



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EDUCAR EN EMOCIONES: DESPERTAR, RECONOCER Y GESTIONAR EMOCIONES EN LA INFANCIA

TRABAJO FIN DE GRADO

EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: Sara de la Cruz Romero

TUTOR/A: María Teresa Román Grande

Palencia, a 19 de junio de 2025

Resumen:

El presente Trabajo de Fin de Grado se centra en la gestión emocional dentro de un aula de Educación Infantil, una etapa clave en el crecimiento psicoemocional de los niños. Se analizará la importancia de la educación emocional en los primeros años de vida y cómo su incorporación en el entorno escolar favorece el bienestar, la convivencia y el aprendizaje significativo. A través de un marco teórico y una propuesta de intervención aplicada en el aula, se trabajarán las emociones de manera transversal, desarrollando habilidades como la empatía, la autorregulación y la expresión emocional. Esta propuesta pone de manifiesto la necesidad de integrar la gestión emocional en la práctica docente diaria, así como la importancia de formar al profesorado para actuar como modelo y guía durante el acompañamiento emocional del alumnado.

Palabras clave: gestión emocional, educación emocional, Educación Infantil, desarrollo emocional, competencias emocionales.

Abstract:

This Final Degree Project focuses on emotional management in a Early Childhood Education classroom, a key stage in children's psycho-emotional development. It will analyze the importance of emotional education in the early years of life and how its incorporation into the school environment promotes well-being, coexistence, and meaningful learning. Through a theoretical framework and a proposal for applied intervention in the classroom, emotions will be addressed transversally, developing skills such as empathy, self-regulation, and emotional expression. This proposal highlights the need to integrate emotional management into daily teaching practice, as well as the importance of training teachers to act as role models and guides in supporting students' emotional well-being.

Keywords: emotional management, emotional education, early childhood education, emotional development, emotional competencies.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS	8
3. JUSTIFICACIÓN	8
3.1. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA	8
3.2. COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL ...	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
4.1. INTRODUCCIÓN	10
4.2. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	11
4.3. TIPOS DE EMOCIONES	12
4.4. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	13
4.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL	15
4.6. EDUCACIÓN EMOCIONAL	16
4.7. GARDNER Y SU TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	16
4.8. INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL.....	17
4.9. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL	18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	19
5.1. INTRODUCCIÓN	19
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN	19
5.3. OBJETIVOS	20
5.4. CONTENIDOS	21
5.5. COMPETENCIAS	22
5.5.1. Competencias clave	22
5.5.2. Competencias específicas	22
5.6. METODOLOGÍA.....	23

5.7. TEMPORALIZACIÓN	24
5.8. ACTIVIDADES	28
5.8.1. Actividad 1 “¿Qué son las emociones?”	28
5.8.2. Actividad 2 “Me miro, me dibujo, me siento”	29
5.8.3. Actividad 3 “El frasco de la calma”	31
5.8.4. Actividad 4 “Manos que sienten”	33
5.8.5. Actividad 5 “Mi emoción tiene color”	35
5.8.6. Actividad 6 “El bingo de las emociones”	36
5.8.7. Actividad 7 “Detectives de emociones”	38
5.8.8. Actividad 8 “Entendiendo la tristeza”	41
5.8.9. Actividad 9 “Entendiendo la alegría”	42
5.8.10. Actividad 10 “Mi yo del futuro”	44
5.8.11. Actividad 11 “Gafas mágicas”	46
5.8.12. Actividad 12 “La madeja de las emociones”	47
5.8.13. Actividad 13 “Gymkana de las emociones”	51
5.9. EVALUACIÓN	51
5.9.1. Técnicas de evaluación	52
5.9.2. Instrumentos de evaluación	53
5.9.3. Criterios de evaluación	53
6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	54
6.1. DIFICULTADES ENCONTRADAS Y ESTRATEGIAS DE SUPERACIÓN ...	55
7. CONCLUSIONES	56
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	57
9. ANEXOS.....	59

1. INTRODUCCIÓN

La gestión emocional es un fenómeno de creciente importancia dentro del ámbito educativo, especialmente en las primeras etapas del desarrollo, como lo es la Educación Infantil. Actualmente, el aumento de estímulos externos, los cambios sociales y la exposición temprana a situaciones que provocan estrés, pueden dificultar que los niños aprendan a identificar, comprender y regular sus emociones de manera adecuada. Todo ello puede influir negativamente en su bienestar, sus relaciones personales y su rendimiento escolar. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) ya advertía de la necesidad de proporcionar a los más pequeños herramientas emocionales y sociales para poder enfrentarse a los desafíos de la rutina diaria y prevenir problemas de salud mental desde edades tempranas.

Por su parte, la UNESCO (2021) reconoce que las habilidades socioemocionales son fundamentales para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente aquellos relacionados con la educación de calidad y la promoción de la paz.

Numerosos estudios han demostrado que incluir programas basados en la educación emocional mejoran significativamente la autoestima, el rendimiento académico y disminuyen los niveles de ansiedad y agresividad del alumnado (CASEL, 2020). En especial durante la infancia, etapa en la que los niños están formando su identidad y sus patrones de conducta, trabajar la dimensión emocional resulta crucial para su bienestar presente y futuro. Para dar respuesta a esta necesidad, se han impulsado múltiples programas y propuestas pedagógicas centradas en la educación emocional en el aula. El entorno escolar, junto con la familia, constituye uno de los principales espacios de socialización del alumno, por lo que el profesorado tiene un papel esencial como modelo y guía en la gestión emocional del alumnado.

Por todas estas razones, en el presente Trabajo de Fin de Grado se analiza la gestión emocional en la etapa de Educación Infantil, esencial en el desarrollo personal y social del niño. Para ello, se ha diseñado una propuesta didáctica adaptada a los alumnos del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, basada en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. La propuesta se apoya principalmente en el área de Crecimiento en Armonía, con actividades específicas que favorecen el desarrollo de la conciencia emocional, la expresión de sentimientos y la regulación emocional a través del juego, la literatura infantil y la reflexión compartida. No obstante, también se han realizado actividades relacionadas con el área de Comunicación y Representación de la Realidad.

2. OBJETIVOS:

El objetivo general de este Trabajo de Fin de Grado es promover la gestión emocional en los niños del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente en el aula de 3º de infantil. Para lograrlo, se desarrollará una propuesta de intervención educativa que incluirá una serie de actividades diseñadas específicamente para servir como guía y apoyo en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Para poder alcanzar este objetivo general, me planteo una serie de objetivos más específicos que son:

- Facilitar el desarrollo de la conciencia emocional en el alumnado.
- Diseñar y aplicar una propuesta de intervención centrada en el diseño de estrategias relacionadas con la gestión emocional.
- Facilitar herramientas que ayuden al alumnado en la adquisición de estrategias de gestión emocional.
- Extraer información relevante y útil para mi futura práctica docente.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1. JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA

La gestión emocional en el aula de Educación Infantil es una prioridad educativa regulada por el marco normativo vigente de la Comunidad de Castilla y León. El Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, que establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en esta comunidad autónoma. Este decreto reconoce la Educación Infantil como una etapa educativa de carácter voluntario e identidad propia, que atiende a los alumnos desde su nacimiento hasta los seis años de edad, y se ordena en dos ciclos: el primero, hasta los tres años, y el segundo, de tres a seis años.

En el segundo ciclo, que abarca a los niños de 3 a 6 años, el currículo se organiza en áreas que incluyen aspectos relacionados con el desarrollo emocional. El decreto destaca la importancia de promover el desarrollo afectivo y emocional del alumnado, reconociendo que el bienestar

emocional es fundamental para el aprendizaje y la convivencia tanto dentro del entorno escolar como fuera del mismo.

Además, se establece que las intervenciones educativas deben tener en cuenta las características individuales de cada niño, prestando atención a sus emociones y sentimientos, ayudando a crear un clima de seguridad y confianza. Esto implica que los maestros deben diseñar y aplicar estrategias pedagógicas que integren la educación emocional en la práctica diaria del aula.

Por lo tanto, el desarrollo de programas y actividades centrados en la gestión emocional en el aula de Educación Infantil no solo es coherente con los principios pedagógicos establecidos por la normativa educativa de Castilla y León, sino que también contribuye al desarrollo integral del alumnado, tal como se promueve en el Decreto 37/2022.

3.2. COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

La realización de este TFG permitirá demostrar las competencias que he adquirido a lo largo de mi formación como Maestra en Educación Infantil. Estas competencias se muestran en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil. En concreto, son las siguientes:

Competencias generales:

- Reconocer, planificar, llevar a cabo y evaluar prácticas de enseñanza-aprendizaje.
- Interpretar datos obtenidos de observaciones en contextos educativos para valorar su importancia en una adecuada práctica educativa.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones al alumnado de Educación Infantil.

Competencias específicas:

- Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.

- Utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Considerar la observación sistemática como un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, contribuyendo a su mejora.
- Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.
- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. INTRODUCCIÓN:

La gestión emocional en el aula de Educación Infantil es un factor clave para el desarrollo de los niños durante sus primeros años de vida. En esta etapa, los niños empiezan a interactuar, expresar y reconocer tanto sus propias emociones como las del resto de personas de su alrededor. Debido a ello, la etapa de Educación Infantil no debe centrarse exclusivamente en trabajar aspectos cognitivos, sino también debe tener presente la enseñanza de estrategias y habilidades emocionales que les permita comprender y regular sus sentimientos y los del resto de personas.

Dentro de este marco teórico, mencionaré diversas teorías que explicarán distintos conceptos relacionados con la gestión emocional en Educación Infantil, analizando conceptos como inteligencia emocional, inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, los tipos de emociones, etc.

Por último, llevaré a cabo una propuesta de intervención en un aula de Educación Infantil, donde aplicaré los siguientes aspectos en la realidad de un centro educativo a través de distintas actividades.

4.2. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

La emoción es un campo de estudio bastante amplio y complejo. En la actualidad, es estudiado por diferentes ramas como la psicología, la sociología, etc. y tiene infinitas definiciones. A continuación, se muestran algunas de ellas.

Según Williams James y Carl Lange (teoría de Jamen-Lange) las emociones son el resultado de nuestras percepciones de las respuestas fisiológicas a estímulos emocionalmente provocativos. En otras palabras, esta teoría sugiere que primero experimentamos cambios físicos, y luego interpretamos estos cambios como emociones específicas.

Por otro lado, Lawler (1999) define las emociones como estados evaluativos, positivos o negativos, relativamente breves, compuestos por elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

Las emociones tienen distintas funciones que hacen posible reaccionar ante diferentes estímulos. De esta manera, siguiendo a Reeve, observamos las principales funciones que desempeñan las emociones en el ser humano:

- Función adaptativa: prepara al organismo para responder adecuadamente a los estímulos dependiendo de la situación.
- Función social: permite realizar un intercambio informativo de manera no verbal.
- Función motivacional: muy relacionada con la motivación. Aporta intensidad y energía.

4.3. TIPOS DE EMOCIONES:

Durante muchos años se ha intentado construir una clasificación de emociones básicas que se encuentren en todos los seres humanos desde sus primeros años. Sin embargo, ha resultado ser muy complicado debido a la variedad de clasificaciones existentes en la actualidad. Con todo esto, si en algo están de acuerdo la mayoría de los autores de estas clasificaciones es en el enfoque basado en dos ejes diferenciados: placer-displacer.

A continuación, se presentan distintas clasificaciones de las emociones:

- *Emociones primarias y secundarias:*

Robert Plutchik (1980) distinguió emociones primarias y emociones secundarias, organizándolas en su “*Rueda de las emociones*”. Según este autor, las emociones primarias son

aquellas que son innatas y compartidas por todas las personas (alegría, tristeza, miedo, ira, asco, sorpresa, confianza y anticipación). En cambio, las emociones secundarias las define como aquellas que surgen de la combinación de dos emociones primarias como por ejemplo el amor (alegría y confianza), la decepción (tristeza y sorpresa) o la envidia (tristeza e ira).

- *Emociones positivas y emociones negativas:*

Bisquerra (2000), clasificó las emociones en dos categorías diferentes: las emociones positivas (alegría, amor, satisfacción, confianza, etc), las emociones negativas (miedo, ira, tristeza, vergüenza, culpa, etc) y las emociones neutras (sorpresa, esperanza y compasión).

- *Emociones básicas:*

Esta clasificación de las emociones fue concebida por Paul Ekman (1979). Identificó 6 emociones básicas, universales en todas las culturas. Según sus estudios éstas son: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco.

Además, para *Daniel Goleman (1995)* en su obra “Inteligencia Emocional”, también son 6 las emociones básicas: miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y aversión.

4.4. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES:

Las emociones aparecen para reaccionar ante una situación que nos genera algún tipo de sentimiento, por lo tanto, ninguna emoción es perjudicial. Sin embargo, sí que podemos diferenciar las emociones que son más deseables de experimentar, debido a la valencia afectiva que estas emociones nos generan anímicamente hablando. El resto de las emociones, son menos deseadas debido a su valencia afectiva, que son las que solemos clasificar como negativas.

A continuación, se señalan algunas de las funciones que las emociones provocan en los seres humanos:

- **Función adaptativa:**

Según Paul Ekman una de las funciones que ejercen las emociones en nuestro organismo es prepararnos para la acción, es decir, adaptarnos a la situación en que nos encontramos en un determinado momento. Cada una de ellas, independientemente de su carácter tiene una propia característica. Gracias a esta función adaptativa, podemos ejecutar y actuar correctamente ante

una determinada situación. Nos ayuda a emplear la energía suficiente y necesaria para irnos acercando o alejando del objetivo que tenemos. Por ejemplo, las emociones que aparecen al ver a alguien cercano a nosotros llorando despierta nuestro interés e impulsa un acercamiento para entender qué le sucede.

A continuación, se muestran las funciones adaptativas de cada una de las emociones primarias según Ekman:

EMOCIÓN PRIMARIA	FUNCIÓN ADAPTATIVA
ALEGRÍA	AFILIACIÓN
ASCO	RECHAZO
IRA	AUTODEFENSA
MIEDO	PROTECCIÓN
SORPRESA	EXPLORACIÓN

○ **Función social**

Las emociones comunican nuestro estado de ánimo y ayudan a expresar a los demás el estado de ánimo. Por ello, facilitan interactuar con el resto de las personas y permiten conocer y predecir el comportamiento de cualquier persona atendiendo a distintos factores expresivos. Sin embargo, a menudo las emociones son difíciles de definir verbalmente. Por ello, hay que tener en cuenta no solamente de qué manera se puede expresar cómo nos sentimos de manera oral. La postura corporal que se adopta en una determinada situación o nuestra expresión facial nos aportan una gran cantidad de información acerca de cómo se siente una persona en un determinado momento.

- **Función motivacional**

Por último, la función motivacional es otra función de las emociones igual de relevante que las dos anteriores. Esta función se basa en impulsar y orientar la conducta hacia distintas metas y objetivos que pretendemos conseguir porque nos resultan agradables, ya que la relación que se establece entre motivación y emoción es bidireccional, porque ambas se retroalimentan constantemente.

Por una parte, las emociones pueden motivarnos a repetir acciones que nos generan placer, como la alegría. Por el contrario, también pueden llevarnos a evitar situaciones que nos generan rechazo, como una situación que nos provoque tristeza o miedo.

4.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Daniel Goleman presentó el concepto de “*Inteligencia Emocional*” a través de su libro *Emotional Intelligence* (1995), en el que expone que el éxito en la vida no depende únicamente del coeficiente intelectual (CI), sino también de las habilidades necesarias para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas.

Según Goleman, la inteligencia emocional se compone de un conjunto de habilidades que se organizan en cinco áreas clave:

- **Autoconciencia emocional:** reconocer y entender las propias emociones.
- **Autorregulación:** manejar las emociones y actuar de forma adecuada ante distintas situaciones.
- **Motivación:** guiar a las emociones para alcanzar objetivos y superar dificultades.
- **Empatía:** identificar y comprender las emociones ajenas, respondiendo de manera adecuada.
- **Habilidades sociales:** establecer relaciones positivas, comunicarse eficazmente y resolver conflictos.

En el entorno escolar, Goleman presenta la relevancia de desarrollar la inteligencia emocional dentro de las aulas, ya que aumenta el bienestar del alumnado, su rendimiento académico y sus habilidades sociales. La educación emocional contribuye a la creación de un clima escolar positivo, facilita la resolución de conflictos y ayuda a los niños a gestionar sus emociones de manera saludable.

Este enfoque refuerza la importancia de enseñar la inteligencia emocional, especialmente en la etapa de Educación Infantil, donde los niños están en pleno desarrollo de sus competencias emocionales y sociales.

4.6. EDUCACIÓN EMOCIONAL:

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades emocionales no atendidas en las distintas áreas de conocimiento.

Su objetivo es el desarrollo de las siguientes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. En concreto, se trabaja el concepto de bienestar debido a que es uno de los objetivos básicos de la vida personal y social. Esto se demuestra, gracias a una rama de la psicología denominada “psicología positiva”, que estudia los aspectos positivos de la vida, como las fortalezas, las emociones y el bienestar. Esta rama de la psicología demuestra que la combinación de educación emocional y de inteligencia emocional contribuye significativamente a la mejora del bienestar personal y colectivo.

Además, la psicología positiva destaca que fomentar emociones positivas, cultivar relaciones saludables, desarrollar fortalezas personales y encontrar sentido a las experiencias favorece una vida más agradable.

4.7. GARDNER Y SU TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES:

La teoría de las inteligencias múltiples fue propuesta por Howard Gardner en 1983 como una alternativa al enfoque tradicional de la inteligencia única medida por el coeficiente intelectual (CI). Según Gardner, la inteligencia no es una capacidad general única, sino un conjunto de ellas que cada individuo posee en diferente grado y que se manifiestan de distintas formas según el contexto y la experiencia (Gardner, 2001).

Gardner identificó inicialmente ocho tipos de inteligencia: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista. Posteriormente, abrió la posibilidad de incluir una novena inteligencia, la existencial, relacionada con la capacidad de reflexionar sobre cuestiones profundas de la vida y la existencia humana (Gardner, 2006).

En el contexto educativo, esta teoría supone un cambio de estilo, ya que promueve una enseñanza más personalizada y adaptada a los distintos estilos de aprendizaje del alumnado. Desde esta perspectiva, cada niño tiene un perfil único de inteligencia, y, por tanto, el proceso educativo debe diversificar las estrategias didácticas para atender a esa diversidad.

4.8. INTELIGENCIA INTERPERSONAL E INTRAPERSONAL:

Dentro de la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Howard Gardner, las inteligencias intrapersonal e interpersonal ocupan un lugar fundamental en el desarrollo de las competencias emocionales. Estas dos inteligencias, incluidas dentro de lo que el autor denomina “*inteligencias múltiples*”, están relacionadas con la gestión emocional debido a su implicación, comprensión y regulación tanto de uno mismo como de los demás (Gardner, 2001).

La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de una persona para conocerse a sí misma, reconocer sus propios pensamientos, emociones, fortalezas, motivaciones, debilidades y deseos. Esta inteligencia está íntimamente relacionada con el desarrollo de la autoconciencia emocional y la autorregulación. En Educación Infantil, desarrollar esta inteligencia implica ayudar al niño a identificar lo que siente, expresarlo adecuadamente y aprender a controlar sus emociones en distintas situaciones de su entorno cotidiano.

Por otro lado, la inteligencia interpersonal está relacionada con la habilidad para relacionarse con los demás. Incluye aspectos como la comunicación efectiva, la cooperación, la empatía, la resolución de conflictos y la capacidad para interpretar los estados emocionales ajenos. Su desarrollo favorece la convivencia y mejora significativamente las relaciones sociales tanto dentro como fuera del aula, aspecto esencial en este contexto educativo infantil, donde la interacción y el juego son elementos clave del aprendizaje.

4.9. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ETAPA DE LA EDUCACIÓN INFANTIL:

La educación emocional ha ido adquiriendo un papel relevante en el ámbito educativo, especialmente en las primeras etapas escolares, al reconocerse su influencia directa en el desarrollo integral del alumnado. Tal y como señala Lera (2010), es fundamental promover en la infancia el conocimiento y manejo de las emociones como base para el bienestar personal y la convivencia. Desde esta perspectiva, la educación emocional no solo busca que el alumnado reconozca y exprese sus emociones, sino también que aprenda a gestionarlas de forma adecuada y a establecer relaciones sociales positivas, construyendo una dinámica de aula más cooperativa, respetuosa y empática.

La educación emocional no debe concebirse como una asignatura independiente, sino como un enfoque transversal que una toda la práctica educativa y favorezca un clima de convivencia positivo. Según Guerrero (2020), el desarrollo emocional debe ir de la mano del desarrollo cognitivo, ya que ambos procesos están íntimamente conectados en el cerebro infantil. De hecho, un aspecto a tener en cuenta es que el aprendizaje significativo solo puede producirse cuando el alumnado se siente emocionalmente motivado, comprendido y sobre todo seguro, por lo que trabajar la educación emocional en el día a día del aula se convierte en una necesidad pedagógica necesaria.

En el caso concreto de la Educación Infantil, la importancia de la educación emocional tiene aún más relevancia, dado que es en esta etapa donde se establecen las bases del desarrollo afectivo, social y personal. Las interacciones con sus compañeros y adultos distintos a sus padres o familiares, el juego simbólico y la experimentación de diferentes situaciones emocionales permiten a los niños empezar a construir su identidad emocional y social. Por ello, es necesario que todo el profesorado esté formado en este ámbito y actúe como modelo de comportamiento emocionalmente competente.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. INTRODUCCIÓN

La gestión emocional en la etapa de Educación Infantil es un aspecto crucial para el desarrollo de un niño, ya que influye directamente en su bienestar, en sus relaciones interpersonales y en su capacidad para afrontar situaciones de su día a día.

Por ello, me ha parecido interesante diseñar actividades centradas en este ámbito, con el objetivo de que los niños aprendan a identificar sus emociones, ponerles nombre y encontrar formas adecuadas de expresarlas.

En concreto, esta propuesta de intervención se va a realizar en el tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, con niños de 5 a 6 años de edad, dentro del grupo clase.

La propuesta de intervención que he elaborado se basa en la colaboración entre la escuela y la familia, incluyendo tanto actividades específicas en el aula como sugerencias para continuar este trabajo desde casa.

A continuación, se detallarán las actividades que se llevarán a cabo en el aula para alcanzar estos objetivos, a través de dinámicas lúdicas, cuentos, juegos simbólicos y diálogos, todos ellos adaptados al nivel cognitivo y evolutivo del alumnado de 3º de Educación Infantil.

5.2. CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta de intervención en cuestión se llevará a cabo en un centro educativo de carácter concertado de la ciudad de Palencia. Este centro cuenta con una oferta educativa completa que abarca desde la Educación Infantil, incluyendo el segundo ciclo, hasta la etapa de Bachillerato. De este modo, se trata de un entorno escolar en el que conviven alumnos de diferentes etapas, lo que favorece una continuidad en el proceso educativo. Además, el centro dispone de dos líneas por cada uno de los cursos educativos desde el segundo ciclo de Educación Infantil.

El colegio cuenta con un total de 804 alumnos/as en el curso 2024/2025. Nos encontramos con alumnos ACNEE (alumnos con necesidades educativas especiales) y ACNEAE (alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo). La demografía del barrio donde se encuentra el centro es homogénea, donde residen familias de clase media-alta, con una edad media elevada.

• Características del alumnado

En concreto, esta propuesta de intervención se llevará a cabo en un aula de 3º de Educación Infantil, con niños de 5 y 6 años de edad. El grupo está formado por 17 alumnos, de ellos 11 son niños y 6 niñas.

El grupo es homogéneo en su gran mayoría. Son alumnos motivadores, creativos y trabajadores. La gran mayoría de los alumnos destaca por su capacidad de trabajo en equipo, aspecto que llama la atención ya que están organizados en mesas grupales de 4 o 5 niños y niñas.

Además, dentro del grupo se identifican algunos alumnos que podrían presentar necesidades educativas específicas, aunque, debido a la etapa en la que se encuentran, todavía no se ha realizado un diagnóstico. En concreto, un alumno presenta un retraso en el desarrollo del lenguaje y está siendo observado tanto por la tutora como por el equipo de orientación. Otra alumna se encuentra en proceso de valoración por parte de la orientadora ante posibles dificultades relacionadas con la atención. Asimismo, otra alumna acude actualmente al logopeda para tratar aspectos vinculados a la pronunciación. Por último, se ha identificado a un alumno que presenta dificultades para mantener la atención durante las tareas en el aula.

5.3. OBJETIVOS

Los objetivos de esta propuesta de intervención sobre gestión emocional se han establecido en base al Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se regula la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Este decreto destaca la importancia de favorecer el desarrollo emocional desde las primeras etapas educativas, promoviendo el bienestar personal, la convivencia y la autonomía del alumnado.

A continuación, se presentan los objetivos de esta intervención:

- Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.
- Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.
-  Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.
- Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.
- Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.

5.4. CONTENIDOS

Los contenidos de esta propuesta didáctica sobre la importancia de la gestión emocional en niños están propuestos en base al Decreto 37/2022 de 29 de septiembre por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. Son los siguientes:

- Autoimagen positiva y ajustada ante los demás, aceptando las posibilidades y limitaciones.
- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- Necesidades básicas: identificación, manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.
- Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones.
- Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.
- Manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones y comunicación de experiencias propias.

5.5. COMPETENCIAS

Con la propuesta didáctica que se plantea en el presente Trabajo de Fin de Grado, se trabajan las siguientes competencias, de acuerdo con el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en Castilla y León. Se dividen en competencias clave y competencias específicas:

5.5.1. Competencias clave:

Las competencias clave que se pretenden desarrollar son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- f) Competencia ciudadana (CC).
- g) Competencia emprendedora (CE).

5.5.2 Competencias específicas

Las competencias específicas que se pretenden desarrollar son las siguientes:

- Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
- Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.
- Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.
- Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas.

5.6. METODOLOGÍA

El enfoque utilizado se basa en la construcción de nuevos aprendizajes partiendo de las experiencias, ideas y vivencias emocionales previas y que los niños hayan experimentado en el entorno escolar o familiar, lo cual favorece un aprendizaje significativo en torno a la gestión emocional.

Asimismo, se ha empleado la observación directa durante toda la propuesta de forma continua y detallada, prestando especial atención a las respuestas emocionales, conductas y actitudes que los niños manifiestan durante las actividades. A través de esta observación, se han podido registrar avances y dificultades individuales, proporcionando una visión global sobre su desarrollo emocional.

Los alumnos asumen un papel activo y participativo, siendo protagonistas de su propio proceso de aprendizaje emocional mediante la experimentación, el juego y la expresión de sus sentimientos. En este sentido, mi papel como futura maestra se orienta hacia la figura de acompañante emocional, cuya función es guiar, apoyar y motivar al grupo, ofreciendo un ambiente seguro y de confianza.

La mayoría de las sesiones se han desarrollado a través de propuestas lúdicas, ya que el juego representa una vía natural y efectiva para que los niños comprendan y gestionen sus emociones de manera espontánea.

Por último, es importante señalar que la organización del grupo varía en función de los objetivos de cada sesión. En algunas ocasiones, se plantean actividades individuales que permiten a los niños conectar consigo mismos y reflexionar sobre sus propias emociones. En otras, se fomenta el trabajo por parejas o en pequeño grupo para fortalecer la empatía, la comunicación emocional y las habilidades sociales, promoviendo un clima de respeto, cooperación y apoyo mutuo. Este aspecto es relevante debido a que en ocasiones la maestra transmite la información de una forma que solo parte de la clase logra comprender lo que se está explicando. En estos casos, los propios alumnos pueden ayudarse entre sí, transmitiendo la información de unos a otros y favoreciendo así la comprensión dual y colectiva.

5.7. TEMPORALIZACIÓN

Respecto a la temporalización, comienzo a trabajar en la propuesta en la tercera semana del mes de marzo de 2025, es decir, el día 18 de marzo. Constará de 13 sesiones, distribuidas durante aproximadamente mes y medio, finalizando el día 13 de mayo.

Cabe destacar que, en mitad de dicho periodo, se encuentra el periodo vacacional de Semana Santa. Por este motivo, a la vuelta de las vacaciones se llevará a cabo un breve recordatorio de lo trabajado previamente, con el fin de retomar la propuesta con coherencia y favorecer la continuidad del aprendizaje.

Se procura utilizar los martes y jueves, distribuyendo las sesiones en distintos momentos de la jornada escolar, habitualmente después del recreo. Esta elección se basa en la organización del horario, ya que el recreo tiene lugar a las 10:30 horas y antes, se realizan otras actividades de acogida, lo que deja poco margen de tiempo.

Además, al tratarse de días con sesiones de contenidos más extensos, se aprovecharán para ofrecer un cambio de dinámica que les permita desconectar de las actividades habituales, centradas principalmente en trabajar contenidos de razonamiento lógico-matemático y de lenguaje, lo cual suele generar cansancio entre los alumnos.

Por último, es necesario destacar la colaboración de las familias en la realización de las actividades propuestas. En alguna de ellas, era necesario su colaboración porque requería participación tanto en el aula como en casa.

A continuación, se proporciona una tabla explicativa con todos los días en que se realizaron las actividades.

<u>MES DE MARZO</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18 <i>INICIO DE LA PROPUESTA</i> Actividad 1: ¿Qué son las emociones?	19	20 Actividad 2: “Me miro, me dibujo, me siento”	21
24	25 Actividad 3: “El frasco de la calma”	26	27 Actividad 4: “Manos que sienten”	28
31				

--	--	--	--	--

<u>MES DE ABRIL</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Actividad 5: “Mi emoción tiene color”	2	3 Actividad 6: “El bingo de las emociones”	4
7	8 Actividad 7: “Detectives de emociones”	9	10 Actividad 8: “Entendiendo la tristeza”	11
14 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	15 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	16 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	17 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	18 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>
21 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	22 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	23 <i>VACACIONES SEMANA SANTA</i>	24 <i>COMIENZO TERCER TRIMESTRE</i> Actividad 9: “Entendiendo la alegría”	25
28	29	30		

	Actividad 10: “Mi yo del futuro”			
--	---	--	--	--

<u>MES DE MAYO</u>				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 <i>PUENTE</i>	2 <i>PUENTE</i>
5	6 Actividad 11: “Gafas mágicas”	7	8 Actividad 12: “La madeja de las emociones”	9
12	13 Actividad 13: “Gymkana de las emociones”	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

5.8. ACTIVIDADES

A continuación, se presentan las actividades llevadas a cabo en el aula con niños de 5-6 años.

5.8.1. Actividad 1:

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	
Temporalización	
La duración de la actividad es de 25 minutos. Para el desarrollo de la primera parte de la actividad se utilizarán 10 minutos y para el resto 15 minutos.	
Objetivos	
- Conocer las emociones básicas - Reconocer las emociones básicas - Ampliar vocabulario emocional - Trabajar la expresión oral para identificar emociones propias y ajenas.	
Contenidos	
- Emociones básicas y su expresión - Vocabulario emocional adaptado a la etapa de Educación Infantil - Escucha activa y respeto durante el diálogo	
Desarrollo de la actividad	
La actividad comienza con una breve introducción al concepto de “emoción” permitiendo así que los alumnos activen las ideas previas sobre el tema. A continuación, se proyecta en la pizarra digital una presentación realizada con la aplicación “Canva” (<i>ver anexo I</i>), compuesta por imágenes de distintos personajes de dibujos animados que aparecen representando distintas emociones como la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo y la sorpresa. Durante la presentación, se va comentando en voz alta cada imagen y se anima a los niños a identificar y a analizar la gestualidad facial de los personajes.	

Una vez finalizada la presentación, se crea un diálogo para reflexionar sobre diferentes situaciones cotidianas en las que ellos experimenten esas emociones. A lo largo del diálogo se introducen nuevas palabras del vocabulario emocional adaptado a su edad, es decir, 5-6 años, para ampliar su vocabulario.

A su vez, se imprime una ficha que recoge todo el vocabulario emocional (*ver anexo II*) aprendido para proyectarlo en un lugar visible del aula.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: presentación de Canva con imágenes de dibujos animados, pizarra digital y lista de vocabulario impresa.

Espaciales: el aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.2. Actividad 2:

ME MIRO, ME DIBUJO, ME SIENTO

Temporalización

La duración total de la actividad es de 50 minutos, distribuidos en varias fases: inicio, observación en el espejo, dibujo del rostro y la puesta en común.

Objetivos

- Reconocer e identificar emociones propias a través de la autoobservación.
- Trabajar la expresión emocional mediante el arte y el lenguaje oral y escrito.
- Potenciar la autoestima y el autoconocimiento.
- Favorecer el desarrollo de la empatía y la escucha activa.

Contenidos

- Emociones básicas y su expresión.
- Autoimagen y representación facial.
- Vocabulario emocional oral y escrito.

- Habilidades sociales: respeto, escucha, participación.

Desarrollo de la actividad

La actividad comienza con una puesta en común sobre las emociones que los niños sienten en ese momento. Para facilitar esta reflexión, se utiliza una presentación visual que recoge las emociones básicas trabajadas en la anterior sesión (*ver anexo II*).

A continuación, cada niño se observa en un espejo con el objetivo de reconocer su expresión facial, vinculándola con una emoción concreta. Se presta un espejo por grupo de 4-5 niños, es decir, uno por mesa.

Posteriormente, los alumnos realizan un dibujo de su propio rostro, representando de forma libre la emoción que han identificado mientras se observaron previamente en el espejo. Esta representación incluye detalles físicos (como el color del pelo o de los ojos) y emocionales (como la expresión de la emoción) (*ver anexo III*). Una vez finalizado el dibujo, cada alumno escribe junto a su imagen el título “Mis emociones”, con apoyo si es necesario.

Antes de finalizar la actividad, se crea un espacio de puesta en común para los niños que así lo deseen en el que expondrán su dibujo y explicarán al grupo la emoción que ha querido representar.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: 4 espejos, imagen proyectada con las emociones trabajadas en la anterior sesión, pizarra digital, folios, lápices, pinturas, rotuladores, gomas...

Espaciales: el aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.3 Actividad 3:

EL FRASCO DE LA CALMA	
Temporalización	
Una sesión de 45 minutos. Durante el curso se revisarán los frascos como mínimo una vez cada mes en sesiones de relajación.	
Objetivos	
- Trabajar la motricidad fina. - Conocer qué situaciones generan malestar. - Reflexionar sobre estrategias personales de autorregulación. - Generar herramientas simbólicas de relajación.	
Contenidos	
- Identificación y expresión emocional. - Estrategias personales de regulación. - Motricidad fina - Conciencia emocional. - Reflexión sobre uno mismo y el bienestar emocional.	
Desarrollo de la actividad	
La actividad comenzará con una charla guiada lanzando la siguiente pregunta: “¿Qué cosas te ayudan a sentirte bien cuando estás enfadado, triste o nervioso?”	

Se realiza una lluvia de ideas con la aplicación “Generate Word Cloud” que iremos apuntando en la pizarra digital, por ejemplo: estar con mis abuelos, leer, pintar, dibujar, ir al parque, estar con mi perro... (*ver anexo IV*)

Después de la lluvia de ideas les explicaremos que van a crear un frasco para ayudar a la calma interior, donde guardaremos cosas que nos ayuden a sentirnos mejor cuando estemos mal.

Posteriormente se les enseñará un ejemplo de frasco y se elaborará con los siguientes materiales que previamente conocieron los padres y madres para traer cada uno al aula (*ver anexo V*):

- Botellas o tarros de plástico transparentes con tapa (uno por niño).
- Purpurina de colores.
- Pegamento líquido.
- Pegatinas y abalorios para decorar.
- Agua

Paso a paso de la realización del “frasco de la calma”:

1. Cada niño coge su frasco.
2. Llenamos 3/4 del frasco con agua templada.
3. Se añade pegamento líquido o gel (esto hace que la purpurina caiga lentamente).
4. Se echa una cucharadita de purpurina del color que quieran.
5. Se cierra bien la tapa (se pega con silicona caliente por seguridad).
6. Decoración variada.

Por último, se sientan en asamblea, agitan los frascos y se observan unos a otros mientras la purpurina sube y baja (*ver anexo VI*).

Se guarda el frasco en el rincón de la calma de clase y podrán utilizarlo cuando sea necesario, durante momentos de tensión y malestar.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: botellas o tarros de plástico transparentes con tapa (uno por niño), purpurina de colores, pegamento líquido, cucharas, embudos y bandejas, pegatinas para decorar, papel de charol para hacer figuras, recortarlas e introducirlas.

Espaciales: la clase de 3º de Educación Infantil.

5.8.4. Actividad 4:

MANOS QUE SIENTEN	
Temporalización	
La duración estimada de la actividad es de 30 minutos: 5 minutos de introducción, 20 minutos para la creación con la masa y 5 minutos para comentar con los compañeros.	
Objetivos	
- Expresar las emociones a través del arte y la manipulación. - Estimular la creatividad y la imaginación. - Desarrollar la motricidad fina. - Identificar sus emociones de forma libre. - Exteriorizar las emociones.	
Contenidos	
- Reconocimiento de emociones. - Expresión plástica y artística. - Motricidad fina. - Escucha activa y respeto por los demás.	
Desarrollo de la actividad	

Se les presenta a los niños una plastilina mágica (pasta moldeable de secado rápido) explicándoles que van a poder moldear una emoción, la que ellos quieran, la que sientan en ese momento o la que les apetezca.

No se les da un modelo cerrado para dejar volar su imaginación: pueden hacer una carita feliz, un monstruo triste... (*ver anexo VII*)

Cuando terminan, se deja secar la plastilina durante unos 5 minutos. Se les anima a exponer su creación con el grupo, explicando qué emoción representa y por qué la ha elegido.

Después, las figuras secas se colocarán en el “Rincón de la calma” para crear una exposición temporal de las emociones del aula. Ese mismo día, llevarán las creaciones a sus respectivas casas.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: plastilina moldeable de secado rápido, mantel (para no manchar las mesas) y herramientas para moldear.

Espaciales: la clase de 3º de Educación Infantil.

5.8.5 Actividad 5:

MI EMOCIÓN TIENE COLOR

Temporalización

La actividad se realizará cada dos viernes, con una duración aproximada de 20 minutos. Al desarrollarse al final de la semana, permite a los niños reflexionar sobre su semana y cerrarla con una toma de conciencia emocional.

Objetivos

- Identificar y expresar las emociones básicas de forma verbal y visual.
- Desarrollar el autoconocimiento y la reflexión emocional.
- Respetar las emociones propias y ajenas.

- Potenciar la autonomía emocional mediante recursos accesibles en el aula.

Contenidos

- Emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, calma).
- Vocabulario emocional.
- Autorregulación y expresión emocional.
- Convivencia y respeto en el aula.

Desarrollo de la actividad

La actividad está planificada para conseguir una rutina cada quince días de autorreflexión. Me baso en la utilización de un material personalizado, que facilita la comprensión emocional en esta etapa de desarrollo.

Para ello, se utilizan cubos de colores. Cada uno de ellos representa una emoción básica: el rosa para la alegría, azul para la tristeza, el rojo para el enfado, el verde para la calma y el gris para el miedo. En el interior de cada cubo se encuentra un peluche de monstruo que refleja esa emoción, sirviendo de guía visual y afectiva para los niños, inspirados en el cuento *El Monstruo de Colores*, trabajado anteriormente en el aula.

Cada alumno dispone de un palito de madera con su fotografía plastificada (tipo carnet), previamente entregada por las familias. Esta representación individual facilita la personalización de la actividad y permite que cada niño o niña identifique su estado emocional de forma concreta.

La dinámica se desarrolla un viernes sí, un viernes no, es decir, cada quince días, lo que permite cerrar la semana con una reflexión emocional significativa. Ese día, se les entrega a los alumnos su palito con la fotografía y se les pregunta: "*¿Cómo te sientes hoy?*". A continuación, eligen el cubo que representa la emoción que experimentan y colocan allí su foto (*anexo VIII*). Esta elección les ayuda a desarrollar el autoconocimiento, fomentar el vocabulario emocional y normalizar la expresión de emociones, sean agradables o desagradables.

Tras la dinámica, los cubos permanecen visibles en el rincón de la calma, un espacio habilitado en el aula para el bienestar emocional. Así, los niños pueden recurrir a los cubos

y a sus fotos cuando lo necesiten, ya sea de forma autónoma o acompañados por el docente, reforzando la capacidad de autorregulación emocional y favoreciendo un clima de aula positivo y empático.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: cubos de colores, peluches de monstruos, fotografías plastificadas tamaño carnet, palitos de madera.

Espacial: rincón de la calma dentro del aula

5.8.6. Actividad 6:

“EL BINGO DE LAS EMOCIONES”

Temporalización

Su duración es aproximadamente de unos 30 minutos.

Se realiza esta actividad en un momento tranquilo del día, idealmente a media mañana, cuando los alumnos están activos, pero no demasiado cansados.

Puede llevarse a cabo una vez al mes.

Objetivos

- Reconocer e identificar diferentes emociones.
- Ampliar el vocabulario emocional.
- Fomentar la escucha activa y la atención.
- Estimular la expresión emocional a través del juego.
- Favorecer la participación grupal y el respeto en turnos.

Contenidos

- Emociones básicas y secundarias.
- Lenguaje verbal y no verbal relacionado con los sentimientos.
- Estrategias para identificar y expresar emociones propias y ajenas.

Desarrollo de la actividad

Para llevar a cabo esta actividad se diseñan, a través de la herramienta digital Canva, cartones de bingo personalizados con diferentes emociones expresadas mediante dibujos de caras (por ejemplo: alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, calma, orgullo, vergüenza, etc.). Cada cartón es diferente y contiene 6 emociones distribuidas de forma aleatoria (*ver anexo IX*).

A cada alumno se le entrega un cartón y un puñado de tapones para tapar las emociones que van saliendo.

Se sacan al azar tarjetas con ilustraciones y nombres de emociones de un saco de tela.

Cada vez que un niño reconozca esa emoción en su cartón, colocará una ficha sobre ella. Cuando un alumno complete una línea o el cartón entero, deberá decir en voz alta: “¡Bingo emocional!” y, como parte del juego, se le pedirá que represente las emociones que aparecen en su cartón, para así comprobar si el bingo es correcto.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: cartones de bingo diseñados en Canva, botones, tarjetas con dibujos y nombres de emociones, saco de tela para sacar las emociones.

Espaciales: aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.7 Actividad 7:

“DETECTIVES DE EMOCIONES”

Temporalización

Esta actividad se llevará a cabo una vez cada mes con una duración de alrededor de unos 30 minutos, a segunda hora de la mañana, preferiblemente los miércoles, que suele ser el día más estable al ser el ubicado a la mitad.

Esta elección se justifica porque los niños y niñas están más descansados, concentrados y receptivos, lo que facilita su participación activa en esta actividad.

Realizarla con esta frecuencia a lo largo del trimestre permite interiorizar las habilidades sociales y de reconocimiento emocional, ayudando a la convivencia del grupo.

Objetivos

- Reconocer emociones en los demás.
- Trabajar la empatía.
- Mejorar las habilidades de comunicación no verbal y la interacción social positiva.
- Ser capaces de ponerse en el lugar del otro.

Contenidos

- Inteligencia interpersonal
- Reconocimiento de emociones en los demás
- Empatía
- Habilidades sociales básicas
- Comunicación no verbal

Descripción de la actividad

La actividad comenzará con una breve introducción a modo de charla/diálogo dirigido por la maestra o el maestro sobre cómo las personas expresan sus emociones, no solo con palabras sino gracias a su cara, expresiones, postura, gestos, cuerpo, tono de voz.... Aquí se mostrarán ejemplos sencillos como el hecho de fruncir el ceño cuando estamos enfadados o abrir la boca cuando estamos sorprendidos.

A continuación, los niños se organizan por parejas. Cada pareja recibirá una tarjeta con una emoción (por ejemplo, alegría, miedo, enfado, vergüenza, tristeza, sorpresa...) (*ver anexo X*). Un niño o una niña de la pareja será el encargado de realizar el teatro correspondiente a esa emoción sin usar palabras, solo el lenguaje no verbal. Únicamente, podrán utilizar gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal. Mientras tanto, el otro niño o niña de la pareja intentará identificar la emoción que se está representando. Después, se realizará al revés, el alumno que haya representado una emoción pasará a adivinarla y viceversa.

Una vez que todas las parejas hayan realizado las respectivas representaciones, se pondrán en común las siguientes preguntas:

- ¿Cómo habéis adivinado las emociones?
- ¿Qué pistas os han ayudado?
- ¿Habéis sentido alguna vez esa emoción?
- ¿Qué podemos hacer cuando vemos que alguien se siente así?
- ¿Cómo podemos acompañar o ayudar a un compañero que esté triste, nervioso o enfadado?

Recursos
<i>Humanos:</i> alumnos y yo. <i>Materiales:</i> tarjetas de emociones. <i>Espaciales:</i> el aula de 3° de Educación Infantil.

5.8.8 Actividad 8:

ENTENDIENDO LA TRISTEZA
Temporalización
La actividad tiene una duración aproximada de 30 minutos. Comenzamos con 5 minutos de introducción en asamblea, donde hablamos sobre la tristeza y explicamos la metáfora de la mochila. Después, durante 10 minutos, cada niño completa la ficha dibujando una situación que le haya hecho sentirse triste. A continuación, dedicamos otros 10 minutos a una puesta en común voluntaria donde quien quiera puede compartir su dibujo con el grupo. Finalizamos en los últimos 5 minutos colocando los dibujos dentro de la "mochila de la tristeza", una mochila entre todos que simboliza que las emociones compartidas pesan menos.
Objetivos
- Reconocer e identificar la emoción de la tristeza en uno mismo y en los demás. - Aprender a expresarla de forma verbal y visual. - Desarrollar la empatía y la escucha activa.
Contenidos

- Emoción de la tristeza.
- Vocabulario emocional: "triste", "solo", "aburrido", "llorar", "pena", etc.
- Expresión plástica de las emociones.

Desarrollo de la actividad

La actividad comienza con una breve asamblea en la que se presenta la emoción de la tristeza mediante un cuento corto o un vídeo adaptado. A continuación, se introduce el concepto simbólico de “la mochila de la tristeza”, explicando que a veces llevamos una mochila invisible con cosas que nos hacen sentir tristes.

Se reparte a cada niño una ficha “Me siento triste cuando...” (*ver anexo XI*) y se les invita a dibujar una situación personal que les provoque esa emoción (por ejemplo: si alguien no juega con ellos, si pierden un juguete, si se hacen daño...).

Cuando terminan el dibujo, cada niño que quiera puede compartir su experiencia con la clase, fomentando la escucha activa y el respeto.

Después, las fichas se introducen en una "mochila simbólica" (una caja con cara triste) (*ver anexo XII*), como gesto de soltar esa emoción y compartirla con los demás. Esta mochila se colocará en el rincón de la calma que los niños podrán visitar siempre que lo necesiten.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: fichas impresas “Me siento triste cuando...”, ordenador del aula, caja mágica naranja, lápices, pinturillas, rotuladores...

Espaciales: aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.9 Actividad 9:

ENTENDIENDO LA ALEGRÍA

Temporalización

La actividad tiene una duración aproximada de 30 minutos. Empezamos con una breve conversación de 5 minutos en asamblea sobre qué es la alegría y cuándo la sentimos. Luego, durante unos 10 minutos, los niños completan una ficha en la que dibujan una situación que les haya hecho sentirse alegres. A continuación, dedicamos otros 10 minutos a la puesta en común, donde los niños que quieran pueden compartir su dibujo con sus compañeros. Para finalizar, en los últimos 5 minutos, todos colocamos los dibujos en la “caja de la alegría”, decorada entre todos con colores vivos, pegatinas y elementos que representan momentos felices. Esta caja permanecerá junto a la “mochila de la tristeza” en el rincón emocional, fomentando la comprensión y el equilibrio entre diferentes emociones.

Objetivos

- Identificar y expresar situaciones que generan alegría.
- Fomentar una visión positiva de uno mismo y de las experiencias vividas.
- Desarrollar la empatía y la escucha activa al compartir emociones.

Contenidos

- Emoción de la alegría.
- Expresión emocional a través del dibujo.
- Valoración de las emociones positivas.

Desarrollo de la actividad

Esta sesión va en consonancia con la anterior “Entendiendo la tristeza”. En este caso, se inicia en la asamblea con una breve reflexión guiada sobre qué es la alegría. Se invita a los niños a recordar momentos felices que hayan vivido y se les anima a compartirlos en voz alta si lo desean.

Previamente se hace el cambio de los dibujos introducidos en la sesión anterior en la caja naranja. Estos son introducidos sin que los alumnos lo vean en una “caja mágica verde” que representa la alegría (*ver anexo XIII*). De esta forma, se pretende cambiar esas situaciones. Se hace una puesta en común sobre por qué creen que los dibujos han sido cambiados de sitio a una “caja mágica feliz”.

Para ello, se entrega a cada alumno una ficha para que dibujen una situación alegre que hayan experimentado recientemente (*ver anexo XIV*). Al terminar, algunos niños podrán

explicar su dibujo al grupo si lo desean. Finalmente, todos los dibujos se introducen en la caja verde con el resto de los dibujos de la sesión anterior, que quedará en el aula como símbolo de sus buenos momentos. Esta actividad ayuda a contrarrestar los sentimientos tras haber trabajado previamente la tristeza, reforzando la idea de que todas las emociones son importantes y tienen su espacio.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: ficha para dibujar “Entendiendo la alegría”, caja mágica verde, lápices de colores, pinturillas y rotuladores.

Espaciales: el aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.10 Actividad 10:

“MI YO DEL FUTURO”

Temporalización

La duración de la actividad constará de 25 minutos.

Objetivos

- Trabajar el autoconocimiento.
- Proyectar su futuro.
- Identificar emociones, intereses y aspiraciones.
- Expresar deseos y sueños gracias a la expresión plástica y el lenguaje oral.
- Escuchar al resto de compañeros y compañeras durante la exposición.

Contenidos

- Autoconocimiento e identidad personal.
- Desarrollo de la imaginación y la expresión emocional.
- Identificación de intereses y valores personales.

- Expresión plástica de ideas internas.
- Comunicación y escucha en grupo.

Desarrollo de la actividad

Antes de empezar, prepararé el aula para que sea un espacio acogedor. Apago las luces o bajo las persianas y pongo música relajante de fondo de naturaleza y los niños se sentarán o tumbarán con los ojos cerrados, es decir, como mejor se encuentren, ya sea en la alfombra o en el mismo suelo de forma que estén relajados.

Con los niños y niñas relajados, empiezo una meditación guiada, con un tono de voz suave y voz baja. Les invito a viajar al futuro. A lo largo del relato, les hago preguntas sencillas para que visualicen detalles:

“Cerramos los ojitos... respirad hondo... muy bien... Ahora vamos a imaginar que viajamos en el tiempo... sois mayores, felices, y hacéis lo que más os gusta...”

¿Dónde estáis? ¿en un pueblo, en la playa, en el campo...?

¿Hace sol, llueve, nieva...?

¿Hay alguien con vosotros? ¿alguien de vuestra familia, amigos...?

Ahora pensad en lo que estáis haciendo, ¿estáis pintando, jugando, leyendo, paseando, durmiendo, nadando...?

Ahora nos fijamos en cómo nos sentimos en ese momento por dentro... ¿estáis tranquilos, sorprendidos, nerviosos, contentos...?

Respiramos ese sentimiento tan bonito, tan hondo hasta llegar a vuestros pulmones. A la de 1, 2 y 3 respiramos hondo...

Guardamos ese momento especial en nuestra mente como si fuera una foto.

Cuando estemos preparados vamos moviendo poco a poco nuestras manitas, piernas, muñecas, cabeza... y nos vamos incorporando.”

La idea es que cada niño pueda imaginarse a sí mismo dentro de unos años, haciendo algo que le ilusione, sin límites.

Recursos

Humanos: alumnos y yo.

Materiales: ordenador de aula, canción relajante y alfombra.

Espaciales: aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.11 Actividad 11:

GAFAS MÁGICAS

Temporalización

La actividad tendrá una duración total de aproximadamente 50 minutos, distribuida en varias fases: 10 minutos de introducción, 30 minutos para decorar y montar las gafas, 10 minutos de reflexión.

Objetivos

- Favorecer la reinterpretación positiva de situaciones cotidianas.
- Potenciar la creatividad y la expresión emocional a través del arte.
- Ofrecer herramientas simbólicas que ayuden a gestionar los pensamientos y emociones.
- Implicar a las familias en el proceso emocional del alumnado.

Contenidos

- Reinterpretación de emociones y vivencias.
- Desarrollo de la creatividad y la expresión plástica.
- Regulación emocional a través del pensamiento positivo.
- Colaboración familia-escuela.

Desarrollo de la actividad

La actividad comienza en la asamblea con una pequeña conversación donde se pregunta a los niños: “¿Y si tuviéramos unas gafas especiales que nos ayudaran a ver el mundo de otra manera cuando algo no nos gusta?” Se les explica que vamos a fabricar unas gafas mágicas especiales que cambiarán nuestro mundo: cuando se encuentren enfadados, tristes, aburridos o cuando algo nos salga mal, se las pondrán para buscar el lado bonito, amable o divertido de esa situación.

Se reparte una plantilla blanca de cartulina con las distintas partes de las gafas: montura, lentes, patillas... Cada niño podrá decorarla como prefiera: pueden pintar corazones, estrellas, arcoíris, añadir palabras o simplemente llenarlas de color. Pondremos a su disposición material decorativo: gomets, brillantina, purpurina, telas, papeles de colores, etc.

Cuando terminan la decoración, se les ayuda a montar las gafas con silicona caliente, colocando las piezas y dejando que se enfríen para poder usarlas sin causar ningún problema (*ver anexo XV*).

Mientras se produce esta espera del montaje, se les invita a compartir en voz alta en qué situaciones usarían sus gafas mágicas.

Una vez terminadas, se realiza un email informativo a las familias explicando el sentido de las gafas, ya que las llevarán a sus respectivas casas. Se explicará que estas gafas representan una herramienta simbólica para ayudar a sus hijos a ver lo positivo en momentos difíciles, y se les pide que acompañen esta actividad en casa.

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: plantillas de gafas en cartulina blanca (lentes, montura, patillas), tijeras, pegamento y silicona caliente, lápices de colores, rotuladores, ceras, purpurina, gomets, papeles decorativos, ordenador y música de fondo.

Espaciales: el aula de 3º de Educación Infantil.

5.8.12 Actividad 12:

LA MADEJA DE LAS EMOCIONES	
Temporalización	
La actividad se llevará a cabo en una sesión de 35 minutos de duración.	
Objetivos	
- Establecer vínculos afectivos en el grupo mediante la empatía. - Identificar emociones propias. - Verbalizar el lenguaje emocional.	
Contenidos	
- Identificación y expresión de emociones. - Vínculos emocionales con los compañeros. - Relación entre emociones.	
Desarrollo de la actividad	
Primero, se preparará el espacio. Los alumnos se sentarán en asamblea. Les pedimos que se relajen para que la actividad se desarrolle de forma correcta. Les explicamos que vamos a utilizar una madeja de lana y que tenemos que ir pasándola al compañero o compañera que nos apetezca y una vez nos pasen la madeja la agarramos fuerte sin soltar. Les decimos que vamos a hacer una tela mágica con nuestros sentimientos. Cuando lanzas la madeja, cuentas cómo te sientes hoy y por qué. Al final, veremos una conexión visual	

de los hilos de todos y les explicamos que de esta forma estamos conectados por nuestras emociones.

Funcionamiento de la actividad:

- El primer niño/a toma la primera parte de la madeja y explica cómo se siente hoy y con qué emoción se siente identificado hoy. Estructura de la frase que deben decir: “Hoy me siento [emoción], porque...”
- Sin soltar el hilo, lanza la madeja a otro compañero/a.
- El siguiente hace lo mismo, y así sucesivamente hasta formar una red (*ver anexo XVI*).

Finalmente, cuando todos y todas han participado y se ha formado la red de lana: nos quedamos un rato observando cómo están conectados y reflexionamos con las siguientes preguntas:

- ¿Qué hemos aprendido sobre cómo se sienten los demás?
- ¿Es importante conocer cómo se sienten nuestros compañeros y compañeras para ayudarles cuando es necesario?

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: madeja de hilo de colores.

Espaciales: en la clase 3º de Educación Infantil, en el lugar donde se realiza la asamblea.

5.8.13: Actividad 13:

GYMKANA DE LAS EMOCIONES

Temporalización

La actividad tiene una duración aproximada de 50 minutos, divididos en 4 pruebas de unos 12 minutos cada una con 2 minutos de transición entre ellas.

Objetivos

- Reconocer y diferenciar emociones básicas.
- Potenciar el trabajo cooperativo.
- Desarrollar habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la observación.
- Fomentar la expresión emocional a través del juego.

Contenidos

- Emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa y calma).
- Juego simbólico.
- Habilidades sociales y comunicativas.

Desarrollo de la actividad

Se organizarán 4 estaciones dentro del aula o en un espacio amplio, formando un circuito rotativo por el que pasarán en grupos reducidos. Cada estación trabajará las emociones de forma lúdica. La docente actuará como guía y supervisora del circuito.

1. Memory de emociones

En esta prueba, los niños jugarán al clásico “memory”, pero con cartas que contienen diferentes dibujos de expresiones faciales. Tendrán que levantar de dos en dos hasta encontrar las parejas correctas. Cada vez que hagan una pareja, deberán nombrar la emoción que sea y decir alguna situación en la que la hayan sentido.

2. Puzzles de caras

Aquí encontrarán 4 puzzles con dibujos de rostros expresando emociones. Los puzzles estarán partidos en 12 piezas medianas. Al completarlos, los niños dirán qué emoción representa el rostro.

3. Mímica emocional

En esta prueba, los niños sacarán de una bolsita una tarjeta con una emoción (de la *actividad 7, ver anexo X*). Tendrán que representarla con gestos lenguaje no verbal, sin hablar, y el resto del grupo deberá adivinar cuál es.

4. Lanza y expresa

En esta prueba tendrán los cubos con colores de la *actividad 5 (ver anexo VIII)*. Lanzarán una pelota de goma pequeña y, según el color o cubo que alcancen, deberán decir una situación en la que sintieron esa emoción e imitar la cara correspondiente.

(Ver anexo XVII)

Recursos

Humanos: los alumnos y yo.

Materiales: cartas de memory con emociones, puzles con rostros emocionales, tarjetas con emociones, tablero, pelotas pequeñas, bolsa opaca para sacar tarjetas.

Espaciales: el aula de 3° de Educación Infantil.

Al finalizar esta actividad se da por finalizado y se les entrega un diploma (*ver anexo XVIII*).

5.9. EVALUACIÓN

La evaluación nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos que tenía previstos antes de comenzar la propuesta de intervención.

Se realiza esta evaluación con el fin de mejorar, es decir “evalúo para mejorar”. La evaluación se lleva a cabo gracias a la observación sobre la evolución del grado de satisfacción de los niños en la realización de las actividades, así como la propia reflexión de la utilidad de estas.

De esta forma, durante la propuesta planteada en el presente trabajo, se ha llevado a cabo una evaluación de forma continua, global, integradora y sistemática, teniendo en cuenta las características individuales de cada uno de los alumnos.

5.9.1 Técnicas de evaluación

A continuación, se exponen las técnicas de evaluación utilizadas para obtener la evaluación de los alumnos sobre su conocimiento en gestión emocional:

- Observación directa y continua. En cada actividad, he llevado a cabo una observación directa de cada alumno, teniendo en cuenta quién participa más y quién menos, las actitudes y el grado de comprensión de la actividad. Además, la relación con los demás compañeros y la colaboración requerida en la mayoría de las actividades son dos aspectos fundamentales a la hora de realizar esta observación. La observación es el recurso principal durante la educación infantil para realizar la evaluación en diferentes momentos (BASSEDAS, E., HUGUET, T. & SOLÉ, I., 2001). Estas observaciones las he recogido de la siguiente forma:
- Un diario de clase para registrar todos los aspectos correspondientes a las actividades.
- Registros anecdóticos en los que apunto situaciones de especial relevancia como algún tipo de incidente, conflicto, comportamiento...
- Reflexión y análisis de las producciones. De esta forma, analizo de qué manera realizan las fichas y las producciones llevadas a cabo. Así, identifico distintos puntos fuertes y débiles de los alumnos.
- Intercambio oral. Se tendrá en cuenta la participación oral individual en el aula, valorando de forma positiva cada intervención gracias al intercambio de opiniones, diálogos e intercambios comunicativos. Al usar mayoritariamente la pizarra digital, este apartado se tendrá muy en cuenta en las actividades que se requiera su uso, porque se necesita participación.

5.9.2. Instrumentos de evaluación

Para poder realizar la evaluación de los aprendizajes de esta situación, he tenido en cuenta:

- Diario de prácticas, donde recojo la información de cada actividad.
- Las exposiciones orales, tanto de sus opiniones, ideas o conocimientos.
- Las fichas y creaciones artísticas.

5.9.3. Criterios de evaluación

Para conocer qué evaluamos seleccionamos los criterios de evaluación que están recogidos en el Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León y en este caso son:

Crecimiento en armonía:

2.1. Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

2.3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

Comunicación y representación de la realidad:

3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral y/o de otros lenguajes, comunicando sentimientos, emociones, necesidades, deseos, intereses, opiniones, experiencias propias e información, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales.

3.3. Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral sobre situaciones vivenciadas o imaginarias.

3.6. Elaborar y explicar creaciones plásticas, explorando y utilizando de manera creativa diferentes elementos, materiales, técnicas y procedimientos plásticos, participando activamente en el trabajo en pequeño y gran grupo cuando se precise.

6. RESULTADOS DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA:

La realización de las diferentes actividades en el aula ha dado lugar a resultados positivos. A continuación, se presentan los aspectos más destacados que han surgido tras la intervención:

- Implicación del alumnado: el grupo ha mostrado una actitud muy positiva en todas las propuestas planteadas. Han sido conscientes de la importancia de saber gestionar las emociones durante momentos difíciles en su día a día.
- Clima de aula: la propuesta de intervención ha contribuido para mejorar el ambiente de aula, transformándose en uno más positivo y respetuoso, aunque con excepciones. A

través de las distintas actividades, algunos de los alumnos han aprendido a expresar lo que sienten, a ponerse en el lugar del otro y a resolver pequeños conflictos dialogando.

- Se ha observado una disminución en las conductas disruptivas y un aumento de los comportamientos empáticos y cooperativos entre compañeros. El hecho de contar con espacios simbólicos como el rincón de la calma o dinámicas que promueven la escucha activa ha favorecido un entorno en el que los niños se sienten más seguros emocionalmente. Además, se ha trabajado en transformar la manera de gestionar un conflicto, ya que se busca conseguir cierta naturalidad para buscar una solución al problema generado. Todo ello, ha favorecido significativamente el clima de aula y las relaciones sociales.
- La colaboración de las familias ha sido constante. Cada vez que se ha solicitado su implicación, han respondido de forma ágil y comprometida, principalmente a través de la plataforma del campus virtual de los alumnos, lo que ha favorecido una comunicación fluida y una adecuada coordinación para el desarrollo de las actividades.

6.1. DIFICULTADES DETECTADAS Y ESTRATEGIAS DE SUPERACIÓN

- **Barreras en la identificación emocional:** Algunas actividades implicaban un grado elevado de introspección que no todos los niños lograban alcanzar con facilidad. Reconocer y poner nombre a ciertas emociones complejas resultó complicado para algunos. Para afrontarlo, se reforzaron las propuestas mediante el uso de recursos visuales como pictogramas, cuentos ilustrados o dinámicas con muñecos emocionales que facilitaron la expresión emocional de forma lúdica y accesible.
- **Necesidad de adaptación temporal y metodológica:** Durante el desarrollo de la intervención, se ajustaron los tiempos y se programaron sesiones específicas para garantizar que todos los alumnos estuvieran presentes, incluidos aquellos que salían del aula por refuerzo en Lengua o Matemáticas. Además, se diversificaron las estrategias didácticas empleadas, apostando por actividades grupales donde los alumnos pudieran apoyarse entre sí, así como por metodologías activas y manipulativas que favorecieran un entorno emocionalmente seguro. Esto permitió que incluso los niños más reservados o con mayor dificultad para comunicarse participaran de forma significativa.

7. CONCLUSIONES

La realización de este Trabajo de Fin de Grado sobre gestión emocional en niños de Educación Infantil ha sido una experiencia profundamente reconfortante y enriquecedora. Durante el proceso, he reflexionado y comprendido la relevancia de trabajar la educación emocional desde los primeros años de vida de los niños. Realizar las actividades incluidas en esta propuesta me ha permitido observar cómo el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional son cruciales para el bienestar y desarrollo personal y social del alumnado.

Una de las partes más satisfactorias de este trabajo ha sido ver cómo algunos niños previamente eran capaces de identificar ciertas emociones básicas, lo que deja ver que la educación emocional comienza tanto en el entorno familiar como en el escolar. Este hecho afianza el valor de las familias, que han tenido un papel activo en el desarrollo de algunas de las actividades, creando así una red de comunicación continua.

No obstante, diseñar esta propuesta didáctica también ha supuesto un verdadero reto. Crear actividades que fuesen significativas, comprensibles y motivadoras para un alumnado tan pequeño ha requerido una intensa y previa planificación, empatía y creatividad. La puesta en práctica en el aula ha sido, sin duda, la parte más motivadora de este trabajo. El hecho de observar cómo los niños interactúan, se expresan emocionalmente y desarrollan habilidades sociales me han confirmado la necesidad de integrar este tipo de contenidos en el currículo de Infantil.

A pesar de algunos imprevistos que hubo que realizar sobre la marcha, he podido llevar a cabo todas las actividades planteadas correctamente. Estos pequeños contratiempos han sido oportunidades de aprendizaje y mejora que me han permitido desarrollar competencias profesionales como la capacidad de adaptación, resolución de problemas y flexibilidad.

En definitiva, esta propuesta no solo ha reforzado mi creencia sobre la importancia de educar en educación emocional desde la infancia, sino también ha servido para enriquecer mi experiencia como futura maestra. La combinación de teoría y práctica ha sido esencial para su realización, y me siento orgullosa de haber contribuido a la educación y bienestar de los alumnos. Este trabajo me ha proporcionado herramientas y conocimientos que seguiré aplicando en mi futuro como maestra.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre de 2022.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York: Times Books.
- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: Hallazgos y propuestas para su integración en el currículo escolar. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 18(3), 45–63.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (2006). *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Guerrero, R. (2020). *Educación emocional y apego. Cómo acompañar el desarrollo emocional en la infancia y la adolescencia*. Plataforma Editorial.
- Gutiérrez, M., Ibáñez, R. y Aguilar Moya, R. (2013). Apuesta por la formación de competencias desde la inteligencia emocional: reflexiones sobre su importancia en la docencia. *Edetania: Estudios y Propuestas Socio-Educativas*, 44, 77-92.
- James, W. (1884/1995). ¿Qué es una emoción? *Estudios de Psicología*, 21, 57-73.
- Lawler, E. J. (1999) Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 217-244.
- Lera, M. J. (2010). *Educación emocional: Programas para el desarrollo emocional y social*. Pirámide.

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020.
- López, R. M. (2019). *Técnicas de mindfulness y su aplicación en la infancia*. Publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Orden ECI/3854/2007 de 27 de diciembre, por el que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habilitan para el ejercicio de la profesión de maestro de educación infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 312, de 29 de diciembre de 2007.
- Palacio, J. (2008). *Estrés, afrontamiento y calidad de vida*. Editorial Médica Panamericana.
- Pérez, N., & Bisquerra, R. (2015). *Guía práctica de educación emocional: Ejercicios de desarrollo de competencias emocionales*. Barcelona: Horsori.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Pozo, J. I. (1996). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- Sáenz-López Buñuel, P. y Heras Pérez, M. A. (2013). ¿Por qué y cómo plantear la educación emocional como el reto del siglo XXI? *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 67-82.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el potencial interior*. Editorial Sirio.
- Shapiro, L. E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Ed. México.

9. ANEXOS

Anexo I:

- Presentación Canva:



TRISTEZA



MIEDO



CALMA



ENFADO



VERGÜENZA



SORPRESA



ENVIDIA



AMOR



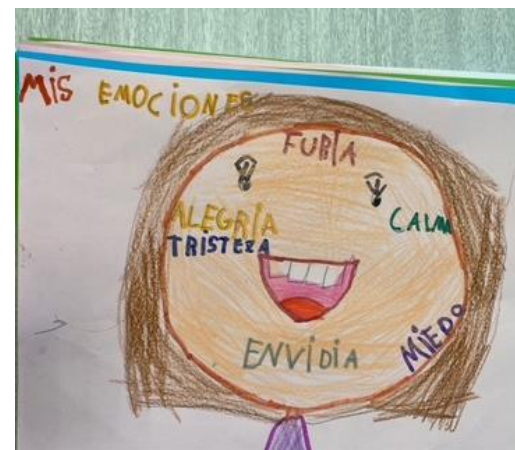
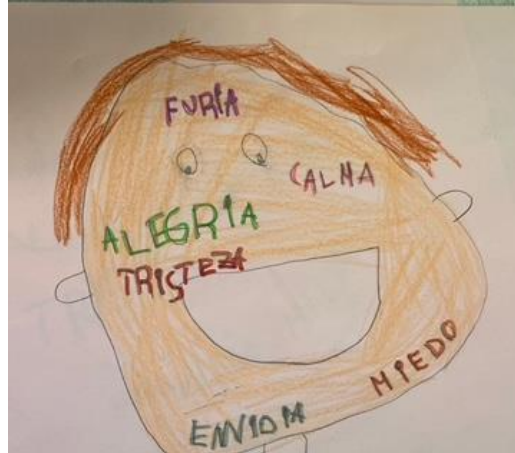
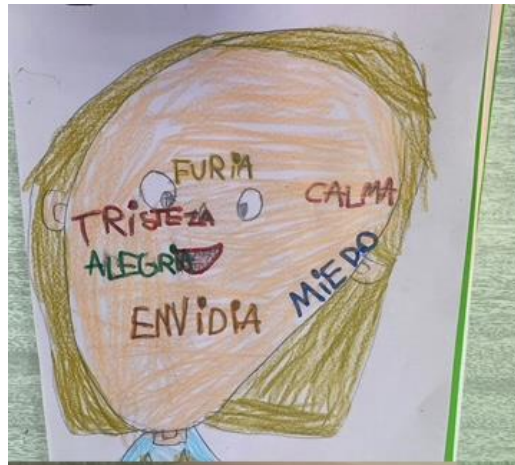
Anexo II:

- Ficha de vocabulario:



Anexo III:

- Dibujos:



Anexo IV:

- Captura de pantalla lluvia de ideas:

vacaciones
ballet jugar libros puzzles
pintar familia con estar
leer parque papa baloncesto
deporte abuelos mi dibujar
amigos maestra gato perro
colegio futbol pueblo mama

Anexo V:

- Materiales frasco de la calma:



Anexo VI:

- Fotos frascos de la calma:



Anexo VII:

- **Fotos de las caritas con la plastilina mágica:**



Anexo VIII:

- **Fotografía actividad:**





Anexo IX:

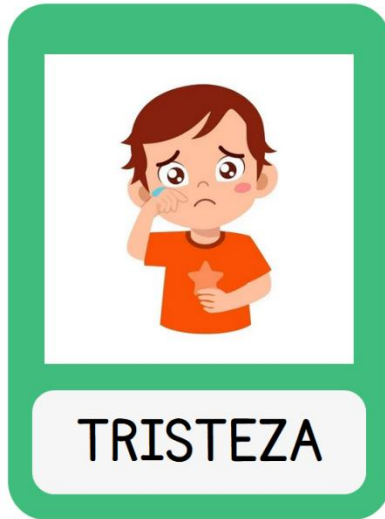
- **Cartones bingo emocional:**

Cartón -1-		
 Asco	 Sorpresa	 Alegria
 Miedo		 Tristeza
Cartón -2-		
 Sorpresa	 Ira/Enfado	 Asco
 Vergüenza	 Miedo	
Cartón -3-		
 Aburrimiento	 Tristeza	 Diversión
	 Alegria	 Calma

Cartón -4-		
 Sorpresa		 Vergüenza
 Asco	 Ira/Enfado	 Miedo
Cartón -5-		
 Tristeza	 Calma	
 Diversión	 Alegria	 Sorpresa
Cartón -6-		
	 Vergüenza	 Aburrimiento
 Ira/Enfado	 Diversión	 Alegria

Anexo X:

- Tarjetas emociones teatro:



TRISTEZA



ALEGRÍA



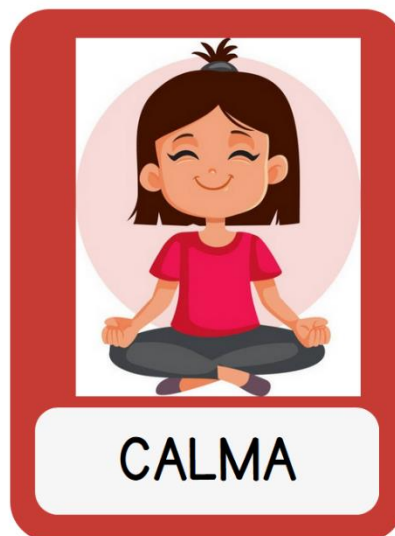
SORPRESA



IEDO



ENFADO



CALMA

Anexo XI:

- Ficha “Me siento triste cuando...”



Anexo XII:

- Caja naranja:



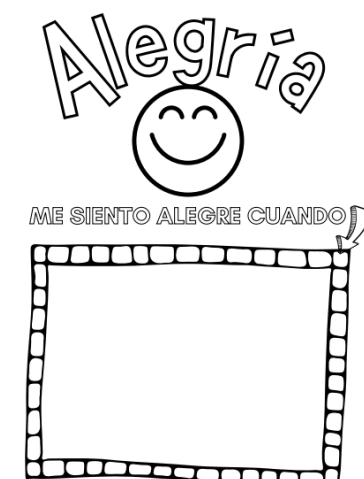
Anexo XIII:

- Caja mágica verde:



Anexo XIV:

- Ficha entendiendo la alegría:



Anexo XV:

- Gafas mágicas:



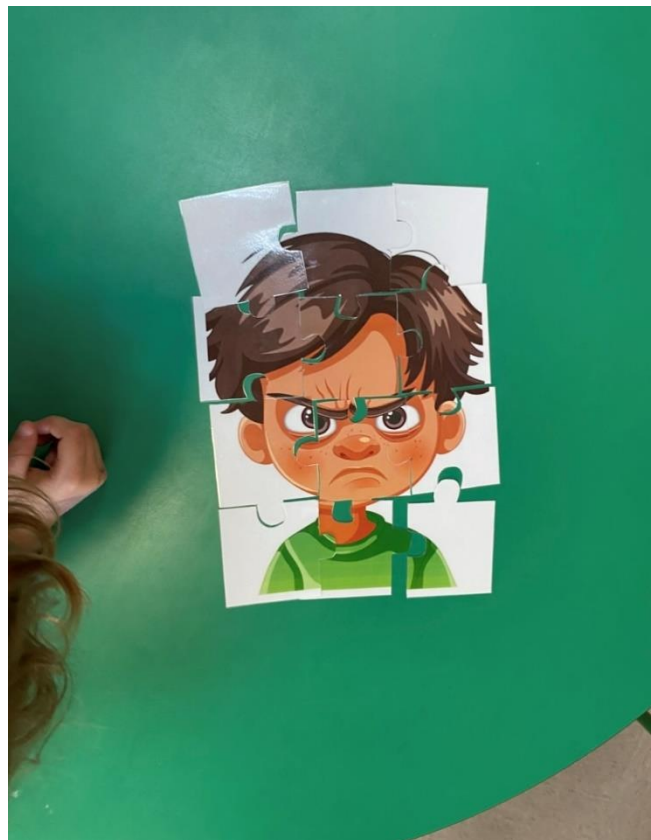
Anexo XVI:

- La madeja de las emociones:



Anexo XVII:

- **Gymkana de las emociones:**





Anexo XVIII:

- **Diploma para los alumnos:**

