando hojas y creando murales, así los alumnos aprenden a través de la exploración directa.

4.2.2.4 Favorecer el aprendizaje cooperativo

A través del trabajo en grupos pequeños se ayuda al intercambio de ideas y al desarrollo de las habilidades sociales, a su vez se estimula la construcción compartida de conocimiento. Gracias al dialogo y a la resolución en equipo de conflictos se potencia el aprendizaje significativo.

4.2.2.5 Evaluación de manera formativa y continua

La evaluación de este aprendizaje se debe centrar en el proceso del mismo, no solo en los resultados obtenidos, utilizando la observación directa y sistemática, las rubricas individuales y grupales y las asambleas, todas estas técnicas nos permiten ver el avance obtenido y si hay dificultades en el aprendizaje.

4.2.3 Aplicaciones metodológicas en el aula

En este trabajo me he centrado en la educación emocional, he utilizado en varias de las actividades propuestas la metodología de aprendizaje significativo. A continuación, expongo varios ejemplos de ello.

En la creación del termómetro emocional, cada alumno coloca la pinza en la emoción que más se acerca a como se siente ese día, conectando el vocabulario emocional y su emoción. Con la caja de las emociones, a través de los objetos simbólicos, los alumnos comparten las situaciones donde han experimentado las distintas emociones.

En la actividad como “Sube y baja el volcán” se permite expresar corporalmente la emoción del enfado, aunque también se puede adaptar a las demás emociones, de esta forma se promueve la comprensión y la autorregulación de la emoción.

Por último, con la creación del rincón de la calma, este espacio está destinado para utilizar y fomentar las estrategias de relajación de forma autónoma (con conocimiento previo impartido por el docente).

Todas estas actividades no buscan la memorización de ningún termino emocional, si no que buscan que los alumnos a treves de estas actividades conecten sus vivencias personales con ellas. Ayudando a la comprensión y a la aplicación en la vida real de las emociones, estructurando un aprendizaje sólido y significativo.

El aprendizaje significativo tiene muchos beneficios en la educación infantil, como lo son:

- El desarrollo de la autonomía, ya que el alumno se convierte en el protagonista principal y de su propio aprendizaje, buscando respuestas a las preguntas y generando nuevas.
- El crecimiento de la motivación personal, ya que al verse involucrado en las experiencias propuestas su interés y compromiso incrementan.
- El favorecimiento del aprendizaje a largo plazo, ya que se establecen conexiones fuertes con su mundo interior y exterior, los aprendizajes se consolidan mejor y de formas más duradera.
- El desarrollo emocional y social, el alumno aprende a cómo gestionar sus emociones y a entenderlas, también aprende a respetar las de los demás y a valorarlas.

Como conclusión quiero recalcar que el aprendizaje significativo es un pilar fundamental en el aprendizaje de la etapa de educación infantil, ya que respeta los ritmos individuales de cada alumno, tiene en gran consideración los intereses y las experiencias de los alumnos, y favorece la construcción activa del conocimiento y ayuda a crear una educación integradora y efectiva.

Como maestros debemos presentar propuestas que ayuden a conectar esas vivencias reales de los alumnos con los contenidos a trabajar en el aula, de esta forma promovemos a que el aprendizaje transforme y los acompañe en su crecimiento. Así lograremos que la educación forme personas que sean capaces de comprender y actuar de una manera totalmente consciente.

4.3 Inteligencia emocional

El termino de inteligencia emocional, fue escuchado por primera vez gracias a los psicólogos Peter Salovey y Jahn Mayer en 1990. Sin embargo, fue Daniel Goleman quien impulso este concepto hacia el público, escribiendo sobre ello en 1995, poniendo en la revista Time y así convirtiéndolo en un tema sobre el que conversar (Shapiro. L. E & Tiscornia. A, 1997).

Considero que la inteligencia emocional hoy en día tiene un papel fundamental dentro de la educación infantil, ya que es un elemento primordial para el desarrollo integral del alumnado. Recientemente conocemos la información de que las emociones influyen en todo lo que hacemos y los pasos que damos, el 95% de las decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida están influenciadas por las emociones que sentimos en ese momento (Martín. E. M. A, 2018).

La inteligencia emocional se entiende como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar de forma consciente las propias emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen en cada una de las decisiones que tomamos y en los pasos que damos a lo largo de nuestra vida, aunque no seamos plenamente conscientes de ello (Salovey, P., & Mayer, J. 1990).

La importancia de esta va más allá del ámbito emocional, ya que impacta también en el aprendizaje, la convivencia en el aula y en la sociedad, y en la autoestima de los alumnos. Hay que implementar la educación emocional desde la etapa de educación infantil para de esta forma ir construyendo una base sólida entorno a la cual desarrollar diferentes habilidades académicas, sociales y personales. Para Bisquerra (2005) los objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de las demás personas, desarrollar las habilidades para regular las emociones propias, prever los efectos perjudiciales de las emociones negativas, desarrollar habilidades para generar emociones positivas, poder automotivarse, saber adoptar una actitud positiva ante la vida y aprender a fluir con ella.

Según de Ulzurrun Pausas, et al. (1999) la inteligencia emocional se especifica en cuatro habilidades:

- Percepción y expresión emocional.
- Facilitación emocional.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

Todas estas habilidades están interconectadas, ya que para tener una buena regulación emocional es necesario tener una buena comprensión emocional, y así entrelazando todas ellas.

La inteligencia emocional debe de incluir algunas competencias, las cuales son muy relevantes en la educación infantil ya que los alumnos se encuentran en pleno proceso de la formación de su identidad, como la autoconciencia emocional, la autorregulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Martín, E. M. A, 2018).

La inteligencia emocional debe de abordarse de forma transversal, integrándola de manera lúdica y dinámica en el aula a través de actividades vivenciales y participativas para que los alumnos puedan experimentarlas. Como docentes debemos adaptar dichas actividades a nivel

de cada alumno y tener un conocimiento previo de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (Bisquerra, 2005). Según Bisquerra (2011), tenemos que ser conscientes de que adquirir y desarrollar la inteligencia emocional es complicado, ya que esto puede llevar meses o incluso años dependiendo de la situación.

Para finalizar quería escribir un breve párrafo hablando sobre las críticas hacia Goleman y Gardner por sus teorías. Ambas teorías han tenido un gran impacto en la educación, pero a su vez han sido bastante cuestionadas tanto por si falta de validez científica y experimental, y por sus definiciones poco precisas, a su vez se critica también las falsas expectativas que pueden llevar a generar tantos a los alumnos como a sus padres.

Locke (2005) afirma que el concepto de la inteligencia emocional es en sí una mala interpretación del concepto de inteligencia, y ofrece una interpretación alternativa: no es otra forma o tipo de inteligencia, sino que es la inteligencia (entendida como la capacidad de comprender abstracciones) aplicada a un dominio particular de la vida: las emociones.

El hecho de que una persona no pueda interpretar de forma correcta las emociones de los demás se podría considerar más un problema de atención o identificación de las emociones personales que un problema relacionado con la inteligencia (Locke, 2005).

Por último, se critica también que la motivación, tolerancia a las frustraciones, el control de impulsos, empatía y confianza, son supuestos del pensamiento budista que se intentan plantear en los libros de inteligencia emocional de una forma moralista por medio de metáforas sin sentido utilizadas sin contexto (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

4.3.1 Aplicaciones metodológicas en el aula

Dado que las emociones se encuentran implicadas en cada momento de nuestra vida; como un conflicto en el patio, un logro personal, la pérdida, etc; todo se puede convertir en una gran oportunidad para trabajar las emociones.

Se pueden utilizar tarjetas de emociones, termómetros emocionales o cuentos para ayudar a comprender, reconocer y expresar las emociones.

En este trabajo el desarrollo de la inteligencia emocional se trabaja a lo largo de varias actividades, ya que todos los cuentos implican conocer y tratar diferentes emociones, estos cuentos y actividades tienen una conexión directa con el desarrollo de la inteligencia emocional.

En el primer cuento “El mono que se hizo amigo de sus emociones” las actividades como la lectura en voz alta del cuento, la creación del termómetro emocional y hacer el mural de las emociones, tienen como propósito final ayudar a los alumnos a que reconozcan las emociones básicas, como pueden ser la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, etc. A través de la expresión corporal y artística, fomentamos el autoconocimiento emocional, ya que esto les ayuda a los alumnos a poner nombre a lo que sienten y a expresarlo, también les ayuda a buscar como poder autorregularse como con el “Rincón de la calma”.

El segundo cuento que escogí se llama “Yo tengo un volcán”, el cual trata de una emoción en concreto: el enfado. Creo que esta emoción está bastante presente en la infancia y es una de las más complejas de gestionar para los alumnos. Para este cuento hacemos varias actividades como “Respirar para apagar el volcán”, el “Juego sube y baja” y creamos el “Rincón del volcán” todas estas actividades nos permiten trabajar la gestión emocional a través de herramientas prácticas. Con la actividad de “volcanes internos” se favorece la empatía hacia los sentimientos de los demás.

En el tercer cuento “Si yo tuviera una púa”, realizamos actividades como “Espejito, espejito ¿Quién soy yo?” y creamos un mini libro individual llamado “Yo soy yo”, estas actividades le dan importancia al desarrollo de la autoestima y la aceptación de uno mismo, ya que permite a los alumnos ver cuáles son sus cualidades positivas reforzando de esta manera la confianza en sí mismos.

Por último, tenemos el “Emocionario: dime lo que sientes”, esta propuesta amplía el vocabulario emocional de los niños y niñas ya que aparecen muchas emociones que no suelen aparecer en otros cuentos como la culpa, la vergüenza o el remordimiento, y esto les ayuda a diferenciarlas de las básicas. Actividades como “El muro de las emociones”, el “Espejo emocional” y el juego de “Emoción en movimiento” impulsan la expresión emocional de diferentes maneras como la verbal, la artística o la corporal y estimulan la empatía.

Todas estas actividades propuestas abordan las principales competencias de la inteligencia emocional, a través del uso del cuento como hilo conductor, esto facilita una conexión emocional.

La evaluación de estas actividades para ver el desarrollo emocional se realiza a través de una observación directa, teniendo registros sobre cómo se expresan o como se regulan y haciendo asambleas reflexivas al final de las actividades.

Para finalizar, considero que trabajar la inteligencia emocional en educación infantil es esencial, ya que favorece al bienestar de los alumnos, también tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, y les ayuda en su capacidad de adaptación y convivencia. A través de

estas actividades los alumnos adquieren conocimientos que les sirven y ayudan tanto en su presente como en su futuro, por esto mismo la educación en la inteligencia emocional debería de ocupar un lugar importante dentro de la docencia.

4.4 Pensamiento visual

El pensamiento visual es una herramienta pedagógica muy importante en la etapa de educación infantil, ya que el lenguaje verbal aún está en pleno desarrollo. A través del pensamiento visual se procesa y comunica información a través de imágenes, que se utilizan para ayudar a los alumnos a expresarse y a representar sus ideas.

El pensamiento visual se integra dentro de un enfoque globalizador, el cual tiene en cuenta el desarrollo cognitivo, emocional y expresivo del alumno. Según Gardner (1993), la inteligencia visual debe de ser estimulada desde edades tempranas, ya que esto facilita la organización mental y permite a los niños y niñas observar, analizar y comprender de forma más profunda todo su entorno. Además, el dibujo o la representación gráfica ayuda a potenciar la creatividad, la motricidad fina o la atención. También les permiten estructurar su pensamiento, y desarrollar la observación para así poder expresar sus ideas, si no saben verbalizarlas.

En conexión con este trabajo, el pensamiento visual también ayuda al autoconocimiento y a la expresión de emociones, ya que dibujando los alumnos pueden expresar emociones que con palabras no saben o no pueden trasladarlas hasta verbalizarlas. Las formas artísticas no tienen solo una función decorativa, sino que también son una forma de simbolizar experiencias vividas (Eisner, 2002). Los alumnos tienen la oportunidad a través del pensamiento visual de representar emociones a través de las imágenes, esto no solo les ayuda a ellos a comprender lo que sienten, si no que a nosotros como docentes nos ayuda a comprenderles a ellos, creando un espacio seguro en el aula.

El pensamiento visual aporta muchos beneficios a la educación del alumnado, como el facilitar la expresión emocional, ya que los alumnos pueden expresar sus emociones de una forma segura y esto contribuye a fomentar la inteligencia emocional, ayuda a potenciar la creatividad, ya que permite a los alumnos utilizar imágenes para representar sus ideas o sentimiento fomentando la creatividad y la imaginación, también ayuda a desarrollar el autoconcepto ya que los alumnos pueden reflexionar sobre su identidad y reforzar su autoestima a través del dibujo, el pensamiento visual fomenta la colaboración y la empatía cuando se realizan actividades grupales y estimula el desarrollo cognitivo, ya que con la ayuda de pictogramas y las secuencias narrativas visuales los alumnos pueden potenciar sus habilidades cognitivas (como la memoria visual o la atención).

4.4.1 Aplicaciones metodológicas en el aula.

En este trabajo el desarrollo de la metodología del pensamiento visual se plantea en varias de las sesiones, ya que varias de las actividades propuestas implican procesar, comprender y expresar pensamiento o emociones a través de las imágenes o dibujos.

En primer lugar, tenemos la sesión número dos “Mural de las emociones” y la sesión número cinco “El termómetro emociona” del primer cuento, en las cuales utilizamos elementos visuales como las ilustraciones de las emociones, para que los alumnos representen emociones. De esta forma los alumnos asocian los colores y las imágenes de las ilustraciones y las conectan con las diferentes emociones, facilitando así su reconocimiento y expresión.

En el segundo cuento, esta metodología está presente en las sesiones número uno y cuatro, en la primera sesión el pensamiento visual se refuerza a través de realizar el dibujo de su propio volcán, y en la cuarta sesión “Juego sube y baja el volcán”, se refuerza ya que los alumnos representan de manera visual la intensidad emocional.

En el tercer cuento, se trabaja a través de la sesión número dos “Espejito, espejito ¿Quién soy yo?” y en la tercera sesión “Mi mini libro “Yo soy yo”, a través de estas sesiones se practica el dibujo y la representación gráfica de las cualidades de cada alumno y sus emociones, de esta forma los niños y niñas proyectan su autoconcepto y autoestima, haciendo visible lo que sienten.

Para finalizar, en el último cuento se trabaja solo con leer el cuento, ya que en este aparecen las emociones representadas mediante diferentes dibujos y colores, durante la lectura se representan las emociones con diferentes expresiones faciales para que así los alumnos puedan diferenciar dichas emociones de forma más visual. En la sesión número dos “El muro de las emociones” y en la sesión cinco “Emoción en movimiento”, se promueve la vinculación entre las emociones, las imágenes o los movimientos, mejorando la capacidad de los alumnos para realizar y entender mensajes emocionales a través de la vista.

Para la evaluación de dichas actividades relacionadas con el pensamiento visual, se debe de llevar una evaluación continua centrada mayoritariamente en el proceso creativo de los alumnos y no en el resultado final. Debemos observar cómo los alumnos se expresan y si son capaces de organizar sus ideas visualmente, ya que esto evidencia si tienen capacidad para estructurar sus pensamientos y emociones. También se realizan asambleas reflexivas donde los alumnos pueden expresar como se han podido sentido al realizar las actividades.

Para finalizar con el pensamiento visual, quiero recalcar que este proporciona al alumnado un canal accesible y seguro para expresar sus emociones, ayudando a su desarrollo cognitivo. Los

autorretratos son esenciales ya que de esta forma los alumnos son capaces de observarse mejor y más detenidamente ayudando a la creación del esquema corporal y de la autoestima. Esto ofrece un espacio para el desarrollo de la creatividad, la imaginación y la expresión. Por lo tanto, es muy importante integrar el pensamiento visual en el aula.

4.5 Metodologías de relajación

Esta metodología se centra en mejorar la atención de los alumnos, a reducir el estrés y ayuda a crear un buen ambiente de aula. Las técnicas de relajación, como he podido comprobar en las prácticas, ayudan no solo al bienestar físico, sino que también ayudan al bienestar emocional del alumnado, ayudando a la autorregulación.

Según Calzado y Bancalero (2023) el estrés que se refleja en los alumnos de infantil es debido a la sobre estimulación a la que están sometidos, intentando que saquen su máximo rendimiento y aprendizaje, esto les provoca llevar un ritmo de vida acelerado, para esta situación las técnicas de relajación son esenciales.

Me parece fundamental integrar estas técnicas en el ámbito educativo, ya que les ayuda a calmar su cuerpo y su mente después de una situación muy estimulante para ellos, como puede ser cuando vuelven del patio.

Fonseca (2008), comenta que el bienestar emocional es fundamental y esencial en el desarrollo de los alumnos, a su vez expone que la relajación se convierte en una herramienta educativa muy importante, la cual contribuye a alcanzar ese bienestar desde que son pequeños, para así de adultos saber hacerlo.

Estas técnicas, como la respiración consciente, el yoga infantil o los masajes que se deben adaptar siempre a la edad del alumnado, siendo los docentes los guías.

La técnica de la respiración consciente es una de las que más funciona para los alumnos, ya que es de las más accesibles, se les enseña a observar y a controlar su respiración, y esto les proporciona una herramienta perfecta para calmarse en momentos de sobre estimulación. Según Kabat-Zinn (1990), la respiración consciente es primordial para la práctica de mindfulness, el cual es un enfoque que favorece la atención total y la regulación emocional. Durante las prácticas solíamos realizar en el aula esta técnica de respiración con sonidos de animales.

Una de las dinámicas más utilizada en las aulas es la “Respiración de la flor”, en la que los alumnos imaginan que tienen una flor en la mano y debe coger aire profundamente como si la estuviesen oliendo, y luego sacar todo ese aire despacio, esto ayuda a calmarles y a su regulación.

Por otra parte, tenemos el yoga infantil, que al igual que la respiración consciente, ayuda a promover la conciencia corporal, y también el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación. Pude observar durante mi periodo de prácticas como el yoga infantil ayuda a mejorar la estabilidad postural y ayuda a los alumnos a desarrollar una buena conexión entre sus emociones y su entorno.

El yoga infantil también se trabaja a través de los cuentos motores, donde los alumnos siguen la historia contada mientras que realizan posturas en las cuales imitan las acciones del cuento, esto ayuda a fomentar su coordinación.

Los masajes también son un recurso importante a la hora de implementar la relajación. Es muy importante que se realice con previo consentimiento de los alumnos y de una forma respetuosa. Los masajes refuerzan los vínculos afectivos y les ayuda a liberar tensión acumulada tanto física como emocional. En el aula nosotras practicábamos el masaje con una pluma, y los alumnos se iban turnando para que a sido a todos se les realizase el masaje.

La metodología de relajación tiene muchos beneficios para el completo desarrollo de los niños y niñas. Como ya he comentado antes ayuda a aumentar la atención y la concentración. También contribuye a crear hábitos de autocuidado emocional en los alumnos, dicho aprendizaje les va a valer toda la vida. Según Bisquerra (2003) citado por Calzado y Bancalero (2023) también aporta a desarrollar la percepción, la imaginación, el control de la tensión emocional, etc, estas técnicas de relajación no solo ayudan a mejorar el bienestar físico y emocional, sino que también les ayuda a tener un aprendizaje más consciente y significativo.

Según López (2003), citado por Calzado y Bancalero (2023), la metodología de relajación beneficia en tres grandes apartados: en la salud (disminuyendo la frecuencia cardiaca, mejorando los hábitos de la postura corporal, disminuyendo la frecuencia respiratoria, uniendo la mente, el cuerpo y las emociones), en el rendimiento escolar (mejorando la atención, ayudando al desarrollo de la memoria, mejorando el clima del aula, favoreciendo el aprendizaje) y en el desarrollo personal (aumentando la competencia emocional, ayudando a desarrollar la inteligencia intrapersonal e interpersonal, la autoestima y el autoconocimiento, favoreciendo la resolución de conflictos y ayudando en el crecimiento personal).

4.5.1 Aplicaciones metodológicas en el aula

En este trabajo, el desarrollo de la metodología de relajación tiene un papel muy presente e importante dentro de las distintas actividades propuestas, siendo bastante relevante en los momentos de cierre de cada sesión. Este enfoque no solo busca ofrecer un momento de calma tras la realización de otras tareas, sino que también pretende favorecer la autorregulación

emocional de los alumnos, ayudarles a tomar conciencia de su cuerpo, y fomentar un ambiente de bienestar y tranquilidad dentro del aula. La relajación se convierte así en una herramienta pedagógica clave para fortalecer habilidades emocionales y sociales desde una edad temprana.

En concreto, en la sesión número cuatro correspondiente al primer cuento trabajado, se propone la actividad denominada “Soplar la vela”. Esta dinámica consiste en que los alumnos imaginen que sostienen una vela encendida en sus manos. A partir de esta imagen mental, se les invita a inspirar profundamente, tomando todo el aire que puedan, para luego soltarlo de forma lenta y controlada, como si quisieran apagar suavemente la llama de la vela. A través de este ejercicio, se busca que el alumnado tome conciencia de su respiración, aprenda a controlar la exhalación y logre una sensación de calma y concentración.

Por otro lado, en el segundo cuento trabajado, las técnicas de relajación vuelven a estar presentes en dos momentos clave. En la sesión número dos se retoma la actividad de “soplar la vela” y se introduce una nueva variante: “inflar el globo”, en la que los niños y niñas simulan inflar un globo con su respiración, favoreciendo así la profundización en el control del aire y la visualización de su cuerpo en calma. Posteriormente, en la sesión número cinco, se incorporan actividades más completas y físicas como masajes en pareja, ejercicios básicos de respiración y una breve práctica de yoga infantil, lo cual contribuye no solo a la relajación, sino también al desarrollo de la empatía, la coordinación y la conexión cuerpo-mente.

En conjunto, todas estas actividades muestran cómo la relajación puede integrarse de manera natural y efectiva en propuestas educativas, favoreciendo el bienestar integral del alumnado.

Para concluir este apartado, quería remarcar la importancia de esta metodología, ya que como he comentado antes aporta muchos beneficios tanto en el presente como en el futuro, al incorporar estas metodologías de manera lúdica y adaptada a las necesidades de los niños y niñas, se promueve un desarrollo integral que favorece su bienestar emocional, físico y cognitivo, preparándolos para afrontar los retos de la vida con mayor equilibrio y resiliencia.

5. PROPUESTA DE INTERVENCION

Introducción de la propuesta

Para este trabajo he creado una propuesta de intervención, para la cual he escogido cuatro cuentos sobre las emociones, por cada cuento se realizan cinco sesiones en el aula, orientadas al aprendizaje de las emociones de dicho cuento. Siempre teniendo en cuenta la diversidad del aula y las necesidades individuales del alumnado y las generales del grupo aula. Teniendo todas las sesiones la finalidad de que los alumnos desarrollen la inteligencia emocional, a través de los cuentos de forma lúdica.

5.1 CUENTO 1: El mono que se hizo amigo de sus emociones (*Anexo 3*)

Nombre del cuento y una introducción de el:

Duración: 1 semana (5 sesiones de aproximadamente 30/45 minutos).

“El mono que se hizo amigo de sus emociones”. En esta historia, el protagonista es un mono que enfrenta desafíos para comprender y manejar lo que siente. A lo largo de sus experiencias con otros animales del bosque, irá descubriendo cómo reconocer, nombrar y aceptar sus emociones. También aprenderá a desarrollar empatía y a resolver conflictos de manera tranquila y respetuosa. El cuento termina con una moraleja sobre la inteligencia emocional, reflejando todo lo que el mono ha logrado aprender en su camino.

Objetivos específicos:

- Reconocer e identificar emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, calma).
- Desarrollar la empatía y la escucha activa.
- Expresar las emociones de manera adecuada.
- Fomentar la autorregulación emocional.

Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:

1. Contenidos

- Emociones básicas y su expresión.
- Técnicas de relajación y respiración.
- Vocabulario emocional.
- Resolución de conflictos.
- Autoestima y autocuidado.

2. Criterios de evaluación

- Reconoce e identifica emociones básicas en sí mismo y en los demás.
- Expresa sus emociones con palabras y gestos.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Respeta las emociones de los compañeros.
- Utiliza estrategias básicas de autorregulación.

3. Competencias Clave

- Competencia emocional y social.
- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Conciencia y expresiones culturales.

Actividades:

Sesión 1: Lectura del cuento

En esta primera sesión se tiene como objetivo la introducción de la temática emocional del cuento “El mono que se hizo amigo de sus emociones”, a través de la lectura del cuento de una forma expresiva y participativa. De esta forma en la asamblea buscamos que los alumnos identifiquen las emociones que siente el mono en el cuento y sepan identificarlas en ellos mismos. A través del dibujo libre, los niños y niñas pueden expresar de forma visual que parte del cuento les causo mayor impacto.

- Lectura en voz alta del cuento.
- Asamblea: ¿Qué emociones siente el mono? ¿Os habéis sentido así alguna vez? ¿Cuándo os habéis sentido así?
- Dibujo libre: “¿Qué parte del cuento te gustó más?”

Sesión 2: El mural de las emociones

Con esta sesión introducimos las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, miedo) a través de las tarjetas, ya que de esta forma pueden asociar la emoción con una imagen. Con la creación de mural se refuerza la comprensión entre la situación vivida por el mono y la respuesta emocional. Por último, cada alumno elige una emoción y explica cuando la ha sentido, de esta forma aparte de ayudar al desarrollo de la expresión verbal, se fomenta la autorreflexión.

- Introducción de las emociones básicas con tarjetas ilustradas.
- Creación de un mural colectivo con las emociones del mono.
- Cada niño y cada niña elige una emoción y explica cuándo la ha sentido, desarrollando lo dicho previamente en la asamblea.

Sesión 3: La caja mágica de las emociones

Con esta introducción se introduce el juego simbólico como una herramienta para trabajar la expresión corporal de las emociones, dramatizar dichas emociones ayuda a reconocer como se manifiesta de forma corporal, lo cual es clave para la expresión y para la empatía. A través del juego del espejo, en donde imitan las expresiones de sus compañeros, desarrollan la capacidad de observación y se fomenta la identificación emocional a través de otro niño o niña.

- Cada niño y cada niña saca una emoción de una caja.
- Dramatización con el cuerpo y la cara.
- Juego del espejo: imitar expresiones entre compañeros.

Sesión 4: El rincón de la calma

El objetivo de esta sesión es la introducción de estrategias de autorregulación emocional. El rincón de la calma es un espacio en el aula pensado para que los alumnos puedan acudir a él cuando necesiten calmarse, en este rincón se podrán encontrar con cojines y peluches, este rincón lo iremos creando poco a poco con la ayuda de los alumnos. El juego “Sopla la vela” tiene como objetivo darles una herramienta sencilla para que los alumnos la utilicen en momentos de tensión o cuando sientan que necesitan calmarse, esta técnica es muy fácil de aprender ya que solo tienes que imaginarte que tienes una vela en la mano y que la tienes que apagar poco a poco, para esta actividad pondremos música relajante de fondo para ayudarles en la realización del juego.

- Introducción del “Rincón de la calma” del aula.
- Juego de respiración: “Sopla la vela”.

Sesión 5: El termómetro emocional

Con esta última sesión, se tiene como objetivo fomentar la conciencia emocional diaria, de esta forma se les ofrece una rutina de expresión emocional constante. El termómetro emocional tiene diferentes colores para cada estado de ánimo, por ejemplo, el rojo para la rabia, el azul para la tristeza, etc, al colocar la pinza cada mañana en un estado de ánimo les permite pensar en como se sienten y compartirlo con los demás (si ellos quieren). Por último la asamblea les ayuda a

recolectar todo lo hecho y aprendido, por ejemplo, cuando deben ir al rincón de la calma o cuando tienen que poner en práctica la técnica de soplar la vela.

- Elaboración de un termómetro emocional (cómo estoy hoy).
- Rutina diaria de entrada para colocar su pinza/emoción.
- Asamblea: ¿Qué puedo hacer cuando me siento así?

Recursos:

- Cuento “El mono que se hizo amigo de sus emociones”
- Láminas de emociones (*Anexo 2*)
- Espejos
- Música relajante
- Material de dibujo y manualidades

Instrumentos de evaluación

- Observación directa.
- Rúbricas de participación.
- Diario de aula.
- Trabajos individuales y colectivos.

Atención a la diversidad

Las actividades están diseñadas para adaptarse a diferentes niveles de desarrollo emocional y comunicativo. Se apoyará a los niños y niñas que necesiten más ayuda con pictogramas, apoyos visuales o rutinas establecidas. Se enriquecerá al alumnado que lo necesite con tareas de mayor profundidad emocional.

5.2 CUENTO 2: Tengo un volcán (*Anexo 4*)

Nombre del cuento y una introducción de él:

Duración: 1 semana (5 sesiones de 30/45 minutos aproximadamente).

A los 5 años, los niños y niñas están en pleno descubrimiento de sus emociones. El enfado es una de las más intensas y difíciles de gestionar. El cuento “*Tengo un volcán*” ayuda a visualizar

y poner nombre a esa emoción tan explosiva, ofreciendo una herramienta visual y emocional para aprender a calmarse y canalizar el enfado de forma sana.

Sinopsis del cuento:

Alba no lo sabía, pero tiene un volcán en su interior, más o menos entre el ombligo y las costillas. A veces, el volcán se enciende y explota. Entonces el fuego lo quema todo y Alba sufre y se asusta, todo a la vez. Pero una noche una pequeña hada le explica qué puede hacer cuando se enfada, un truco que la llevará a descubrir sensaciones inesperadas.

Objetivos específicos:

- Identificar y comprender la emoción del enfado.
- Aprender estrategias para calmarse (respirar, contar, retirarse, etc.).
- Desarrollar la empatía hacia los demás.
- Mejorar la expresión verbal y emocional.
- Fomentar el respeto y la convivencia en grupo.

Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:

1. Contenidos

- Reconocimiento del enfado propio y ajeno.
- Técnicas de relajación y respiración consciente.
- Vocabulario emocional.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Uso de recursos visuales para la autorregulación.

2. Competencias Clave

- Competencia emocional y social.
- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.
- Conciencia y expresiones culturales.

3. Criterios

- Reconoce cuándo siente enfado.
- Aplica estrategias para calmarse.
- Participa con respeto en las actividades.
- Usa el rincón de la calma de forma autónoma.
- Identifica emociones propias y ajenas.

Actividades:

Sesión 1: Lectura del cuento

Esta sesión tiene como objetivo que los niños y niñas comiencen a identificar la rabia o el enfado como una emoción válida, que forma parte de todos nosotros. A partir de la lectura del cuento *Tengo un volcán*, se introduce el simbolismo del volcán como metáfora de esas emociones intensas que te “queman” por dentro y que a veces resultan difíciles de controlar o expresar con palabras. En la asamblea, fomentamos un espacio seguro donde los alumnos pueden compartir experiencias personales, para que sea más fácil en la asamblea se les hará varias preguntas como: ¿alguna vez sentiste ese volcán dentro? ¿Qué paso cuando lo sentiste? El dibujo libre les permite representar visualmente ese volcán emocional, incluyendo su nombre, color y los momentos en que se activa. Esta representación simbólica ayuda a externalizar la emoción y empezar a comprenderla.

- Lectura del cuento en asamblea.
- Asamblea: ¿Alguna vez sentiste un volcán dentro de ti? ¿Qué paso cuando lo sentiste?
- Dibujo libre: “Así se ve mi volcán”. Cada alumno nombra su volcán: ¿cómo se llama? ¿de qué color es? Cuentan cuándo suele activarse su volcán.

Sesión 2: Respirar para apagar el volcán

El objetivo de esta sesión es darles estrategias corporales concretas para calmarse cuando el “volcán” empieza a activarse dentro de ellos. Se les proporciona dos técnicas de respiración: una de ellas, “Soplar la vela” (inhalar profundo y exhalar como si apagáramos una vela), ya la conocen del cuento anterior y la otra sería “Inflar el globo” (esta técnica simula que su tripa es un globo, que se expande al inhalar y se vacía al exhalar). Estas técnicas se practican tanto con objetos reales (como soplar un globo ya hinchado previamente por la maestra, y ello soplando tienen que moverlo) como con la imaginación, para de esta forma ellos puedan ponerlas en práctica sin necesidad de tener ningún objeto a mano. Como comenté en la sesión 4 del anterior cuento, los niños y niñas decoran el Rincón de la Calma, reforzando de esta forma el vínculo afectivo con ese espacio. Se podrán añadir elementos que lleven a la tranquilidad (estrellas, dibujos, cojines suaves), ayudando a construir un entorno acogedor y regulador.

- Técnica de respiración: “Soplar la vela” y “Inflar el globo”.
- Práctica con objetos reales o imaginarios.
- Decoración del rincón de la calma, de la semana anterior: estrellas, dibujos, cojines.

Sesión 3: Rincón del volcán

En esta sesión se introduce un espacio dentro del aula llamado “Rincón del volcán”, una extensión específica del Rincón de la Calma. Aquí, el objetivo es que los niños y niñas reconozcan cuándo necesitan apartarse de los demás compañeros para calmarse, y aprendan que hacerlo no es un castigo, sino una herramienta para cuidar de ellos mismos. De forma grupal, se escogen objetos reconfortantes para incluir en este rincón: peluches, cuentos que les tranquilicen, pelotas blandas, entre otras cosas. Se promueve así la autonomía emocional y se transmite la idea de que está bien apartarse cuando uno lo necesita para poder recuperar el equilibrio emocional cuando el “volcán” nos dice que puede “estallar”.

- Introducción del “Rincón del volcán” (un espacio dentro del rincón de la calma): un espacio donde ir cuando uno necesita calmarse.
- Elección de objetos para el rincón: peluches, cuentos, pelotas blandas, etc.

Sesión 4: Juego de emociones “Sube y baja el volcán”

Esta actividad grupal en forma de juego favorece la identificación de desencadenantes emocionales en situaciones cotidianas. En círculo, se plantean diferentes ejemplos (“No me dejan jugar”, “Pierdo mi juguete favorito”, etc.) y cada alumno expresa si esa situación le hace “subir” o “bajar” su volcán. Esta actividad les permite verbalizar y reconocer cuales son las causas del enfado o la calma, fomentando el desarrollo del pensamiento emocional. También ayuda a crear un espacio para que los alumnos escuchen distintas situaciones y como cada persona reacciona a ellas, fortaleciendo la empatía y el respeto por las emociones de los demás.

- En círculo, se dice una situación y cada alumno dice si haría subir o bajar su volcán.
- Ejemplo: “Mi amigo me quita un juguete” → ¿Sube o baja tu volcán?

Sesión 5: Fiesta de la calma

La última sesión propone actividades de relajación (explicadas en la página 18 de este trabajo) que han sido aprendidas previamente como: masajes por parejas, ejercicios suaves de respiración y movimientos inspirados en el yoga infantil. Para esta actividad pondremos música suave, y guiaremos a los niños y niñas en una visualización: imaginar que su volcán ahora duerme tranquilo, como símbolo de su nueva capacidad para calmarse.

- Actividades de relajación (masajes por parejas, respiración, yoga infantil).
- Canción suave y visualización guiada: imaginar que su volcán duerme tranquilo.

Recursos:

- Cuento “Tengo un volcán”
- Tarjeta de la emoción de enfado
- Velas (reales o de juguete), pompones o pelotas antiestrés
- Rincón del volcán/calma
- Material de dibujo y manualidades
- Música suave, cojines

Instrumentos de evaluación:

- Observación directa
- Diálogo individual
- Rúbrica del diario de emociones
- Participación en dramatizaciones y juegos

Atención a la diversidad:

Se ofrece apoyo visual (emocionómetros, pictogramas) para los alumnos con dificultades en el lenguaje. Se propone acompañamiento individualizado en el rincón de calma para aquellos niños y niñas que lo necesiten. Se promueve la autoexpresión a través de distintos lenguajes (plástico, corporal, verbal).

5.3 CUENTO 3: Si yo tuviera una púa (*Anexo 5*)

Nombre del cuento y una introducción de él:

Duración: 1 semana (5 sesiones de 30/45 minutos aproximadamente).

Este cuento permite trabajar de forma muy visual y emotiva la auto aceptación, el respeto a las diferencias y la importancia de valorarse uno mismo. Es ideal para desarrollar la inteligencia emocional en esta etapa, reforzando la confianza y la autoestima en un ambiente afectivo y seguro.

Sinopsis del cuento:

Pepincho Repúa quiere encontrar amigos para jugar. Pero ¿cuánto está dispuesto a pagar para intentar conseguirlos? Un zorro con peculiares aficiones, una perrita muy presumida, un águila que no ha merendado, un sapo que sueña con coronas, estos son algunos de los personajes que encontrará este entrañable erizo durante su camino por el bosque. Un viaje cargado de aprendizajes, que le llevará a descubrir qué es la autoestima y lo importante que es aprender a cuidarse y decir que no de vez en cuando.

Objetivos específicos:

- Reconocer las propias cualidades y las de los demás.
- Valorar la diversidad física y emocional de las personas.
- Desarrollar la autoestima y el respeto hacia uno mismo.
- Fomentar el respeto, la tolerancia y la empatía.
- Expresar emociones y pensamientos sobre uno mismo a través del arte y el lenguaje.

Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:

1. Contenidos

- Autoimagen positiva: “Yo soy único/a”
- Cualidades personales y diferencias
- Emociones asociadas al auto concepto (alegría, tristeza, inseguridad, orgullo)
- Lenguaje oral: descripción de uno mismo
- Representación plástica del propio cuerpo

2. Competencias clave

- Competencia personal, social y de aprender a aprender
- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia en conciencia y expresiones culturales
- Competencia emocional

3. Criterios de evaluación

- Reconoce cualidades propias y ajenas.
- Participa con respeto en actividades grupales.
- Muestra actitud positiva hacia sí mismo y los demás.
- Se expresa con mayor confianza en asamblea o actividades artísticas.

Actividades:

Sesión 1: Lectura del cuento y primera reflexión

La sesión inicial se dedica a la lectura del cuento, que invita a reflexionar sobre la identidad y el deseo de ser aceptado. A través del personaje del erizo, que no quiere tener púas ya que piensa que los demás no quieren ser sus amigos por ellos, se trabaja la temática de la autoestima y la presión por encajar. En la asamblea se exploran emociones como la tristeza o la frustración ante el rechazo, y se plantea una reflexión positiva: ¿qué cosas bonitas tengo yo que me hacen especial?

- Lectura del cuento en asamblea.
- Asamblea: ¿Cómo se sentía el personaje? ¿Por qué quería tener púas?
¿Qué cosas bonitas crees tener tu?

Sesión 2: Espejito, espejito... ¿Quién soy yo?

Esta sesión promueve el reconocimiento y la aceptación de uno mismo a través del juego simbólico con espejos. Mirarse y verbalizar algo positivo acerca de sí mismo ayuda a desarrollar la autoestima y el autoconcepto desde que son pequeños. El dibujo libre “Así soy yo” refuerza esta imagen que tienen de ellos mismos, permitiendo a cada alumno representarse. La sesión termina con una canción sobre lo especial que somos cada uno de nosotros, reforzando el mensaje de que todos tenemos valor tal y como somos.

- Juego con espejos: mirarse y decir algo bonito de uno mismo.
- Dibujo libre de “Así soy yo”.
- Canción sobre lo especial que somos cada persona.

Sesión 3: Mi mini libro “Yo soy yo”

En esta sesión, cada niño y niña crea un pequeño libro personal que recoge aspectos clave de su identidad: su nombre, sus habilidades, lo que le gusta de sí mismo, las personas que lo quieren y lo que les hace especiales. Esta actividad combina lo emocional con lo lingüístico y lo artístico, y refuerza el conocimiento de uno mismo de forma significativa. Se trabaja el lenguaje positivo y la construcción de una imagen personal sólida.

- Cada niño y cada niña elabora un pequeño libro ilustrado con frases como:
 - “Me llamo...”
 - “Soy bueno/a en...”
 - “Lo que más me gusta de mí es...”
 - “Una persona que me quiere es...”
 - “Yo soy especial porque...”

Sesión 4: Teatro de erizos

Esta sesión propone una dramatización del cuento, que puede hacerse con títeres, disfraces o máscaras. El objetivo principal es profundizar en la comprensión del mensaje del cuento y fomentar la empatía. Después se invita a los niños y niñas a imaginar nuevas versiones del cuento: ¿qué pasaría si todos los personajes quisieran parecerse al mismo erizo? Esta dinámica permite reflexionar sobre la importancia de la diversidad y sobre cómo sería un mundo donde todos fuésemos iguales. A través del juego teatral, se favorece la expresión emocional, la creatividad y el respeto por la diferencia.

- Dramatización sencilla del cuento con títeres o disfraces.
- Representación con personajes inventados: ¿qué pasaría si todos quisieran parecerse al mismo erizo?

Sesión 5: Fiesta de las púas bonitas

La última sesión es una recopilación de lo aprendido durante la sesión. En el juego de la “Púa mágica” (que puede ser una púa decorada, una pluma, etc.), se pasa el objeto de mano en mano y, al recibirlo, cada alumno dice algo bonito de sí mismo o de un compañero. Este momento

fortalece el vínculo grupal y genera un clima de afecto en el aula. De esta forma se concluye la sesión que ha buscado que cada niño y niña reconozca su propio valor a través del juego.

- Juego: “Púa mágica” (un objeto que se pasa y quien la tiene dice algo bonito de sí mismo/a o de un compañero/a).

Recursos:

- Cuento “Si yo tuviera una púa”
- Láminas, espejos, materiales plásticos (cartulina, pinturas, purpurina, etc.)
- Música relajante

Instrumentos de evaluación:

- Observación directa (rúbrica sencilla)
- Mural del grupo
- Trabajo individual (librito, dibujo del cactus)
- Participación en dramatizaciones y juegos

Atención a la diversidad:

Se adaptan las actividades para permitirles expresarse a través de diferentes lenguajes: verbal, artístico, corporal. Se utilizarán apoyos visuales para niños y niñas con dificultades lingüísticas. Se usará el refuerzo positivo constante sobre todo para esos alumnos con baja autoestima. Participación libre en las dinámicas según el ritmo de cada alumno.

5.4 CUENTO 4: Emocionario: dime lo que sientes (*Anexo 6*)

Nombre del cuento y una introducción de él:

Duración: 1 semana (5 sesiones de aproximadamente 30/ 45 minutos).

A través de este cuento ilustrado, los niños y niñas pueden aprender a identificar, nombrar y expresar emociones de forma más precisa. Les ayuda a comprender sus propias reacciones, y las de los demás, les ayuda a su vez a empatizar con los demás y a desarrollar habilidades sociales importantes.

Sinopsis del cuento:

El cocodrilo Drilo, inspector de la policía, va pasando por todas las historias de este cuento. Cada historia trata sobre una emoción diferente.

Objetivos específicos:

- Identificar y nombrar distintas emociones (más allá de las básicas).
- Aprender a expresar lo que sienten de forma verbal, artística o corporal.
- Comprender que todas las emociones son válidas y tienen una función.
- Fomentar la empatía y el respeto hacia las emociones de los demás.
- Mejorar la comunicación emocional en el aula.

Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave:**1. Contenidos**

- Vocabulario sobre emociones: alegría, rabia, orgullo, culpa, ilusión, frustración, etc.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- Escucha activa y comunicación emocional.
- Expresión plástica y corporal de emociones.
- Dinámicas para la autorregulación emocional.

2. Competencias clave

- Competencia emocional y social
- Competencia en comunicación lingüística
- Competencia en aprender a aprender
- Conciencia y expresiones culturales

3. Criterios

- Identifica y nombra diferentes emociones.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Muestra empatía y respeto por los sentimientos de los demás.

- Utiliza estrategias básicas para regular sus emociones.

Actividades:

¿Qué siento? Explorando emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo) y menos conocidas (culpa, vergüenza, remordimiento)

Sesión 1: ¿Qué es una emoción?

A través de una asamblea inicial, se invita a los alumnos a reflexionar de manera sencilla pero significativa sobre qué son las emociones y en qué parte del cuerpo las sentimos. Se utiliza el *Emocionario* como recurso literario para introducir las emociones de alegría, tristeza, miedo y amor, facilitando así un primer contacto verbal con sentimientos fundamentales. El dibujo libre “¿Qué siento ahora?” permite conectar con el presente emocional de cada alumno y representarlo gráficamente, favoreciendo la auto observación y la expresión no verbal.

- Asamblea: ¿Qué son las emociones? ¿Dónde las sentimos?
- Lectura de las primeras páginas del emocionario: Alegría, tristeza, miedo, amor
- Dibujo libre: “¿Qué siento ahora?”

Sesión 2: El muro de las emociones

Esta sesión busca dar visibilidad a la diversidad emocional mediante una dinámica colectiva. Cada alumno elige una emoción y la representa en un papel, utilizando colores, formas o dibujos que quieran. Este ejercicio fomenta la creatividad y la simbolización, permitiendo asociar las emociones con imágenes mentales o sensaciones. Con todos los dibujos se construye un mural grupal, que se convierte en un “mapa emocional” del aula. Este mural permanecerá visible durante todo el proyecto como referencia visual y emocional de lo trabajado en el aula.

- Dinámica: Cada alumno elige una emoción y la representa en un papel con colores o dibujos.
- Con estos dibujos formaremos un mural con todas las emociones de la clase.

Sesión 3: Espejo emocional

El objetivo de esta sesión es ayudar a los niños y niñas a reconocer la expresión facial de las emociones, tanto en sí mismos como en los demás. A través del juego con espejos, practican poner “caras” de sorpresa, orgullo, frustración, miedo, entre otras, asociándolas con situaciones cotidianas o con escenas que aparecen en el *Emocionario*. Esta actividad refuerza la conciencia corporal y facial, así como la empatía, al observar cómo se sienten y se ven los otros. Es un paso clave en el desarrollo de la inteligencia emocional y la lectura del lenguaje no verbal.

- Juego con espejos: ¿Qué cara pongo cuando estoy sorprendido, orgulloso, frustrado, etc?
- Asociación de caras con emociones del cuento.

Sesión 4: Mi emoción favorita

Esta sesión promueve la personalización del mundo emocional. Cada alumno elige una emoción, la representa a través de un dibujo de la forma que ellos quieran, después le da un nombre y participa en la creación de una historia colectiva protagonizada por todas las emociones creadas. Esta sesión fomenta el vínculo positivo con las emociones, la imaginación y la construcción de relatos emocionales que integran la vivencia personal con el trabajo grupal.

- Cada alumno escoge una emoción y la dibuja como quiera.
- Le ponen nombre y creamos una historia con todas ellas.

Sesión 5: Juego “Emoción en movimiento”

La última sesión se centra en trabajar la expresión emocional a través del cuerpo y el movimiento. Mediante un juego musical, los alumnos se desplazan libremente por el aula y, al detenerse la música, deben representar con gestos y posturas la emoción que aparece en una tarjeta (por ejemplo, miedo, alegría, aburrimiento). Las tarjetas están asociadas a colores, lo cual refuerza también el vínculo entre emociones y elementos visuales. Esta dinámica permite integrar lo aprendido y cerrar el proyecto de manera divertida y participativa.

- Ponemos música en el aula y cuando se para la música, se muestra una emoción y todos tienen que imitarla.
- Asociación de colores de las tarjetas con las emociones.

Recursos:

- Libro “Emocionario: dime lo que sientes”
- Láminas ilustradas de emociones
- Espejos, música
- Material de dibujo y manualidades

Instrumentos de evaluación:

- Observación directa y registro anecdótico
- Rúbricas de participación y expresión emocional

- Producto final: libro de emociones y mural
- Autoevaluación sencilla: “¿Cómo me sentí con esta unidad?”

Atención a la diversidad:

Se utilizarán apoyos visuales (láminas, pictogramas, emociones con colores). Refuerzo individual o en pequeño grupo para niños y niñas con más dificultad emocional o comunicativa. Flexibilidad para expresar emociones a través del arte, el movimiento o el juego.

6. AUTOEVALUACIÓN

Para comenzar, quería decir que no pude poner en práctica las actividades mencionadas en este trabajo, ya que la tutora del aula era nueva y llegó con el curso empezado, tenían mucho trabajo atrasado y con el tiempo justo. Cabe mencionar que todas las actividades se las comente y enseñe a la tutora del aula para poder contar con su opinión sobre ellas, intentamos llevarlas a cabo, pero por falta de tiempo solo pude realizar la actividad propuesta de mi memoria de prácticas.

En este apartado me voy a centrar en explicar las dificultades que me podría encontrar en el aula al realizar las actividades y cuales me pueden resultar más fáciles de hacer a mi como maestra. Todo esto siempre va a depender de las características del grupo clase, yo me voy a basar en los alumnos que tuve durante las prácticas.

Para comenzar quería hablar de las dificultades que se podrían encontrar en el aula a la hora de realizar dichas actividades, como puede ser a la hora de hacer la dramatización de las emociones puede que no sepan que hacer, dependiendo de la emoción que les toque, ya que si les sale la emoción de enfado es más fácil de hacer que la de vergüenza, por ejemplo. En este caso si los alumnos se quedan bloqueados y no saben qué hacer, se les ayudaría preguntándoles por ejemplo que cuando ellos sienten vergüenza, o cuando tu como persona la sientes, y ayudándoles con la dramatización.

Una de las partes donde yo me siento más insegura y por lo cual veo que puede ser más complicada son todas aquellas actividades donde les pregunto cuando han sentido la emoción de la que estamos hablando, ya que creo que hay algunas que para ellos son nuevas y les puede resultar complicado, también me parece una tarea difícil explicarles como es una emoción, como la frustración, ya que las emociones se sienten y ponerlas en palabras resulta más complicado, pero a su vez me parece muy necesario hacerlo para que las vayan conociendo y así poder reconocerlas tanto en ellos como en los demás. También yo como persona me crea inseguridad hablar de mis propias emociones ya que es siempre un tema delicado y personal, pero como maestra hay que enseñarles que es buena mostrar las emociones y que no hay que esconderlas, por eso creo que como persona se debe hacer un trabajo previo para así poder servirles como modelo a los alumnos. Las actividades de relajación ya las hacían en el aula, y observe que estas actividades normalmente suelen funcionar, pero hay días donde la clase se encuentra muy distraída y activa, estos días cuesta bastante hacer las actividades de yoga, respiración, etc.

Por otro lado, tenemos los rincones de cada emoción, los cuales creo que son una apuesta segura, ya que ellos suelen asociar muy bien cada rincón con lo que le corresponde, por ejemplo, en el aula tenían un rincón de la calma y ellos mismos te pedían ir cuando sentían que estaban muy nerviosos.

Para finalizar quería comentar que durante las prácticas me di cuenta de que no todo tiene que salir perfecto, ya que nuestro trabajo consiste en estar todo el día con niños y niñas pequeños, los cuales a veces tienen días buenos y otras veces días malos, como todas las personas. Llegue a la conclusión de que no hay que forzar las actividades, algunas salen muy bien y otras no, pero de ellas se aprenden y de esta forma logramos crecer como maestras.

7. CONCLUSIONES

El presente Trabajo de Fin de Grado ha tenido como objetivo principal cómo usar los cuentos en la etapa de educación infantil se puede convertir en una herramienta educativa efectiva para trabajar la inteligencia emocional.

Durante el proceso de investigación y desarrollo de la metodología, se enfatizó que los cuentos no solo realizan una función lúdica o literaria, sino que también proporcionan un contexto muy importante para desarrollar habilidades emocionales como la identificación, expresión, comprensión y regulación de sentimientos.

Una de las conclusiones más importantes que se puede ver en este trabajo es como los cuentos pueden funcionar como un mediador entre la realidad emocional del niño y el mundo que lo rodea. A través de las personalidades, tramas y conflictos presentados en los cuentos, las historias permiten a los niños empatizar con los sentimientos de los personajes, lo que facilita un gran aprendizaje. Esto les da la oportunidad de vivir, comprender y manejar los sentimientos de manera guiada, en un entorno educativo seguro, donde se fortalecen las reflexiones, la empatía y la conciencia emocional.

Del mismo modo, se ha observado que la inteligencia emocional no debería funcionar de forma aislada de lo demás o de forma puntual, sino que requiere un aprendizaje continuo y planificado teniendo en cuenta de edad, la madurez del alumnado y las características del mismo. En este sentido, el uso de la literatura infantil como canal de intervención emocional ayuda a combinar el desarrollo emocional con la rutina diaria del aula, lo que hacer tener una educación más completa. La personalidad del maestro aquí tiene un papel básico, no solo es el narrador de las historias, sino que también es una guía emocional, y es muy importante la interpretación del diálogo que el docente le dé y su motivación a la hora de leerlo.

Además, este trabajo me ha permitido pensar en la necesidad de formar a los futuros docentes sobre habilidades emocionales y el uso de la literatura infantil. Aunque el programa de educación infantil comprende los objetivos relacionados con la educación emocional, la brecha entre la teoría y la práctica debe resolverse a partir de la formación de los docentes de forma continua.

Finalmente, quiero decir que trabajar la inteligencia emocional a través de los cuentos no solo contribuye a la salud emocional de los alumnos, sino que también crea un entorno más inclusivo, empático y respetuoso. Esto no solo mejora el desarrollo personal del alumno, sino que también evita el comportamiento disruptivo y mejora la convivencia.

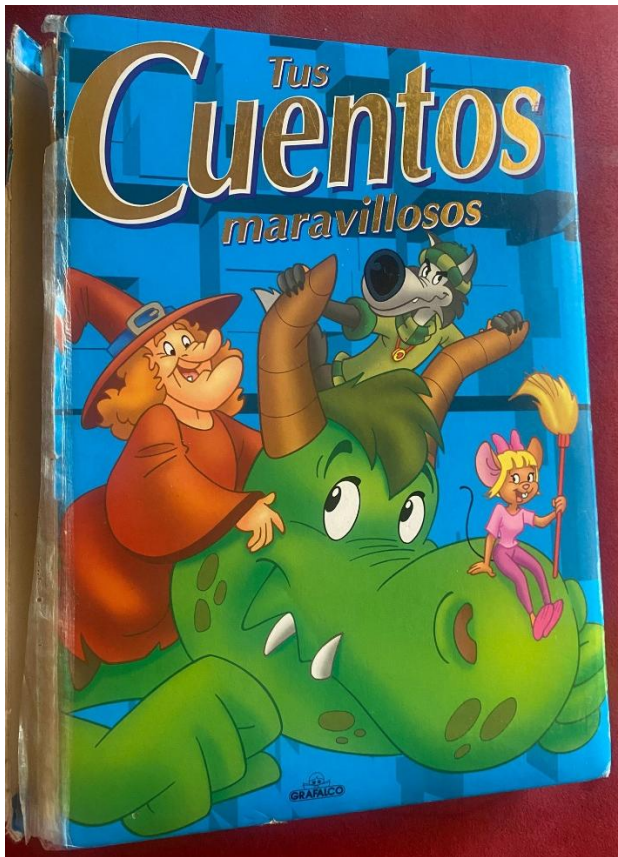
8. REFERENCIAS BIOGRAFICAS

- Arévalo, J. P. (2011). *La literatura infantil, un mundo por descubrir*. Visión libros.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, (66), 85-108.
- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: *Desclée de Brower*, 100-105.
- Calzado, P. N., & Bancalero, F. J. M. (2023). La utilización de la relajación en Educación Infantil para la mejora del rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación Osuna Journals*, (4), 112-139.
- Cassany, D. (2006). *Tras las líneas: sobre la lectura contemporánea*. Anagrama.
- Cervera, J. (1989). En torno a la literatura infantil. *CAUCE, Revista de Filología y su Didáctica*, 12(2), 157-168.
- Cerrillo Torremocha, P. C., & García Padrino, J. (2001). *La literatura infantil en el siglo XXI*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Colomer, T. (2005). La biblioteca de la humanidad. *Cuadernos de pedagogía*, 352, 25-28.
- de Ulzurrun Pausas, A. D., de Ulzurrun, A. D., Pinyol, N. F., Ràfols, R. F., Cardete, M. R. M., Rovira, D. R., ... & Olivella, F. C. (1999). *El aprendizaje de la lectoescritura desde una perspectiva constructivista. Vol. I: Actividades para hacer en el aula: textos funcionales y cuentos* (Vol. 142). Grao.
- EL, I. A. G. P. (2020). Inteligencia emocional.
- Eisner, E. (2002). Ocho condiciones importantes para la enseñanza y el aprendizaje en las artes visuales. *Arte, individuo y sociedad*, 1, 47-55.
- Fillola, A. M. (2004). *La educación literaria: bases para la formación de la competencia lecto-literaria*. Ediciones Aljibe.
- Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Justo, C. F. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz y autoconcepto en una muestra de niños de Educación Infantil. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(14), 29-50.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- Locke, E. A. (2005). Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of organizational Behavior*, 26(4), 425-431.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Moreira, M. A., Caballero, M. C., & Rodríguez, M. L. (1997). Aprendizaje significativo: un concepto subyacente. *Actas del encuentro internacional sobre el aprendizaje significativo*, 19(44), 1-16.
- Novak, J. D., Gowin, D. B., & Otero, J. (1988). *Aprendiendo a aprender* (Vol. 33). Barcelona: Martínez Roca.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, (28), 14561–14595. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95>
- Rodríguez Arocho, W. C. (1999). El legado de Vygotski y de Piaget a la educación. *Revista latinoamericana de psicología*, 31(3), 477-490.
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Madrid: Javier Vergara.
- Tamés, R. L. (1990). *Introducción a la literatura infantil* (No. 3). Editum.

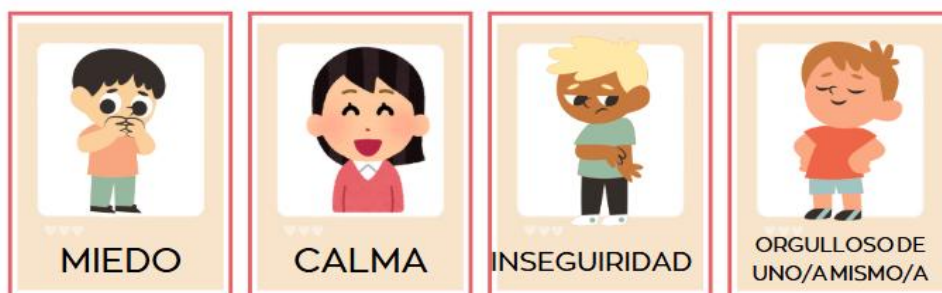
9. ANEXOS

Anexo 1. Cuento de mi infancia.



ÍNDICE
• La bruja Gruñilda • La ratita presumida • El sastrecillo valiente • Tribilitín • La bella durmiente del bosque • Los siete cabritillos y el lobo • La princesa y el guisante • San Jorge y el dragón • Juan y las judías mágicas • Robin Hood • El zorro y el lobo • El ratón de campo y el ratón de ciudad • Tiling, el gnomo de los juguetes • Guillermo Tell • El cuidador de cerdos • La cama del dragón

Anexo 2. Ilustraciones. Ilustraciones realizadas por Ainhoa Hortelano García.



Anexo 3. Cuento 1: El mono que se hizo amigo de sus emociones. Ilustraciones realizadas por Ángel Sánchez Fuentes.

Érase una vez un mono muy travieso que vivía en la selva. Le gustaba mucho jugar con sus amigos, pero también le gustaba hacer bromas pesadas y molestar a los demás animales. El mono no sabía controlar sus emociones y a veces se ponía muy contento, otras muy triste, otras muy enfadado y otras muy asustado. No sabía por qué se sentía así ni cómo expresarlo. Tampoco se daba cuenta de cómo se sentían los demás cuando les hacía daño o les faltaba al respeto.

Un día, el mono estaba jugando con una liana cuando vio pasar por debajo a una tortuga. Se le ocurrió una idea divertida: soltar la liana y caer encima de la tortuga para asustarla. Así lo hizo, pero no calculó bien la distancia y se dio un golpe muy fuerte contra el caparazón de la tortuga. La tortuga se enfadó mucho y le dijo al mono:

- ¡Eres un maleducado! ¿No ves que me has hecho daño? ¿Qué te crees que eres? ¿El rey de la selva?

El mono se sintió avergonzado y se puso a llorar. No entendía por qué la tortuga se había enfadado tanto con él. Solo quería divertirse un rato.

- No llores, mono -le dijo la tortuga-. No te he querido hacer daño con mis palabras. Solo quería que supieras que tu broma no me ha gustado nada. ¿Sabes lo que es la empatía?
- No -respondió el mono entre sollozos.
- La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender cómo se sienten. Si tú fueras yo, ¿te gustaría que alguien te cayera encima sin avisar?
- No -admitió el mono.

El elefante siguió explicando al mono las diferentes emociones que podía sentir y cómo reconocerlas en su cuerpo y en su mente.

El mono escuchó atentamente al elefante e intentó identificar las emociones que había sentido él mismo en distintas situaciones.

Se dio cuenta de que muchas veces no sabía qué emoción estaba sintiendo ni cómo expresarla correctamente.

Le preguntó al elefante cómo podía hacerlo mejor.

El elefante le dijo:

- Lo primero es aceptar tus emociones tal como son, sin juzgarlas ni reprimirlas. Todas las emociones son válidas y tienen una función adaptativa: nos ayudan a sobrevivir y a relacionarnos con los demás.
- ¿Y cómo acepto mis emociones?
- Pues dejándolas fluir sin resistirte ni aferrarte a ellas. No tienes que negarlas ni exagerarlas: solo tienes que observarlas con curiosidad e interés.
- ¿Y luego qué hago?
- Luego tienes que nombrar tus emociones con palabras claras y precisas: por ejemplo: "estoy contento", "estoy triste", "estoy enfadado" o "estoy asustado". Así podrás entender mejor lo que sientes y comunicarlo a los demás.
- ¿Y eso me ayuda?

El mono se quedó pensando en lo que le había dicho el elefante y se dio cuenta de que tenía sentido. Quería sentir todo eso que el elefante le había descrito. Quería ser más inteligente emocionalmente.

Así que se despidió del elefante con un fuerte abrazo y se fue por la selva buscando más amigos que le ayudaran a seguir aprendiendo sobre sus emociones.

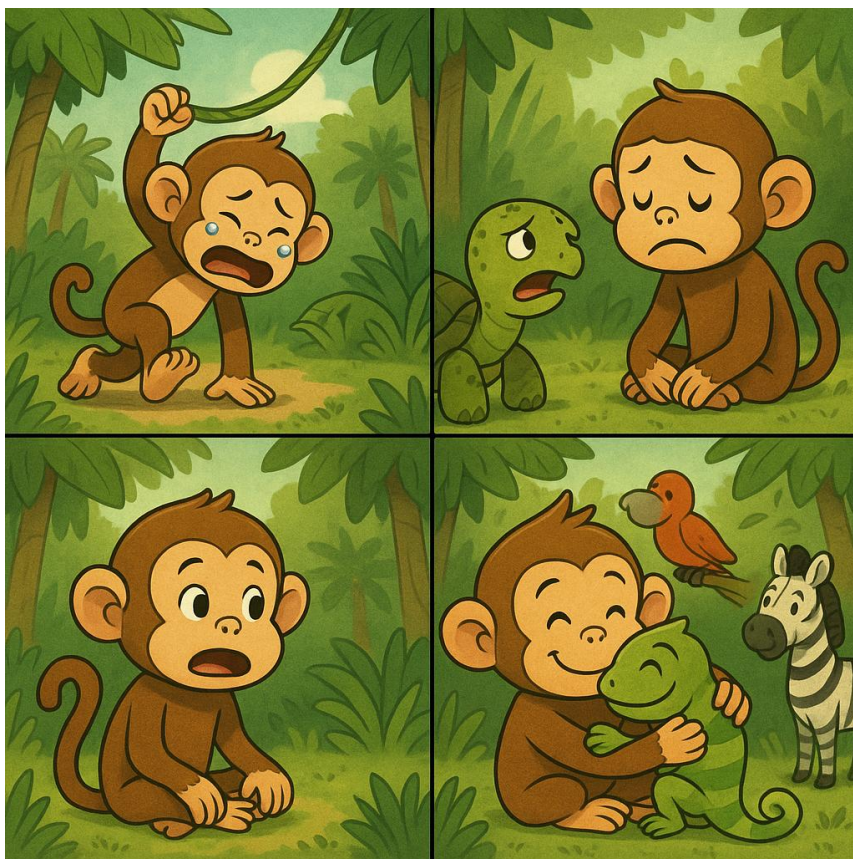
En su camino se encontró con muchos animales que le enseñaron cosas nuevas sobre la inteligencia emocional: un pájaro le enseñó a expresar sus emociones con canciones, una cebra le enseñó a cooperar con los demás, un cocodrilo le enseñó a superar sus miedos, una mariposa le enseñó a adaptarse a los cambios, un oso le enseñó a cuidar de sí mismo y un camaleón le enseñó a respetar la diversidad.

El mono aprendió mucho de todos ellos y se hizo amigo de todos ellos. Se dio cuenta de que cada animal tenía su propia forma de sentir y de mostrar sus emociones, y que todas eran válidas y enriquecedoras.

El mono se hizo amigo de sus emociones y las integró en su personalidad. Ya no las veía como algo malo o molesto, sino como algo bueno y útil. Ya no las escondía ni las rechazaba, sino que las aceptaba y las compartía. Ya no las dejaba dominar su vida, sino que las usaba para mejorar su vida.

Y así fue como el mono se hizo más inteligente emocionalmente.

FIN



Anexo 4. Cuento 2: Tengo un volcán. Ilustraciones realizadas por Joan Turu.







El volcán quemaba, pero no solo el suyo. ¡Su padre también tenía un volcán encendido dentro!

Cuando Alba se dio cuenta, no le gustó ni pizca y aún lloró con más fuerza. De repente, recordó al hada del volcán y lo que habían practicado aquella noche: respirar lentamente y llevar aire al volcán para apagar su fuego. Lo puso en práctica y vio cómo, poco a poco, la rabia iba desapareciendo.

Anexo 5. Cuento 3: Si yo tuviera una púa. Ilustraciones realizadas por Eva Clemente Laboreo.



Iba el pequeño **Pepíncho**
de la familia **Repúa**
al bosque en busca de amigos.
Andaba muy despacito,
pensando, triste y con dudas:
«¿Querrá alguien jugar conmigo?»

—Mis pinchos son un espanto.
¡Cuántas púas! ¿Para qué?
¿Tendré cien?, ¿o ciento y tanto?
¿Así quién me va a querer?

De repente, tras un pino,
se asomó el zorro Rufino,
que, del morro hasta los pies,
le hizo un examen muy fino.



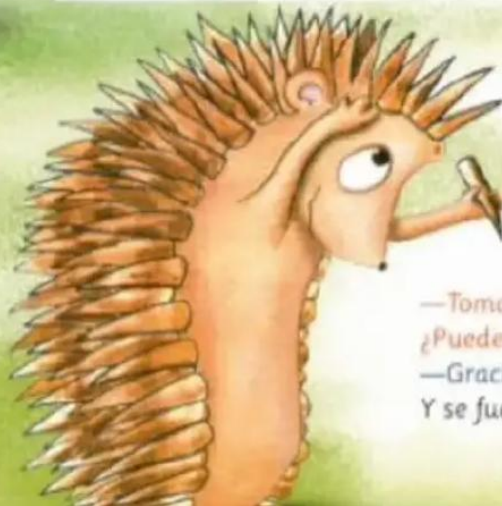
—¡Qué bonitas son tus púas!
—le dijo con interés.
Él se puso colorado.
—Muchas gracias, ¡qué cortés!
Y se dijo alborozado:
«¡Un amigo ya encontré!».



—¡Ay, pobrecito de mí
¡Aaaaay, qué gran amargura!
Se me ha roto el calcetín
¡y no tengo ni una aguja!
¡Ay!, si tuviera una púa
para poderlo zurcir...

El erizo, que era majo,
echó mano a sus espinas,
eligió la de la esquina
¡y tiró fuerte hacia abajo!

Tras la gran escabechina,
sonrió con gran trabajo,



—Toma, zorrillo, una púa.
¿Puede servirte de agu..?
—Gracias —le dijo Rufino.
Y se fue por donde vino.

Se fue el conejo enfadado,
dando saltos, ¡ofendido!
¡Cuatro de sus invitados
no iban a tener palillo!

Pepincho estaba cansado.
Y además muerto de frío.



Tuvo una idea, una sola.
Tratar de hacerse una bola,
como mamá le enseñó.
Pero al rato comprobó
que, sin púas, no funciona.



«¡Aún parece más sabrosa
esta albondiguilla rosa!».



«¡Esto no puede ir peor!
¡Adiós, mundo! ¡Se acabó!».



Respira profundamente
y responde con valor:

—Lo siento, los necesito,
prefiero tenerlos ya.
Los pinchos a los erizos
nos sirven de protección.

¿Qué contestará Sapito?
¿Se enfadará con Pepincho
por haber dicho que no?

Anexo 6. Cuento 4: Emocionario, dime lo que sientes. Ilustraciones realizadas por Adriana Keselman, Alejandra Karageorgiu, Anita Morra, Bela Oviedo, Cynthia Orenszajn, Elissambura, Federico Combi, Gabriela Thiery, Javier González Burgos, Jazmin Varela, Josefina Wolf, Luciana Feito, María Lavezzi, Maricel Rodríguez Clark, Nancy Brajer, Nella Gatica, Paola De Gaudio, Patricia Fitti, Romina Biassoni, Tofi y Virginia Piñon



Ternura

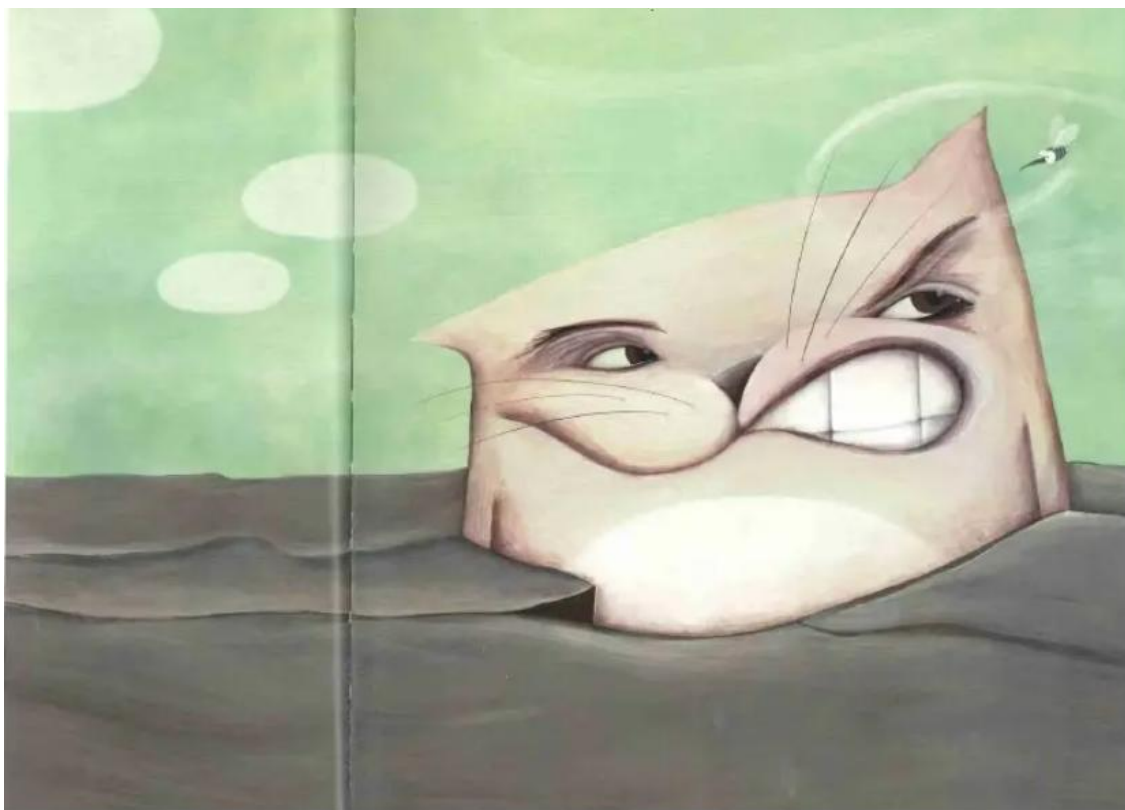


Amor



Ira

También conocida como “rabia”, “cólera” o “furia”.



Irritación