



Universidad de Valladolid
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO
SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL
CURSO 2024/2025

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Psicología Positiva Aplicada al Aula para el Bienestar
Personal

Alumna: Alaia Martínez de la Dehesa

Tutora: María del Valle Flores Lucas

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado, se centra en la Psicología Positiva aplicada al aula como vía para fomentar el bienestar personal en Educación Infantil. A partir del enfoque teórico propuesto por Seligman y Peterson (2004), se ha diseñado una propuesta de intervención, centrada en el desarrollo de fortalezas de carácter con el objetivo de promover una educación emocional y social equilibrada desde edades tempranas.

La propuesta de intervención, se articula en torno a tres de las seis virtudes fundamentales de la Clasificación VIA: humanidad, templanza y justicia. Dentro de cada una de estas virtudes, se han seleccionado cuatro fortalezas de carácter clave: la inteligencia interpersonal, la autorregulación, el perdón y el trabajo en equipo. Estas fortalezas han sido escogidas por su relevancia en el desarrollo del autoconocimiento, la empatía, la convivencia y la gestión emocional en el aula.

El objetivo de este trabajo, es integrar de forma activa y significativa, las fortalezas de carácter en las rutinas escolares, a través de actividades lúdicas, dinámicas cooperativas y propuestas didácticas adaptadas al nivel evolutivo de los niños/as de Educación infantil. Con ello, se pretende contribuir al bienestar integral del alumnado, favoreciendo no solo el desarrollo cognitivo, sino emocional, social y moral.

PALABRAS CLAVE: Psicología positiva, fortalezas de carácter, bienestar emocional, inteligencia emocional, autorregulación y trabajo en equipo.

ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on Positive Psychology applied in the classroom as a means to foster personal well-being in Early Childhood Education. Based on the theoretical framework proposed by Seligman and Peterson (2004), an intervention proposal has been designed centered on the development of character strengths with the aim of promoting balanced emotional and social education from an early age.

The intervention proposal is structured around three of the six core virtues of the VIA Classification: humanity, temperance, and justice. Within each of these virtues, four key character strengths have been selected: emotional intelligence, self-regulation, forgiveness, and teamwork. These strengths were chosen for their relevance in developing self-awareness, empathy, coexistence, and emotional management in the classroom.

The objective of this work is to actively and meaningfully integrate character strengths into daily school routines through playful activities, cooperative dynamics, and didactic proposals adapted to the developmental level of Early Childhood Education children. In doing so, it aims to contribute to the comprehensive well-being of the students, fostering not only cognitive development but also emotional, social, and moral growth.

KEYWORDS: Positive psychology, character strengths, emotional well-being, emotional intelligence, self-regulation, teamwork.

ÍNDICE

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| 2. | OBJETIVOS..... | 6 |
| 3. | JUSTIFICACIÓN..... | 7 |
| 4. | FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... | 8 |
| 4.1 | PSICOLOGÍA POSITIVA | 8 |
| 4.2 | FORTALEZAS DE CARÁCTER..... | 9 |
| 4.3 | EDUCACIÓN EMOCIONAL..... | 12 |
| 5. | PROPUESTA DIDÁCTICA..... | 15 |
| 5.1 | INTRODUCCIÓN..... | 15 |
| 5.2 | FORTALEZAS Y VIRTUDES A TRABAJAR | 15 |
| 5.3 | MARCO CURRICULAR..... | 16 |
| 5.4 | DESTINATARIOS..... | 18 |
| 5.5 | TEMPORALIZACIÓN | 18 |
| 5.6 | PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS | 19 |
| 5.7 | DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | 19 |
| 6. | CONCLUSIONES..... | 48 |
| 7. | REFERENCIAS | 49 |
| 8. | ANEXOS..... | 52 |

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el bienestar emocional y personal ha cobrado gran importancia en la sociedad y con ello, en el ámbito educativo, debido a su impacto en el rendimiento académico, la convivencia escolar y el desarrollo personal de los estudiantes. La psicología positiva está centrada en el desarrollo de las fortalezas humanas y el fomento de emociones positivas, que son la base de nuestro bienestar, según este enfoque, por lo que ofrece herramientas muy útiles para mejorar el clima en el aula y fomentar el aprendizaje del alumnado. (Seligman, et al., 2009).

La estructura de este documento estará dividida en tres bloques principales. En primer lugar, se presentan los objetivos, junto con su justificación, destacando la importancia de incorporar enfoques basados en el bienestar al contexto educativo. En segundo lugar, se expone el marco teórico, que recoge las bases de la Psicología Positiva, investigaciones y estudios relacionados, una revisión de las fortalezas de carácter y algunas definiciones acerca de la educación emocional. Finalmente, se creará una propuesta didáctica dirigida al alumnado de la etapa de educación infantil.

En este apartado, se incluirá una introducción a la propuesta, la justificación de las fortalezas seleccionadas, su relación con el currículo vigente, los destinatarios, su temporalización, los principios metodológicos que la sustentan, y por último, el diseño detallado de las actividades.

2. OBJETIVOS

Este Trabajo de Fin de Grado se enmarca en la investigación e intervención educativa basada en la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, por lo que se plantean una serie de objetivos que guían y estructuran el trabajo, tanto de la revisión teórica como del diseño de la propuesta didáctica.

Objetivos generales:

- Diseñar y proponer una intervención educativa basada en los principios de la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, como parte la inteligencia interpersonal, con el objetivo de fomentar el bienestar emocional, social y personal del alumnado de Educación Infantil, mediante el desarrollo de fortalezas de carácter en el contexto escolar.
- Explorar el potencial de la Psicología Positiva como enfoque educativo en la etapa de Educación Infantil, a través de una propuesta didáctica orientada al desarrollo de fortalezas de carácter.
- Reflexionar sobre la importancia del acompañamiento emocional en la infancia y la explicación y la implicación del entorno educativo como agente potenciador del desarrollo emocional.

Objetivos específicos:

- Analizar el marco teórico de la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, sus fundamentos y aportaciones en el ámbito educativo, en relación al bienestar y el desarrollo socioemocional.
- Identificar y seleccionar fortalezas de carácter relevantes, dentro del modelo de Clasificación VIA.
- Valorar el potencial de la Psicología Positiva como eje de una propuesta didáctica,

adaptada al nivel evolutivo de Educación Infantil, mejorando el clima del aula y favoreciendo el desarrollo integral.

3. JUSTIFICACIÓN

La razón principal por la que se ha escogido este tema, es porque considero que la psicología positiva es fundamental en la sociedad actual, especialmente en las primeras etapas del desarrollo. Diversas investigaciones, han evidenciado que un entorno escolar positivo y el desarrollo de competencias emocionales, contribuyen significativamente al rendimiento académico (Bisquerra, 2009). Además, el primero de los beneficios que se obtienen es el fomento del bienestar emocional y personal. Los niños y niñas que crecen en un entorno positivo, crean una gran autoestima y confianza en sí mismos y gestionan de mejor manera sus emociones (Seligman, 1999).

La Psicología Positiva, ofrece un marco teórico y práctico, centrado en el estudio de las virtudes y fortalezas humanas, así como las emociones positivas y los factores que permiten a las personas prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La etapa de educación infantil es un momento óptimo para desarrollar las habilidades sociales y personales, por lo que la propuesta didáctica, está enfocada en trabajar las fortalezas de inteligencia interpersonal, autorregulación, el perdón y el trabajo en equipo.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva es una corriente dentro de la psicología, que ya cuenta con más de veinte años desde que se empezó a conocer. Dicho enfoque, estudia la experiencia óptima de las personas, con el propósito de contribuir a una comprensión científica completa y equilibrada, para construir una vida saludable, feliz y significativa (Park y Peterson, 2009).

Martin Seligman, trabajó más de tres décadas investigando sobre psicopatologías y e investigando depresiones, vivenciando los vacíos entre la relación de encontrarse sano y sentirse felices (Lupano y Castro, 2010). Tras grandes estudios y avances en la psicología, en 1998 en la conferencia inaugural, se convierte en presidente de la *American Psychological Association*. Años después, más concretamente en 2006, se creó una revista editada por la empresa británica Taylor y Francis, llamada *Journal of Positive Psychology*, que recogía artículos científicos sobre la felicidad, la motivación extrínseca, la creatividad, el bienestar, etc. (Lupano y Castro, 2010).

Según Seligman (1998), la definición de psicología positiva, corresponde con “Ciencia que enfatiza la comprensión y la construcción de cualidades más positivas del individuo”.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) plantearon las bases de la psicología positiva y el interés principal que mostraban, estaba posicionado en tres ámbitos en los que centrar la atención, categorizados como campos de la psicología positiva, siendo el nivel subjetivo, el nivel individual y el nivel social. En concordancia con los autores mencionados anteriormente, Gallagher, López y Preacher (2009), entendían que el bienestar psicológico, se comprende mejor a través de una estructura jerárquica compuesta por tres

dimensiones interrelacionadas: hedónica, eudaimónica y social:

- El primero de ellos, el nivel hedónico. En este, se crean las experiencias subjetivas más valiosas de cualquier momento evolutivo (pasadas, presentes o futuras). Este nivel hace referencia al nivel subjetivo y se centra en las emociones, pero enfocándose en las positivas, tales como el bienestar y la satisfacción, la esperanza, el placer o la felicidad. (Diener, 1984)
- El segundo nivel es el eudaimónico, basado en el nivel individual. En él, se reflejan los rasgos de la personalidad positivos, que son la base de la autorrealización, el crecimiento personal y el propósito de vida, resaltando la originalidad, el talento, la sabiduría, las habilidades interpersonales. (Seligman, 2011)
- Finalmente, el último nivel es el social o grupal, donde destacan las actitudes cívicas que llevan a las personas a ser buenas ciudadanas según las distintas instituciones en las que están inmersos, como pueden ser la familia o el colegio (responsabilidad, altruismo, integración, tolerancia, trabajo ético...), es decir, cómo la persona se integra y se adapta en la sociedad. (Keyes, 1998)

4.2 FORTALEZAS DE CARÁCTER.

Felipe et al. (2019) sostienen que las fortalezas de carácter (FC), construyen la base de la condición humana, y son los rasgos positivos que caracterizan a un individuo, y que contribuyen a su bienestar y éxito. Las fortalezas de carácter, explican aspectos relevantes de la personalidad, así como el desarrollo de destrezas y habilidades, y son aspectos psicológicos que definen las virtudes. Según Martínez (2006), en el artículo El Estudio Científico de las Fortalezas Transcendentales desde la Psicología Positiva, las virtudes son “Las características centrales del carácter valoradas por filósofos morales y pensadores religiosos” (p.249).

Los autores Peterson y Seligman, 2004 (citado en Gancedo, 2017), realizaron una clasificación de ellas en su manual “*Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*”. Por ello, se han planteado una serie de valores universales a lo largo de la historia, como por ejemplo la justicia, la templanza o la sabiduría. Para crear estrategias de evaluación de cada una de estas estrategias, se propuso un esquema, con el fin de clasificar las virtudes y las fortalezas. En el artículo Virtudes y Fortalezas, se recoge el proyecto VIA (*Values In Action*), creado por los autores Seligman y Peterson, en el que propusieron una agrupación compuesta por seis virtudes, en las que se comprenden veinticuatro fortalezas.

La primera de ellas es la sabiduría y el conocimiento, virtud que engloba fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento, como pueden ser la creatividad, la curiosidad y exploración del mundo que nos rodea, la capacidad de mostrar una mente abierta y perspectiva hacia el cambio. La segunda virtud, el coraje, implica la voluntad para lograr metas a pesar de las oposiciones, tanto internas como externas. Las fortalezas que engloba son la perseverancia, la vitalidad, autenticidad y valentía. En tercer lugar, se encuentra la virtud de la humanidad, una virtud que comprende fortalezas interpersonales, que implican la preocupación ante los demás y el establecimiento de relaciones positivas, a través de fortalezas como la amabilidad, el amor y la inteligencia emocional. La cuarta virtud es la justicia, que abarca fortalezas cívicas, que ayudan a una vida comunitaria, a través de fortalezas como el trabajo en equipo, el liderazgo y la equidad. La quinta, está relacionada con fortalezas que protegen contra los excesos, ya que es la templanza. Representa fortalezas como la autorregulación, la capacidad de admisión de errores y pedir perdón, la modestia y la prudencia. Finalmente, la sexta virtud es la trascendencia, en la que se encuentran las fortalezas que forjan conexiones con el universo, como son la apreciación de la belleza, la excelencia, la gratitud, la

espiritualidad, la esperanza y el humor. Basándonos en el trabajo de (Rodríguez, L. 2017), se ha creado una tabla resumen para facilitar su comprensión, que se puede observar en el [anexo 1](#).

Por otro lado, también es importante señalar, que, desde sus orígenes, la psicología positiva se ha caracterizado por su énfasis en aplicaciones prácticas. Como se recoge en el artículo Hacia una Psicología Positiva Aplicada, autores como Csikszentmihalyi, Sheldon o Fredrickson, en uno de los encuentros anuales sobre psicología positiva (“Manifiesto Akumal”, que se celebró en Akumal, México), acordaron los pilares básicos de la psicología positiva, y señalaron gran cantidad de aplicaciones que a día de hoy siguen en vigor, tales como:

- Potenciar la calidad de la educación infantil, a través de la motivación interna del alumnado, el afecto positivo y la promoción de la creatividad en el entorno escolar.
- Optimizar la práctica psicoterapeuta a través de enfoques centrados en la esperanza, el sentido vital y la capacidad de autosanación del individuo.
- Mejorar la vida familiar a partir de una comprensión más profunda de las dinámicas del amor y el compromiso afectivo entre sus miembros.
- Aumentar la satisfacción laboral a lo largo de la vida, identificando fuentes de gratitud y sintiéndose valiosos a través de sus aportaciones.

(citado en Salanova y Llorens, 2016).

En referencia a los beneficios que tiene aplicar las fortalezas en la educación, se han descubierto varios programas de intervención educativa positiva, que promueven el bienestar de los estudiantes, incluyendo entre otras técnicas, las fortalezas de carácter en la escuela (Seligman et al, 2009). Estos programas, buscan fomentar las habilidades

socioemocionales para mejorar el éxito a largo plazo. Siguiendo las seis virtudes generales de Seligman y Peterson (2004), recientemente se ha demostrado que las fortalezas de carácter se valoran moralmente, incluso en ausencia de resultados beneficiosos, lo que afirma la importancia de su aplicación en edades tempranas (Stahlmann y Ruch, 2020, citado en Coulombe y Goldfarb, 2021). A continuación, se exponen algunos proyectos que lo demuestran.

Uno de los ejemplos de intervención de desarrollo de las fortalezas de carácter, es el programa Strengths Gym, en el que se han diseñado actividades para que niños/as cultiven sus propias fortalezas e identifiquen las de sus compañeros, a través de actividades lúdicas y diálogos abiertos. Este programa, contiene veinticuatro lecciones, una creada para cada fortaleza. A través su implementación, se identificó que los estudiantes que participaron en el programa aumentaban su autoestima y satisfacción general (citado en Coulombe y Goldfarb, 2021).

Otra de las propuestas de intervención en el ámbito educativo, es el Programa Aulas Felices, basado en la Psicología Positiva. Este programa pretende contribuir a la construcción de cualidades positivas, potenciando el desarrollo personal y social del alumnado, los profesores y las familias. Para lograr sus objetivos, desarrolla cada virtud y sus fortalezas de carácter a través de diversas actividades (Rodríguez, 2017).

Para conocer más programas de intervención, acudir a [anexo 2](#).

4.3 EDUCACIÓN EMOCIONAL

En la actualidad, la educación emocional es un tema de discusión usual en la sociedad. Su popularidad comenzó a raíz del best-seller de Goleman (1995), en el que se creó una propuesta sobre las contribuciones de la inteligencia emocional para la sociedad y los individuos de la misma. Este concepto fue tan relevante, que fue variando, incluyendo

conceptos y habilidades muy diferentes, a continuación, se destacan dos definiciones.

- Según Salovey y Mayer (1990), la educación emocional es una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos.
- Según Bisquerra (2000), la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable en el desarrollo cognitivo, construyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Capacitar el alumnado de conocimientos y competencias emocionales que le permiten afrontar su vida, tanto de forma personal como profesional, con éxito y aumentando su bienestar, a niveles de salud y convivencia.

Por ello, se considera importante desarrollar esa inteligencia emocional en el aula, ya que son diversas las situaciones que reclaman una intervención familiar, educativa y social en este ámbito de inteligencia emocional. Teniendo en cuenta estas situaciones, el desarrollo de competencias emocionales se centran en la prevención de factores de riesgo en el aula, con el objetivo de mejorar las calificaciones, falta de motivación y agresiones. A su vez, tratando de mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar personal (Bisquerra, 2000 y Goleman, 1995)

4.3.1 DESARROLLO EMOCIONAL

Campos et al. en 1983, definieron el desarrollo emocional como “Conjunto de cambios que se dan en las diferentes dimensiones de la vida emocional: expresiones emocionales, comprensión emocional, empatía, regulación emocional y objetivos y comportamientos (citado en López, 2011, p.27).

Como se ha comprobado en diversos estudios, los hábitos emocionales creados desde edades tempranas, ayudan a los niños y niñas a establecer conexiones neuronales. Por ello, es importante desarrollar la inteligencia emocional, de forma positiva para que vayan definiendo y reconociendo sus emociones y sentimientos, para poder comprender el mundo que lo rodea. Para conocer el desarrollo emocional, acudir a [anexo 3](#).

4.3.2 DEFINICIÓN, PRINCIPIOS Y MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Gardner (1993) define la inteligencia emocional como “Potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver problemas”. Además, Mayer y Cobb (2000), concebían la inteligencia emocional como diferentes habilidades necesarias para procesar información emocional, incluyendo procesos como la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación de emociones (citado en García y Giménez, 2010, p.44)

Tras definir el concepto de inteligencia emocional, otra de las cuestiones a destacar son sus principios o competencias básicas para que se pueda obtener una correcta inteligencia emocional, siendo estos: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, habilidades sociales, asertividad, proactividad y creatividad (García y Giménez, 2010).

A partir de la investigación, se ha realizado una revisión de los principales modelos sobre inteligencia emocional, clasificándolos en tres grupos: modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos, que complementan ambos. Todos ellos, se encuentran explicados de forma detallada en el [anexo 4](#). Además, también se detallan aspectos relevantes de las competencias básicas, comentadas anteriormente.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1 INTRODUCCIÓN

La propuesta didáctica que se expone a continuación, estará basada en el libro “*Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*” de Peterson y Seligman (2004), en el cual se recogen gran cantidad de virtudes. Para la realización de dicho Trabajo de Fin de Grado, se han escogido tres de todas ellas; la humanidad, la templanza y la justicia.

Para ello, se han creado diversas actividades en las que se proponen contenidos relacionados con estas virtudes, de forma lúdica, creativa y manipulativa, para que los niños/as puedan adquirirlo de manera sencilla y significativa. Siguiendo la ley de educación actual, LOMLOE, se ofrecen recursos para a los que los niños/as puedan adquirir competencias básicas relacionadas con el desarrollo personal y social. Estas inician a los destinatarios al reconocimiento, la expresión y el control de sus propios sentimientos y emociones. Además, desarrollarán algunas competencias sociales (por ejemplo, la empatía), recursos personales y estrategias que los ayudan a desenvolverse en su entorno, en este caso, el aula.

5.2 FORTALEZAS Y VIRTUDES A TRABAJAR

La elección de estas tres virtudes (la humanidad, la templanza y la justicia), se ha basado en su papel fundamental para el desarrollo socioemocional de los niños y niñas en edades tempranas.

Por ello, esta propuesta se basará en tres virtudes diferenciadas. En primer lugar, primera la virtud elegida es la humanidad, considerada esencial para cultivar la empatía, conexión y cuidado. Se trabajará a través de la fortaleza de la inteligencia interpersonal, en relación

a la inteligencia emocional. Concepto definido como “Aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias, así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones” (Salovey y Mayer, 1990).

A través de ella, los niños/as se conocerán mejor a sí mismos, comprendiendo sus emociones y creando interacciones sociales que les permitirá construir grandes amistades, basadas en la confianza y el respeto. La segunda virtud elegida hace referencia a la templanza, en la que se trabajará el autocontrol y el perdón. Peterson y Seligman (2004).

A través de estas fortalezas, los niños/as aprenderán a perdonar a los demás y a resolver los conflictos de manera pacífica, así como a regular sus emociones y comportamientos, manejando las diferentes situaciones frustrantes que puedan vivir. Finalmente, la tercera es la justicia, por la que se trabajará el civismo, con el objetivo de fomentar el trabajo en equipo. Esta fortaleza, definida como “Colaborar y participar como miembro de un grupo, asumiendo la responsabilidad y el compromiso propios hacia las tareas y funciones que se tienen asignadas para la consecución de unos objetivos comunes, siguiendo los procedimientos acordados y atendiendo los recursos disponibles (García, Ubieta y Valle, 2017).

5.3 MARCO CURRICULAR

5.3.1 Objetivos generales

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. *Boletín Oficial del Estado*, 28, de 2 de febrero de 2022, establece una serie de objetivos generales de la etapa. Los dos objetivos principales elegidos para fundamentar esta situación de aprendizaje son:

- “Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas”

- *“Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia”*

Para conocer el marco curricular de manera más extensa, se ha realizado una tabla resumen, ubicada en el [anexo 5](#) que recoge aspectos relacionados con las áreas de trabajo, competencias específicas y saberes básicos.

5.3.2 Áreas y competencias específicas

Esta propuesta didáctica se centra en dos áreas de aprendizaje, la primera de ellas es *“Crecimiento en armonía”*, ya que se trabajarán varias dimensiones, tanto personal como social, basándose en la regulación de emociones y reconocimiento de necesidades, por lo que las competencias específicas que trabajan son *“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 su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos”*.

La segunda área de trabajo es *“Comunicación y representación de la realidad”*. Los diferentes lenguajes y formas de expresión que se recogen en esta área contribuyen al desarrollo integral de los niños/as, por lo que a través del diseño de esta situación de aprendizaje, aprenderán a utilizar diferentes formas de comunicación, trabajando competencias específicas como *“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 para responder a las exigencias del entorno”* y *“Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes*

lenguajes, descubriendo códigos para cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas”.

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

5.3.3 Saberes básicos

En relación con el área “*Crecimiento en armonía*”, la propuesta didáctica se centrará en la interacción socioemocional en el entorno, estableciendo relaciones sociales con sus compañeros/as que le ayuden a manifestar sus necesidades y emociones. Además, se trabajará también el área “*Comunicación y representación de la realidad*”. Los saberes básicos a destacar se encuentran de forma extensa en el [anexo 6](#).

5.4 DESTINATARIOS

Esta propuesta va destinada a niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil, por lo que serán niños de 4 años. Siguiendo las ratios de alumnado por unidad escolar, establecidas por el BOCYL 03/04/3025, la cantidad de niños/as con los que se cuenta es de 25 alumnos por unidad.

5.5 TEMPORALIZACIÓN

La presente situación de aprendizaje se ha diseñado para llevarse a la práctica durante un mes lectivo. A lo largo de un mes, se realizarán 9 sesiones. Cada semana se trabajarán distintas fortalezas, por lo que cada semana se trabajará una virtud, de esta forma, la situación de aprendizaje durará 3 semanas, con 3 sesiones por semana.

Su duración estimada es de media hora por cada actividad, aunque estos intervalos serán variables, ya que se adaptarán al ritmo y las necesidades de los destinatarios.

Cada sesión está formada por dos actividades, planificadas para trabajar de diversas maneras cada fortaleza escogida, por lo que se realizará una actividad de introducción y otra de adquisición de conocimientos. Se ha realizado un cronograma que refleja la temporalización, ubicado en el [anexo 7](#).

5.6 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Según el Artículo 6 “*Principios pedagógicos*” del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, se establecen una serie de principios pedagógicos, los cuales se detallan en el [anexo 8](#), junto a las diferentes estrategias didácticas utilizadas para la creación de la propuesta didáctica.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

En el presente apartado, se realizará una descripción detallada de todas las actividades creadas para esta propuesta didáctica. Como se ha comentado anteriormente, están basadas en las virtudes humanidad, templanza y justicia; y en las áreas de trabajo “*Crecimiento en armonía*” y “*Comunicación y representación de la realidad*”.

Algunos de los ítems a desarrollar en las tablas explicativas son la temporalización, los objetivos y contenidos a trabajar, la explicación detallada de cada actividad, los recursos necesarios (materiales, humanos y espaciales) e instrumentos de evaluación.

A continuación, se exponen dos tablas en las que se organizan las sesiones por semana y las actividades a desarrollar, ordenadas por colores. Además, se ha hipervinculado cada actividad a su tabla explicativa, para facilitar su lectura y comprensión.

| MÓDULOS | VIRTUDES | FORTALEZAS | SESIÓN |
|---------|-----------|------------------------|---------------------------------|
| 1 | Humanidad | Inteligencia emocional | 1. Las emociones |
| | | | 2. ¿Qué siento? |
| | | | 3. ¿Cómo se sienten los demás? |
| 2 | Templanza | Autorregulación | 4. Regulo mis emociones |
| | | Autorregulación | 5. ¿Mis emociones me ayudan? |
| | | Perdón | 6. ¿Qué pasa cuando perdonamos? |
| 3 | Justicia | Trabajo en equipo | 7. Juntos podemos. |
| | | | 8. Somos piratas. |
| | | | 9. La gran ciudad. |

| SESIÓN | ACTIVIDADES |
|---------------------------------|--|
| 1. Las emociones. | 1.1. “Las gafas de las emociones” 1.2 “La caja mágica” |
| 2. ¿Qué siento? | 2.1 La varita emocional. 2.2. Tengo una emoción en la frente. |
| 3. ¿Cómo se sienten los demás? | 3.1 “En tus zapatos” 3.2 ¿Alguna vez has...? |
| 4. Regulo mis emociones | 4.1 “Respira” 4.2 “Aprendo a relajarme” |
| 5. ¿Mis emociones me ayudan? | 5.1 “El monstruo de las rabietas” 5.2 “Los animales también respiran” |
| 6. ¿Qué pasa cuando perdonamos? | 6.1 “Las tres R” 6.2 “El puzle del perdón” |
| 7. Juntos podemos. | 7.1 “Agua” 7.2 “Arañas” |
| 8. Somos piratas. | 8.1 “La isla de los mocos” 8.2 “Búsqueda del tesoro” |
| 9. La gran ciudad. | 9.1 “Constructores” 9.2 “La ciudad de los niños/as” |

MÓDULO 1. LA HUMANIDAD

SESIÓN 1 – LAS EMOCIONES

| Título | LAS GAFAS DE LAS EMOCIONES | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Temporalización | 20 minutos. | Nº de actividad | 1.1 |
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones en otros y en sí mismos, a través de la literatura infantil. - Reconocer y nombrar las emociones básicas. - Comprensión emocional. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las emociones y sus características. - Conocimiento de las emociones a través de personajes. |
| Descripción de la actividad | <p>Esta actividad se realizará al principio de la mañana, más concretamente en el momento de la asamblea, a modo de contextualización.</p> <p>Para ello, la educadora habrá preparado previamente el cuento "Las Gafas de las Emociones".</p> <p>Para comenzar, introducirá a los niños/as el tema que se va a trabajar en el día, siendo este las emociones.</p> <p>Después, se leerá el cuento, haciendo partícipes a los niños/as y dándoles la oportunidad de que nos cuenten en qué situaciones siente en esa emoción. Al terminar la historia, se hará una puesta en común sobre qué emoción les gusta más sentir. Además, se discurrirá en grupo, qué emociones aparecen, en qué se diferencian y cómo expresan ellos sus propias emociones.</p> | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia, creada a partir del cuento. Pérez, V. (2017). <i>Las Gafas de las Emociones</i> . Beascoa. | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|----|----|---------------|
| Recursos | Materiales: Cuento “Las gafas de las emociones”. Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | | |
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | | SÍ | NO | OBSERVACIONES |
| | ¿Comprende las diferencias entre las emociones? | | | |
| | ¿Participa en la actividad de forma activa? | | | |
| | ¿Mantiene su atención durante el cuento? | | | |
| | ¿Expresa sus emociones y sentimientos delante de sus compañeros? | | | |
| | ¿Comprende y expresa las situaciones que les provocan esas emociones? | | | |

| | | | |
|----------------------|---|-----------------|--|
| Título | LA CAJA MÁGICA | | |
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 1.2 |
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones en otros y en sí mismos, a través de la música y el juego. - Comprensión emocional | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de las emociones básicas. - Comprender que situaciones les provocan esas emociones |

| Descripción de la actividad | <p>Antes de comenzar la actividad, la docente preparará el material, una caja de cartón con pelotas en su interior. Estas, tendrán caras representativas de cada emoción.</p> <p>En el aula, la docente presentará la caja de cartón como un objeto misterioso del que deberán descubrir qué hay en su interior. Para ello, los niños/as se colocarán en círculo, la educadora pondrá música y los niños/as deberán pasarse la caja de uno en uno y cuando la música pare, ese niño/a deberá abrir la caja y sacar una de las pelotas que hay en su interior. Este, deberá identificar qué emoción ha sacado de la caja y tendrá que contar una situación en la que se haya sentido así.</p> <p>La dinámica terminará cuando todos los niños/as hayan participado. Para finalizar, se realizará una asamblea para recapitular los contenidos trabajados.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------------|--|----|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| Fuente | Alcoser, R., Moreno, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. Revista Ciencia Unemi, 12 (31), 102-115. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: Caja de cartón, pelotas con caras de expresiones de las emociones básicas (enfado, alegría, tristeza, sorpresa), altavoz.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Participa activamente en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Distingue las diferentes emociones?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Es capaz de identificar y narrar las situaciones que le provocan esas emociones?</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Participa activamente en la actividad? | | | | ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | ¿Distingue las diferentes emociones? | | | | ¿Es capaz de identificar y narrar las situaciones que le provocan esas emociones? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Participa activamente en la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Distingue las diferentes emociones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de identificar y narrar las situaciones que le provocan esas emociones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | ¿Necesita la ayuda para identificar las emociones? | | | | |
| | ¿Es capaz de elaborar su propia historia? | | | | |

SESIÓN 2 - ¿QUÉ SIENTO?

| | | | | |
|-----------------------------|---|------------|--|-----|
| Título | LA VARITA EMOCIONAL | | | |
| Temporalización | 20 minutos. | | Nº de actividad | 2.1 |
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none">- Expresar mediante el lenguaje no verbal, los diferentes estados de ánimo.- Imitar y reproducir emociones a través del cuerpo. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento de las emociones y sentimientos propios y de los demás. | |
| Descripción de la actividad | La actividad consiste en que los niños y niñas expresen libremente algunas emociones, dependiendo de la consigna del educador. Algunas podrían ser: “Me convierto en una persona muy enfadada”, “Soy un ratón muy triste”, “Camina según cómo te sientas", “Soy un gigante muy alegre”. Para ello, el educador utilizar a una varita, para que cuando enfoque al techo, los niños/as deberán realizar la acción correspondiente a la emoción expresada en la consigna. Un ejemplo de ello podría ser, si la consigna es “Soy un ratón muy triste”, los niños/as deberán caminar silenciosos como los ratones, pero arrastrando los pies y con cara de tristeza, representando la emoción. Tras un rato jugando, alguno de los niños/as ocupará el papel del docente y se inventará las consignas. | | | |

| | Para terminar la actividad, se realizará una pequeña discusión grupal en la que los niños/as compartirán cuál ha sido su consigna favorita, qué emoción les gusta más representar, etc. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|---------------|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| Fuente | López, É., (2005). La educación emocional en la educación infantil. <i>Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado</i> , 19(3), 153-167. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: Varita de plástico. Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula de psicomotricidad. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <div>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</div> <table><tr><th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr><tr><td>¿Participa activamente en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Distingue las diferentes emociones?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de realizar la acción (expresión) de la emoción indicada?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Necesita ayuda para identificar las emociones?</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Participa activamente en la actividad? | | | | ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | ¿Distingue las diferentes emociones? | | | | ¿Es capaz de realizar la acción (expresión) de la emoción indicada? | | | | ¿Necesita ayuda para identificar las emociones? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Participa activamente en la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Distingue las diferentes emociones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de realizar la acción (expresión) de la emoción indicada? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Necesita ayuda para identificar las emociones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|----------------------|---|-----------------|--|
| Título | TENGO UNA EMOCIÓN EN LA FRENTE | | |
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 2.2 |
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | |
| Objetivos | - Fomentar la expresión emocional adecuada, | Contenidos | - Reconocimiento y expresión de sus emociones. |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|--|----|----|---------------|--|--|--|
| | <p>mediante lenguaje verbal.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciarse en estrategias de regulación emocional. - Fomentar el apoyo socio-emocional entre compañeros. | | <ul style="list-style-type: none"> - Expresión verbal de sus sentimientos. - Escucha activa de las emociones de los demás. | | | | | | |
| Descripción de la actividad | <p>El alumnado se sentará en el aula formando un círculo. En el suelo habrá diferentes cartas con emociones y cada niña/niño deberá coger la que haya experimentado a lo largo del día y ponérsela en la frente. Cuando todos hayan elegido, empezará la ronda de diálogo. Cada uno deberá contar qué emoción, cuándo, con quien la ha experimentado y qué han hecho cuando lo han sentido. El resto de alumnos/as podrá ofrecer consejos (si son necesarios) si aún sigue sintiendo esa emoción.</p> <p>Esta actividad es de gran utilidad, para que los niños y niñas se sientan escuchados y parte del grupo. Además, puede ser un momento de resolución de conflictos. Por otro lado, es de gran utilidad para el docente, ya que ofrece gran cantidad de información sobre el grupo clase.</p> | | | | | | | | |
| Fuente | <p>Buitrago. M. (2020). <i>Educación emocional mediante la disciplina positiva: propuesta de intervención para educación infantil</i>. Trabajo de fin de grado. Universidad Católica de Valencia. San Vicente Mártir.</p> | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: Tarjetas de las emociones.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table> <tr> <td>SÍ</td> <td>NO</td> <td>OBSERVACIONES</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | |
| SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | ¿Es capaz de reconocer una carta que represente sus emociones? | | | |
| | ¿Se siente cómodo/a expresando sus sentimientos? | | | |
| | ¿Participa activamente en la actividad? | | | |
| | ¿Respeto los turnos de sus compañeros/as? | | | |
| | ¿Necesita ayuda para identificar las emociones sentidas durante el día? | | | |

SESIÓN 3 - ¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

| Título | EN TUS ZAPATOS | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 3.1 |
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las emociones en otros y en sí mismos, a través de la literatura infantil. - Trabajar valores como la empatía. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa de las emociones de los demás. - Uso de cuentos para expresar emociones. - Comprensión de que los demás pueden sentir diferente. |
| Descripción de la actividad | Para comenzar, se preguntará a los niños/as que entienden por empatía, de forma que se contextualizará el contenido a trabajar en la sesión. Los niños/as no entenderán la palabra, pero con la ayuda del docente, sí que saben su significado, por lo que el reto planteado, es superable. | | |

| | Después, se leerá el cuento “En tus zapatos”, haciendo partícipes a los niños/as y dándoles la oportunidad de que nos cuenten en qué situaciones tienen ese sentimiento de empatía, (por ejemplo, al ver a una persona que está llorando). Al terminar la historia, se hará una puesta en común sobre qué sentimientos han tenido a lo largo del cuento, como puede ser tristeza, alegría, rabia, y se reflexionará sobre si en algún momento se han sentido así. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---------------|--|----|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Fuente | Actividad de elaboración propia, creada a partir del cuento García, M., (2021). <i>En tus zapatos</i> . La Galera. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: El cuento “En tus zapatos” Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table> <tr> <th></th> <th>SÍ</th> <th>NO</th> <th>OBSERVACIONES</th> </tr> <tr> <td>¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Distingue las diferentes emociones de los personajes de la historia?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Comprende el término “empatía”?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Es capaz expresar las emociones sentidas durante el cuento?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>¿Es capaz de reconocer si ha sentido empatía en alguna situación pasada?</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | ¿Distingue las diferentes emociones de los personajes de la historia? | | | | ¿Comprende el término “empatía”? | | | | ¿Es capaz expresar las emociones sentidas durante el cuento? | | | | ¿Es capaz de reconocer si ha sentido empatía en alguna situación pasada? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Distingue las diferentes emociones de los personajes de la historia? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Comprende el término “empatía”? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz expresar las emociones sentidas durante el cuento? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de reconocer si ha sentido empatía en alguna situación pasada? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|-----------------|----------------------------|-----------------|-----|
| Título | ¿ALGUNA VEZ HAS...? | | |
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 3.2 |

| | | | |
|-----------------------------|--|------------|--|
| Fortaleza a trabajar | La inteligencia emocional | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre cómo se sienten los demás ante determinadas situaciones. - Aprender que los propios actos pueden afectar a los demás. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Escucha activa de las emociones de los demás. - Comprensión de que los demás pueden sentir diferente. |
| Descripción de la actividad | <p>La actividad se divide en dos partes. La primera de ellas, será una presentación en la que se expondrán diferentes situaciones sencillas para hacer reflexionar al alumnado. Algunas podrían ser: <i>“Mario tiene miedo a la oscuridad y ayer se fue la luz, ¿tú qué harías?”</i> <i>“El abuelo de Óscar está malo, ¿cómo crees que se sentirá Óscar?”</i>. Tras la primera parte, todos los niños/as se colocarán en el fondo de la clase. Después, el docente lanzará preguntas que comiencen por <i>“¿Alguna vez has...?”</i> Los niños/as que respondan que sí, deberán caminar un paso, en cambio los que dicen que no deben quedarse quietos. Algunos ejemplos de las preguntas podrían ser: <i>“¿Alguna vez has interrumpido mientras alguien hablaba? ¿Alguna vez se ha enfadado alguien contigo? ¿Alguna vez has pegado a alguien?”</i> Cuando todos se hayan movido, para finalizar, se realizará un círculo y se reflexionará sobre la actividad realizada, recalcando que nuestros actos afectan a los demás y sobre cómo se pueden sentir si nos comportamos de manera negativa.</p> | | |
| Fuente | Quevedo, M. y Cuadrado, V. <i>Proyecto de Empatía</i> . Centro Educativo La Amistad. | | |
| Recursos | <p>Materiales: No precisa ningún material.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|----|----|---------------|
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | | SÍ | NO | OBSERVACIONES |
| | ¿Participa activamente en la actividad? | | | |
| | ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | |
| | ¿Distingue las diferentes emociones? | | | |
| | ¿Comprende que sus conductas pueden provocar consecuencias en las emociones de otros? | | | |
| | ¿Necesita ayuda para identificar las emociones? | | | |

MÓDULO 2. LA TEMPLANZA

SESIÓN 4 – REGULO MIS EMOCIONES

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Título | RESPIRA | | |
| Temporalización | 25 minutos. | Nº de actividad | 4.1 |
| Fortaleza a trabajar | Autorregulación | | |
| Objetivos | - Promover el autoconocimiento emocional y la autorregulación. | Contenidos | - Estrategias para calmarse. - Control progresivo de los impulsos. |
| Descripción de la actividad | La actividad consiste en la lectura de un cuento interactivo llamado “Respira” en el que los niños/as tendrán que ir respirando mientras realizan posiciones concretas. Para ello, el docente leerá el cuento | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------------|----|---------------|----------------------------------|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | <p>mientras los niños/as se colocan por el aula e irán realizando los movimientos indicados para aprender a respirar correctamente.</p> <p>Para finalizar, se agruparán en círculo y se reflexionará sobre la diferencia entre las respiraciones realizadas, las partes del cuerpo utilizadas en cada una de ellas, etc.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia, creada a partir del cuento Castell, I. (2015). <i>Respira</i> . Pequeño Fragmenta. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: Cuento “Respira” Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula de psicomotricidad. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table><tr><td></td><td>SÍ</td><td>NO</td><td>OBSERVACIONES</td></tr><tr><td>¿Es capaz de seguir la historia?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Entiende los movimientos a realizar?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Intenta realizar las diferentes respiraciones?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Mantiene la atención en la respiración?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Controla las diferentes partes de su cuerpo?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Distingue que parte del cuerpo tiene que intervenir en cada respiración?</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Es capaz de seguir la historia? | | | | ¿Entiende los movimientos a realizar? | | | | ¿Intenta realizar las diferentes respiraciones? | | | | ¿Mantiene la atención en la respiración? | | | | ¿Controla las diferentes partes de su cuerpo? | | | | ¿Distingue que parte del cuerpo tiene que intervenir en cada respiración? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de seguir la historia? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Entiende los movimientos a realizar? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Intenta realizar las diferentes respiraciones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Mantiene la atención en la respiración? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Controla las diferentes partes de su cuerpo? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Distingue que parte del cuerpo tiene que intervenir en cada respiración? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------|-----|
| Título | APRENDO A RELAJARME | | |
| Temporalización | 15 minutos. | Nº de actividad | 4.2 |
| Fortaleza a trabajar | Autorregulación | | |

| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Promover el autoconocimiento emocional y la autorregulación. - Controlar sus emociones a través de técnicas de relajación. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de las señales del cuerpo ante emociones intensas. - Música y movimiento como formas de canalización de emociones. | | | | | | | | |
|---|--|------------|--|--|----|----|---------------|---|--|--|--|
| Descripción de la actividad | <p>Para comenzar la actividad, se explicará a los niños y niñas que deberán moverse por el aula mientras suene la música, esta será animada, para que se muevan con rapidez. Cuando pare, los niños y niñas deberán colocarse tumbados boca arriba en el suelo del aula.</p> <p>Después, se les dirá que respiren lentamente, inspirando por la nariz y expirando por la boca, sintiendo los latidos del corazón y cómo va disminuyendo el ritmo mientras estamos parados. Cuando ya estén relajados, tendrán que ir moviendo las diferentes partes del cuerpo, según la consigna del docente. Finalmente, se podrá música relajante.</p> <p>Tras terminar la actividad, se comentará que la técnica realizada puede ser una alternativa para controlar sus emociones cuando estén cansados, tristes o enfadados. Para ello, se explicará que se puede realizar tumbados, sentados, solos o acompañados de sus familiares.</p> | | | | | | | | | | |
| Fuente | Agirrezabala, R., y Etxeberria, A. (2008). <i>Inteligencia Emocional</i> . Gráficas Zubi. | | | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: Altavoz con música alegre y tranquila.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Participa activamente en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Participa activamente en la actividad? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | |
| ¿Participa activamente en la actividad? | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | ¿Es capaz de mantener su estado de relajación durante la actividad? | | | | |
| | ¿Distingue el estado de excitación con el de relajación? | | | | |
| | ¿Respeta el trabajo de sus compañeros/as? | | | | |
| | ¿Controla su estado de ánimo a través de esta actividad? | | | | |

SESIÓN 5 – ¿MIS EMOCIONES ME AYUDAN?

| | | | | |
|-----------------------------|--|------------|---|-----|
| Título | EL MONSTRUO DE LAS RABIETAS | | | |
| Temporalización | 30 minutos. | | Nº de actividad | 5.1 |
| Fortaleza a trabajar | Autorregulación | | | |
| Objetivos | - Potenciar estrategias de regulación emocional. | Contenidos | - Estrategias para calmarse. | |
| | - Identificar la comprensión emocional. | | - Reconocimiento de las señales del cuerpo ante emociones intensas. | |
| Descripción de la actividad | La actividad consiste en leer el cuento “El monstruo de las rabietas”, en el que se exponen diferentes maneras de controlar el sentimiento de rabia. A través de este cuento, se muestran varias técnicas, por lo que, al terminar, se preguntará a los niños/as cuáles son las que utilizan ellos o abrir una conversación guiada, con preguntas como: “¿Y tú cómo te calmas cuando estás enfadado/a? ¿Tu color también cambia, como le pasa al protagonista de este cuento? ¿Crees que es buena la técnica que utiliza el monstruo? ¿Qué estrategia le dirías tú?” | | | |

| | | | | |
|---|---|----|---------------|--|
| Fuente | López, M. (2025). <i>El monstruo de las rabietas</i> . Beascoa. | | | |
| Recursos | Materiales: Cuento “El Monstruo de las Rabietas” Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | | |
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | |
| ¿Mantiene su atención durante la lectura del cuento? | | | | |
| ¿Participa de forma activa en la reflexión final? | | | | |
| ¿Reconoce situaciones en las que siente rabia? | | | | |
| ¿Expone algunas técnicas utilizadas para regular sus emociones? | | | | |

| | | | |
|----------------------|---|-----------------|--|
| Título | LOS ANIMALES TAMBIÉN RESPIRAN | | |
| Temporalización | 20 minutos. | Nº de actividad | 5.2 |
| Fortaleza a trabajar | Autorregulación | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none">- Identificar las distintas emociones que experimentan a diario.- Aprender la importancia de la regulación de las emociones, a través de técnicas de relajación. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none">- Dramatización de situaciones emocionales a través del movimiento de los animales.- Uso del movimiento corporal como forma de canalizar las emociones. |

| Descripción de la actividad | <p>A través de esta actividad los niños/as comprenderán la importancia de saber respirar y cómo hacerlo cuando se les presenten emociones que no sepan controlar. Para ello, los niños/as se tumbaron en el suelo e imaginarán que son animales, según la consigna del docente.</p> <p>Algunos ejemplos, pueden ser la hormiga, el elefante, el león o la abeja. Estos animales deben tener diferentes características, ya que, dependiendo de su tamaño, de la forma en la que se mueven o de sus sonidos, la respiración irá variando. En el caso de la hormiga, serán respiraciones lentas y cortas, en cambio, el elefante respirará fuerte y despacio, el león lo hará muy rápido y fuerte, y la abeja cogerá aire por la nariz y lo expulsará por la boca haciendo su sonido característico.</p> <p>Para terminar, se podrá dar la posibilidad de inventar más tipos de respiración según otros animales, como puede ser la ballena, el caracol, etc. De esta forma, los niños/as se sentirán más partícipes en la actividad y trabajarán de forma más activa.</p> | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|----|---------------|--|----|----|---------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Fuente | Gutiérrez, J. (2017). <i>Programa de intervención psicoeducativa para la mejora de la inteligencia emocional en alumnado de educación infantil</i> . Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Valladolid. | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: No precisa ningún material.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula de psicomotricidad.</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Diferencia las diferentes respiraciones según el animal indicado?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Realiza las respiraciones correctamente?</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Diferencia las diferentes respiraciones según el animal indicado? | | | | ¿Realiza las respiraciones correctamente? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | |
| ¿Diferencia las diferentes respiraciones según el animal indicado? | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Realiza las respiraciones correctamente? | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | ¿La técnica le ayuda a calmar sus comportamientos anteriores? | | | | |
| | ¿Es capaz de mantener la atención durante toda la actividad? | | | | |
| | ¿Expone alguna idea sobre el tipo de respiración que harán otros animales? | | | | |

SESIÓN 6 – ¿QUÉ PASA CUANDO PERDONAMOS?

| Título | LAS 3R | | | |
|----------------------|---|------------|--|-----|
| Temporalización | 20 minutos. | | Nº de actividad | 6.1 |
| Fortaleza a trabajar | El perdón | | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Expresar verbalmente cómo se sienten en los diferentes momentos del día. - Relacionar causas y consecuencias de determinadas acciones. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Comprender el valor del perdón como forma de resolución de conflictos. - Identificación de las emociones en otras personas. | |

| Descripción de la actividad | <p>Esta actividad, es la presentación de una herramienta que podrán utilizar los niños y niñas cuando se produzca un conflicto.</p> <p>Para ello, se explicará al alumnado los tres pasos que tienen que seguir. El primero, es reconocer que han cometido un error y pedir perdón. El segundo, es la reconciliación. El tercero es pensar una solución al problema. Para que los niños entiendan la dinámica, se realizará un ejemplo en el que el docente será uno de los implicados en el conflicto. Después, se dará la oportunidad a los niños y niñas a que expresen sus sentimientos si se encuentran enfadados o en un conflicto con alguno de sus compañeros/as en ese momento. Se le ofrecerá poder utilizar esta técnica para resolverlo.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------------|--|----|----|---------------|---------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| Fuente | Buitrago. M. (2020). <i>Educación emocional mediante la disciplina positiva: propuesta de intervención para educación infantil</i> . Trabajo de fin de grado. Universidad Católica de Valencia. San Vicente Mártir. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: No precisa ningún material.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Comprende los tres pasos a realizar?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Es capaz de admitir sus errores?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Pide perdón a sus compañeros/as?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Piensa en posibles soluciones?</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>¿Expresa sus sentimientos en las distintas situaciones?</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | | | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Comprende los tres pasos a realizar? | | | | ¿Es capaz de admitir sus errores? | | | | ¿Pide perdón a sus compañeros/as? | | | | ¿Piensa en posibles soluciones? | | | | ¿Expresa sus sentimientos en las distintas situaciones? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Comprende los tres pasos a realizar? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de admitir sus errores? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Pide perdón a sus compañeros/as? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Piensa en posibles soluciones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Expresa sus sentimientos en las distintas situaciones? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Título | EL PUZLE DEL PERDÓN | | |
|-----------------------------|---|-----------------|--|
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 6.2 |
| Fortaleza a trabajar | El perdón | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones que les produzcan este sentimiento. - Relacionar causas y consecuencias de determinadas acciones. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de que los demás pueden sentir diferente. - Resolución de conflictos a través del diálogo. - Aprendizaje de rutinas que favorecen la seguridad emocional en el aula. |
| Descripción de la actividad | <p>Para esta actividad, se realizará un puzle con piezas en las que haya palabras relacionadas con la palabra perdón. Para ello, se invitará a los niños/as a pensar en situaciones en las que se debe pedir perdón a las personas. Las ideas se escribirán en las piezas, para así completar el puzle. Cuando todos hayan intervenido, los niños y niñas construirán el puzle y descubrirán su forma, un corazón. Se explicará al alumnado, que necesitamos escuchar la palabra perdón para poder perdonar a las personas que nos han lastimado y viceversa. Para terminar la actividad, el puzle se pegará en la pared para recordar las situaciones en las que se debe pedir perdón.</p> | | |
| Fuente | <p>Actividad de creación propia inspirada en la actividad “El puzzle” Agirrezabala, R., y Etxeberria, A. (2008). <i>Inteligencia Emocional</i>. Gráficas Zubi.</p> | | |
| Recursos | <p>Materiales: La plantilla de las piezas del puzle, rotuladores de colores y celo.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|----|----|---------------|
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | | SÍ | NO | OBSERVACIONES |
| | ¿Identifica situaciones en las que debe pedir perdón? | | | |
| | ¿Admite sus errores delante de sus compañeros/as? | | | |
| | ¿Participa de forma activa en la dinámica? | | | |
| | ¿Entiende que pedir perdón es importante? | | | |

MÓDULO 3. LA JUSTICIA.

SESIÓN 7 – JUNTOS PODEMOS

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Título | AGUA | | |
| Temporalización | 20 minutos. | Nº de actividad | 7.1 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo | | |
| Objetivos | - Trabajar valores como el trabajo en equipo. | Contenidos | - Adquisición de habilidades sociales como la empatía y el trabajo en equipo. |
| Descripción de la actividad | <p>Esta actividad se realizará al principio de la mañana, más concretamente en el momento de la asamblea, a modo de contextualización.</p> <p>Para ello, la educadora habrá preparado previamente el cuento "Agua".</p> <p>A continuación, se contará la historia, que refleja como un pueblo entero tiene un problema, y juntos buscan una solución para que todos</p> | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------------|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|-------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | vivan mejor. Al terminar, se realizarán preguntas para comprobar si el alumnado ha comprendido el contenido del cuento. Algunas preguntas pueden ser <i>¿Creéis que solos lo podrían haber conseguido? ¿Creéis que estando en grupo se consiguen más cosas? ¿A quién le gusta trabajar con sus compañeros/as?</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia, creada a partir del cuento Aparicio, A. (2016). <i>Agua</i> . Babulinka Libros. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: El cuento “Agua” Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <div>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</div> <table><tr><td></td><td>SÍ</td><td>NO</td><td>OBSERVACIONES</td></tr><tr><td>¿Participa activamente en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Comprende la historia?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de entender que el trabajo en equipo es importante?</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Participa activamente en la actividad? | | | | ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | ¿Comprende la historia? | | | | ¿Es capaz de entender que el trabajo en equipo es importante? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Participa activamente en la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de mantener su atención durante la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Comprende la historia? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de entender que el trabajo en equipo es importante? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|----------------------|--|-----------------|---|
| Título | ARAÑAS | | |
| Temporalización | 20 minutos. | Nº de actividad | 7.2 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Trabajar las relaciones sociales. - Aumentar la autoestima. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de construcción conjunta. - Valoración del trabajo grupal por encima del individual. |

| Descripción de la actividad | En esta actividad, todos los niños/as se convertirán en arañas y tendrán el objetivo de crear una tela de araña común. Para ello, el docente comenzará pasando el ovillo a uno de ellos o ellas diciendo <i>"le paso el ovillo a Lucía, que me gusta mucho su pelo"</i> . No se podrá repetir persona, por lo que esta dinámica, se repetirá hasta que todos los niños/as hayan pasado y recibido el ovillo de lana una vez, creando una gran tela de araña. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|---------------|----|---------------|--|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| Fuente | Puerta, L. (2016). <i>Programa de intervención sobre las emociones para el alumnado de segundo ciclo de educación infantil</i> . Trabajo de fin de Grado. Universidad de Granada. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: Ovillo de lana. Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula de psicomotricidad. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <div>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</div> <table><thead><tr><th></th><th>SÍ</th><th>NO</th><th>OBSERVACIONES</th></tr></thead><tbody><tr><td>¿Comprende los pasos a realizar en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de mantener su atención?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Presta atención y sabe a quién podría pasar el ovillo?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Es capaz de pensar en cualidades positivas de sus compañeros/as al pasar el ovillo?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Quiere participar activamente en la actividad?</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Comprende los pasos a realizar en la actividad? | | | | ¿Es capaz de mantener su atención? | | | | ¿Presta atención y sabe a quién podría pasar el ovillo? | | | | ¿Es capaz de pensar en cualidades positivas de sus compañeros/as al pasar el ovillo? | | | | ¿Quiere participar activamente en la actividad? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Comprende los pasos a realizar en la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de mantener su atención? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Presta atención y sabe a quién podría pasar el ovillo? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de pensar en cualidades positivas de sus compañeros/as al pasar el ovillo? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Quiere participar activamente en la actividad? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SESIÓN 8 – SOMOS PIRATAS

| | |
|--------|-------------------|
| Título | ISLA DE LOS MOCOS |
|--------|-------------------|

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 8.1 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo | | |
| Objetivos | - Fomentar el trabajo en equipo a través de la literatura infantil. | Contenidos | - Dinámicas de construcción conjunta. - Valoración del trabajo grupal por encima del individual. |
| Descripción de la actividad | La actividad consiste en leer el cuento de “La isla de los mocos”, una historia divertida que enseña valores como la amistad y el trabajo en equipo. Al terminar el cuento, la docente hará preguntas para asegurarse de su comprensión. Algunas podrían ser: “¿Tú habrías enviado una carta pidiendo ayuda? ¿Crees que sirvió para algo enviar esa carta? ¿Crees que Serafín podría curarse del catarro sin la ayuda del resto de piratas? ¿Cómo le habrías ayudado tú?” | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia, creada a partir del cuento Acosta, A., y Carretero, M. (2019). <i>La isla de los mocos</i> . Nubeocho. | | |
| Recursos | Materiales: Cuento “La isla de los mocos” Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|----|----|---------------|
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | | SÍ | NO | OBSERVACIONES |
| | ¿Comprende la historia? | | | |
| | ¿Distingue quién es el personaje principal? | | | |
| | ¿Le parece importante el trabajo en equipo? | | | |
| | ¿Mantiene la atención durante la lectura? | | | |
| | ¿Expresa sus emociones a través de gestos a lo largo de la historia? | | | |

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------------|---|
| Título | BÚSQUEDA DEL TESORO | | |
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 8.2 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar las relaciones sociales. - Fomentar el trabajo en equipo. - Favorecer el sentido de pertenencia y cooperación en el aula. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales como la adquisición de reglas básicas de convivencia. - Valoración del trabajo conjunto por encima del individual. - Coordinación de acciones con otros. |
| Descripción de la actividad | Se realizará una pequeña búsqueda del tesoro, a través de pruebas que tienen que buscar por el aula. Estas consistirán en sobres con imágenes, que serán los lugares a los que tienen que acudir para encontrar la siguiente prueba. | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|----|---------------|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>El alumnado se dividirá en grupos de aproximadamente 5 niños/as y deberán alcanzar sus objetivos. Se realizarán 5 pruebas: Montar un puzle, descifrar una adivinanza sencilla, contar del 1 al 15, construir una torre y un dibujo conjunto.</p> <p>Cuando todos los equipos hayan terminado, se abrirá un cofre común en el que encontrarán la prueba final, crear un baile todos juntos con su canción favorita.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fuente | Puerta, L. (2016). <i>Programa de intervención sobre las emociones para el alumnado de segundo ciclo de educación infantil</i> . Trabajo de fin de Grado. Universidad de Granada. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | <p>Materiales: Pruebas (sobres con imágenes de los lugares a los que tienen que acudir), puzles, papeles con adivinanzas con dibujos, números del 1 al 15, piezas de construcción, papeles y pinturas o rotuladores.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El patio.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table><tr><td></td><td>SÍ</td><td>NO</td><td>OBSERVACIONES</td></tr><tr><td>¿Respeto el trabajo de sus compañeros/as?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Juega con su equipo o prefiere hacerlo solo/a?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Participa en la actividad ayudando a su grupo?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Se siente motivado realizando las diferentes pruebas?</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Respeto el trabajo de sus compañeros/as? | | | | ¿Juega con su equipo o prefiere hacerlo solo/a? | | | | ¿Participa en la actividad ayudando a su grupo? | | | | ¿Se siente motivado realizando las diferentes pruebas? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Respeto el trabajo de sus compañeros/as? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Juega con su equipo o prefiere hacerlo solo/a? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Participa en la actividad ayudando a su grupo? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Se siente motivado realizando las diferentes pruebas? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

SESIÓN 9 – LA GRAN CIUDAD

| | |
|--------|----------------------|
| Título | CONSTRUCTORES |
|--------|----------------------|

| | | | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|
| Temporalización | 20 minutos. | Nº de actividad | 9.1 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo. | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Trabajar la cooperación y la planificación grupal. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales como la adquisición de reglas básicas de convivencia. - Valoración del trabajo conjunto por encima del individual. - Coordinación de acciones con otros. |
| Descripción de la actividad | <p>Para esta actividad, se formaron grupos de tres o cuatro niños/as, y deberán construir la torre más alta que puedan, sin que se caiga.</p> <p>Cada niño/a deberá colocar una pieza, respetando los turnos de sus compañeros y deberán decidir de forma conjunta dónde colocarla.</p> <p>A lo largo de la actividad, la docente supervisará y se acercará a los grupos haciendo preguntas como: “¿Qué pasaría si colocáis la pieza aquí? ¿A quién le toca poner la siguiente? ¿Qué hacemos si la torre se nos cae?”</p> <p>Para finalizar, tras haber construido todas las torres, se realizará una conversación grupal, en la que se responderán preguntas como: ¿Has escuchado la opinión de tus compañeros? ¿Podrías haber hecho la torre tan alta sin la ayuda de tu grupo? ¿Cómo os habéis organizado? ¿Se ha caído la torre en algún momento? Si es así, ¿cómo la habéis arreglado?</p> | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia. | | |
| Recursos | <p>Materiales: Bloques de construcción de madera o de plástico, alfombra que delimite la zona.</p> <p>Humanos: Educadores o educadoras necesarios.</p> <p>Espaciales: El aula.</p> | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|----|----|---------------|
| Instrumentos de evaluación | La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control: | | | |
| | | SÍ | NO | OBSERVACIONES |
| | ¿Respeto el turno y el trabajo de sus compañeros/as? | | | |
| | ¿Es capaz de trabajar en equipo? | | | |
| | ¿Llega a acuerdos con su equipo? | | | |
| | ¿Establece normas para la convivencia grupal? | | | |
| | ¿Comprende que trabajando en equipo completarán mejor el reto? | | | |

| | | | |
|-----------------------------|--|-----------------|---|
| Título | LA CIUDAD DE LOS NIÑOS/AS | | |
| Temporalización | 30 minutos. | Nº de actividad | 9.2 |
| Fortaleza a trabajar | Trabajo en equipo | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Promover la colaboración y el respeto por las ideas de los otros. | Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales como la adquisición de reglas básicas de convivencia. - Coordinación de acciones con otros. |
| Descripción de la actividad | Esta segunda actividad, está relacionada con la anterior, ya que se utilizará el producto final de la misma. Para comenzar, la docente comenzará diciendo “ <i>Las torres que hicimos antes, son parte de una ciudad, ¿qué más necesitamos para vivir en ella?</i> ”. Los niños/as deberán crear una ciudad alrededor de los edificios ya creados con los bloques de construcción. | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|---------------|----|---------------|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Esta actividad también se realizará por grupos, y cada uno de ellos deberá crear una parte de la ciudad, trabajando en equipo para conseguir un objetivo común, crear su gran ciudad. Deberán pintar elementos que pueden encontrar en las ciudades, como árboles, parques, carreteras, caminos, tiendas, restaurantes, etc.</p> <p>Al finalizar, se juntará cada zona y se hará una pequeña ruta por la ciudad, en la que cada grupo explicará qué ha aportado y cómo lo ha hecho. Finalmente, se hará una pequeña reflexión sobre el trabajo en equipo, enfatizando en que solos no podrían haberlo conseguido en tan poco tiempo y en la importancia que tiene respetar el trabajo propio y el de los demás.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fuente | Actividad de elaboración propia. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Recursos | Materiales: Papeles de colores, folios, rotuladores, pintura, pinceles. Humanos: Educadores o educadoras necesarios. Espaciales: El aula. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Instrumentos de evaluación | <p>La actividad se evaluará a través de la observación directa, en la que las educadoras encargadas de la actividad completarán la siguiente lista de control:</p> <table><tr><td></td><td>SÍ</td><td>NO</td><td>OBSERVACIONES</td></tr><tr><td>¿Es capaz de aportar elementos a la ciudad?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Respeto el trabajo y las opiniones de los demás?</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>¿Comprende la importancia del trabajo en equipo?</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> | | SÍ | NO | OBSERVACIONES | ¿Es capaz de aportar elementos a la ciudad? | | | | ¿Respeto el trabajo y las opiniones de los demás? | | | | ¿Comprende la importancia del trabajo en equipo? | | | |
| | SÍ | NO | OBSERVACIONES | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Es capaz de aportar elementos a la ciudad? | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Respeto el trabajo y las opiniones de los demás? | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ¿Comprende la importancia del trabajo en equipo? | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6. CONCLUSIONES

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado se ha analizado de forma detallada la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, y su vínculo con el bienestar en el aula de Educación Infantil. Partiendo de una revisión teórica y metodológica, se ha podido comprender en profundidad aspectos clave que lo configuran, entre ellos, la importancia que tiene abordar las fortalezas de carácter en el contexto educativo.

Los objetivos planteados al inicio del trabajo, me han permitido consolidar los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación académica, sino también desarrollar competencias clave como la capacidad de investigación y análisis crítico. Pese al desafío que ha supuesto abordar un tema tan amplio y con abundante bibliografía, el proceso ha sido enriquecedor y formativo.

Respecto a la elaboración de la propuesta de intervención, al no haber podido llevarla al aula, no se puede contrastar si el diseño de las actividades es factible, pero se considera que las fortalezas elegidas han sido las correctas, ya que, a través de ellas, los niños/as identificarán y gestionarán sus emociones, construirán una autoestima saludable, fomentarán su autonomía y adquirirán habilidades sociales desde edades tempranas. Estas fortalezas no solo trabajan competencias de mejora de convivencia escolar, sino que construirán las bases para una educación emocional sólida, un desarrollo integral y una sociedad más empática y cooperativa.

En definitiva, considero que la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha sido un gran reto que ha permitido afianzar mis habilidades de búsqueda de información fiable, así como profundizar en una temática que se considera esencial para el ejercicio docente. La elección de este tema, influirá en la futura práctica docente, creando una figura profesional que se interese por establecer un espacio seguro para el alumnado, emocionalmente enriquecedor y priorizando su bienestar.

7. REFERENCIAS

- Acosta, A., y Carretero, M. (2019). *La isla de los mocos*. Nubeocho.
- Agirrezabala, R., y Etxeberria, A. (2008). *Inteligencia emocional*. Gráficas Zubi.
- Alcoser, R., y Moreno, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia Unemi*, 12(31), 102–115.
- Aparicio, A. (2016). *Agua*. Babulinka Libros.
- Arias, P., García, F., Lobos, K. y Flores, S. (2020). *Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico*. *Psychology, Society, & Education*, 12(2), 19–32.
- Colegio Bell-lloc. (s.f.). *Formación del carácter – B!Caràcter*. <https://www.bell-lloc.org/es/proyecto-educativo/formacion-del-caracter-bcaracter/>
- Buitrago, M. (2020). *Educación emocional mediante la disciplina positiva: Propuesta de intervención para educación infantil*. [Trabajo de fin de grado, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir].
- Castell, I. (2015). *Respira*. Pequeño Fragmenta.
- Coulombe, S., Hardy, K., & Goldfarb, R. (2020). Promoting wellbeing through positive education: A critical review and proposed social ecological approach. *Theory & Research in Education*, 18(3), 295–321.
- de Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto de la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 11, 109–123.
- 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. (2022). Boletín Oficial de Castilla y León, 190.
- Extremera, N., y Fernández, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97–116.
- Felicitat. (s.f.). *Programa Felicidad en las escuelas*. <https://www.felicitat.cat/es/programa-felicidad-escuelas-felicitat/>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). *The hierarchical structure of well-being*. *Journal of Personality*, 77(4), 1025–1050.
- García, M. (2021). *En tus zapatos*. La Galera.

- García M. & Giménez, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado* [en línea], 3(6), 43-52.
- Garcedo, M. (2007). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 7, 67-80.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Gutiérrez, J. (2017). *Programa de intervención psicoeducativa para la mejora de la inteligencia emocional en alumnado de educación infantil*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].
- Jóvenes Fuertes. (s.f.). Asociación Jóvenes Fuertes. <https://www.jovenesfuertes.org/>
- López, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- López, É. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años)*. Educación emocional y en valores. Wolters Kluwer.
- López, M. (2025). *El monstruo de las rabietas*. Beascoa.
- Lupano, M. L., & Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana: Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56.
- Rodríguez, B. A., & Fraga, E. (2024). Repertorio didáctico de las y los docentes al enseñar español en primarias multigrado. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 29(101), 415-442.
- Rodríguez, L. (2017). *Psicología positiva: algunas aplicaciones a la educación*. Educa UMCH, (10), 55-75.
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas transcendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.
- Universidad de Málaga. (2020). *Metafísica y persona: Filosofía, conocimiento y vida*. Revista Metafísica y Persona, (23). (<https://revistas.uma.es/index.php/myp/issue/view/1317/766>)
- Pérez, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44.
- Pérez, V. (2017). *Las gafas de las emociones*. Beascoa.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Puerta, L. (2016). *Programa de intervención sobre las emociones para el alumnado de segundo ciclo de educación infantil*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Granada].

- Quevedo, M., & Cuadrado, V. (s.f.). *Proyecto de empatía*. Centro Educativo La Amistad.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, 28.
- Rodriguez, L. (2017). Psicología positiva: Algunas aplicaciones a la educación. *InDesign Document*, 10, 55–75. Champ Okoko.
- Salanova, Soria, M., & Llorens, Gumbau, S. (2016). Hacia una psicología aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161–164.
- Tovar, R. (2003). Clasificación de las 24 fortalezas de carácter según la psicología positiva. (<https://razieltovar.com/clasificacion-de-las-24-fortalezas-de-caracter-segun-la-psicologia-positiva>)

8. ANEXOS.

Anexo 1: Tabla esquemática de virtudes y fortalezas.

Tabla 1: Elaboración propia.

| VIRTUDES | TIPO | FORTALEZAS | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| SABIBURÍA Y CONOCIMIENTO | Cognitivas | Creatividad | Perspectiva y sabiduría | |
| | | Apertura mental | Curiosidad y exploración | |
| CORAJE | Logro de objetivos | Valentía | Vitalidad | |
| | | Integridad | Persistencia | |
| HUMANIDAD | Interpersonales | Amor | Amabilidad | Inteligencia social |
| JUSTICIA | Cívicas | Ciudadanía | Equidad | Liderazgo |
| TEMPLANZA | Protección contra excesos | Perdón | Humildad | Auto-regulación |
| TRANSCENDENCIA | Conexión con el exterior | Capacidad estética | Gratitud | Esperanza |
| | | Humor | Espiritualidad | |

Fuente: Rodríguez, L. Psicología positiva: Algunas aplicaciones a la educación. (2017)

Champ Okoko. *InDesign Document*, 10, p. 63.

Anexo 2. Más programas de intervención educativa referentes a las fortalezas de carácter.

Además de los programas de intervención educativa explicados en el apartado “4.2 Fortalezas de carácter”, a continuación, se expondrán más ejemplos de programas activos que están aplicando las fortalezas de carácter en la etapa de Educación Infantil.

Para comenzar, Jóvenes Fuertes, es una asociación que promueve la formación integral de las personas, a través del desarrollo de las virtudes y fortalezas de la personalidad. Para ello, ha creado el programa “Creciendo Fuertes”, inspirado en “Aulas Felices”, que se basa en ofrecer una visión innovadora de la educación, la cual se centra en la salud mental y el bienestar, trabajando fortalezas como la creatividad, la curiosidad o el amor por el aprendizaje (Asociación Jóvenes Fuertes, s.f)

Por otro lado, se presenta el “Programa de Felicidad en las escuelas”, creado por Alex Romaní, el cual se basa en herramientas y prácticas de la Psicología Positiva. El objetivo principal del proyecto es proporcionar técnicas didácticas que se puedan utilizar tanto dentro como fuera del contexto escolar, para practicar el bienestar desde los inicios de la vida. Los resultados obtenidos después de la aplicación de las sesiones, demuestran que es posible establecer relaciones entre el bienestar y la educación. A través de las respuestas conseguidas, avalan que es necesaria la aplicación de la Psicología Positiva en el contexto educativo. (Felicicat. Insitut Catalá de la Felicitat, s.f)

Para finalizar, se ha de destacar el proyecto elaborado por profesores del colegio de Bell-Lloc, llamado “B!Carácter”. Este plan está diseñado para presentar al alumnado las 25 fortalezas de carácter divididas en tres dimensiones (gestión del entorno, dimensión personal y dimensión interpersonal). A través de ellas, se han creado actividades y herramientas continuas, para que el alumnado pueda alcanzar excelencia personal (Colegio Bell-lloc, s.f.)

Anexo 3. Desarrollo emocional de 0 a 3 años.

Durante la gestación, obtendrá sus primeras relaciones con el medio, existiendo una relación directa entre los sentimientos de la madre con los del niño/a, tanto emociones positivas como negativas, ya que todas se contagian o transfieren (López, 2011).

Desde el nacimiento, los niños y niñas sonríen, mostrando expresiones faciales que reflejan las emociones (como pueden ser asco o malestar), y es entre el segundo y quinto mes, cuando comienzan las expresiones de emociones como la alegría, el enfado o la tristeza. A lo largo de la primera etapa de su vida, no es capaz de expresar lo que siente a través de las palabras, por lo que utiliza el llanto. Sus reacciones, dependerán de la respuesta por parte del adulto, por lo que, por imitación, el niño o la niña aprenderá a expresar sus emociones en función de lo que ha visto (López, 2011). Entre el segundo y tercer año de vida, aparecen las emociones socio morales, es decir la vergüenza, la culpa y el orgullo, diferenciándose entre sí y manifestándose de manera intensa y con rapidez. Además, en esta etapa se asocian determinados acontecimientos con algunas emociones, como puede ser alegría en su cumpleaños o tristeza al romper un juguete (López, 2011). Entre los tres y los cinco años, se inicia una nueva etapa del desarrollo, en la que construyen nuevas necesidades y formas de expresión, lo que le ayudará a comprender la realidad y comunicar sus experiencias (López, 2011).

A pesar de que la comprensión de las emociones ajenas es básica para establecer relaciones sociales, la etapa de educación infantil, está caracterizada por el egocentrismo, una forma de entender el mundo a través del punto de vista propio. Por ello, debemos utilizar estrategias que favorezcan las relaciones sociales, como por ejemplo el juego simbólico. Este recurso, aporta nuevas formas de expresión del afecto, ya que incluye la conciencia emocional propia y ajena. A través de esta herramienta, los niños y niñas

podrán expresar sus sentimientos, emociones o necesidades, accediendo también a representar estados emocionales diferentes a los suyos, asignando roles ficticios a un personaje (López, 2011).

Anexo 4. Competencias básicas y modelos de inteligencia emocional.

Competencias básicas.

Pérez y Filella (2019) definieron las competencias emocionales como “Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 30). A partir de estas competencias, Bisquerra y Pérez-Escoda, crearon el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales, que está formado por cinco competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar (citado en Pérez y Filella, 2019). En primer lugar, la regulación emocional, supone tomar conciencia de la relación entre las emociones y los comportamientos y la creación de estrategias de afrontamiento. En segundo lugar, la autonomía emocional, incluye elementos como la autoestima, la actitud positiva, el análisis de normas sociales, capacidad de búsqueda de ayuda, etc. En tercer lugar, la competencia social, implica dominar habilidades sociales para mantener buenas relaciones con el entorno, fomentando valores como el respeto o la asertividad. Por último, las competencias para la vida y el bienestar, siendo la capacidad de adaptar los comportamientos a los desafíos de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales (Pérez y Filella, 2019)

Modelos de inteligencia emocional.

Modelos mixtos.

Estos modelos, combinan rasgos de personalidad y la capacidad de automotivación con habilidades de regulación emocional.

El primero a desarrollar es el Modelo de Goleman. Goleman (1996) planteó que existen dos mentes, una que piensa y otra que siente, por lo que categorizó esta última en cinco procesos. El primero de ellos es concienciación, el conocimiento de uno mismo y de nuestras propias emociones y sentimientos. El segundo es la autorregulación, como capacidad de controlar las emociones de forma correcta, conociendo las consecuencias de nuestras acciones. El siguiente proceso es la orientación motivacional, como capacidad de motivación personal para conseguir alcanzar los objetivos propuestos, dependiendo de cualidades como la perseverancia o la confianza en sí mismos. La cuarta es la empatía, que sirve para comprender que las emociones de los demás también existen, conocerlas y valorarlas. Finalmente, el quinto proceso a conseguir es la socialización, categorizada como la adquisición de habilidades sociales para controlar las relaciones sociales (García y Giménez, 2010).

El otro modelo a destacar, es el Modelo Bar-On. Este, presenta una distinción de factores, como habilidades intrapersonales e interpersonales, adaptabilidad y manejo del estrés. Todos estos factores, se subdividen en 15 componentes, por ejemplo, dentro del factor de inteligencia intrapersonal, se encuentran las habilidades de autoconciencia emocional, autoestima o independencia (Trujillo y Rivas, 2005). Este modelo, hace referencia a las competencias sociales que se deben tener para desenvolverse en la vida (García y Giménez, 2010).

Modelos de habilidades.

En términos generales, los modelos de habilidades se centran en el procesamiento de información de carácter emocional, así como en el estudio de las capacidades cognitivas implicadas en la comprensión, regulación y utilización de dichas emociones (Trujillo y Rivas, 2005). A continuación, se exponen algunos de los modelos más relevantes.

Modelo de Mayer y Salovey (1995). Estos autores, evaluaban la inteligencia emocional a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, en función a los siguientes criterios: evaluación y expresión de emociones, regulación de emociones y la utilización de las mismas de forma adaptativa. Para ello, se creó una medida de autoinforme, llamada TMMS (Trait Meta-Mood Scale), formada por 48 ítems establecidos por escalas y subescalas, que evaluaban aspectos fundamentales de la inteligencia emocional intrapersonal (Trujillo y Rivas, 2005).

Además de este modelo, también se dio a conocer en 2001, el Modelo Extremera y Fernández Berrocal, que evaluaba tres variables. La primera, la percepción como capacidad de sentir y expresar los sentimientos. La segunda variable era la comprensión de todos los estados emocionales y finalmente, la última es la regulación de los mismos (Trujillo y Rivas, 2005).

Otros modelos.

Para finalizar con el análisis de modelos de inteligencia emocional, dentro del apartado de otros modelos, se destaca el Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional. Bonano (2001), fundamenta el modelo en los procesos de autorregulación emocional, para afrontar las situaciones de forma inteligente. Para ello, marca tres categorías: regulación de control (formado por comportamientos automáticos sobre respuestas emocionales), regulación anticipatoria (adelantarse a posibles desafíos emocionales futuros) y regulación exploratoria (adquisición de habilidades para mantener un equilibrio emocional) (García y Giménez, 2010).

Anexo 5: Tablas resumen marco curricular.

| Área curricular | CRECIMIENTO EN ARMONÍA | |
|---|--|--|
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Saberes básicos |
| 2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva. | 2.1 Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones. | B) Desarrollo y equilibrio afectivos. <ul style="list-style-type: none"> - Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses. - Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas. - Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro. |
| | 2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales. | |
| | 2.3 Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos. | |
| 4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos. | 4.1 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas, relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación. | D) Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás. <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de autorregulación de la conducta: Empatía y respeto. - Resolución de conflictos surgidos en interacciones con los otros. |
| | 4.3 Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia y promueven valores como el respeto a la diversidad, el trato no discriminatorio hacia las personas con discapacidad y la igualdad de género. | |

| | | |
|--|---|---|
| | 4.4 Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas. | <ul style="list-style-type: none"> - Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación. - Juego simbólico. Observación, imitación y representación de personas, personajes y situaciones. Estereotipos y prejuicios. |
|--|---|---|

| Área curricular | | COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN DE LA REALIDAD |
|--|---|--|
| Competencias específicas | Criterios de evaluación | Saberes básicos |
| 1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y para responder a las exigencias del entorno. | 1.1 Participar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones de progresiva complejidad, en función de su desarrollo individual. | A) Intención e interacción comunicativas: <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación interpersonal: empatía y asertividad. - Convenciones sociales de intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto, la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia. H) El lenguaje y la expresión corporales. <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales, libres de prejuicios y estereotipos sexistas. |
| 3. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas para responder a diferentes necesidades comunicativas. | 3.2 Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza. | |
| | 3.3 Evocar y expresar espontáneamente ideas a través del relato oral. | |

| | | |
|--|--|---|
| | | - Juegos de expresión corporal y dramática. |
|--|--|---|

Fuente: Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

Anexo 6: Desarrollo de los saberes básicos.

Los saberes básicos que se establecen en esta situación de aprendizaje se han organizado según sus áreas de conocimiento:

“Crecimiento en armonía”:

- *B. Desarrollo y equilibrio afectivos:* Estableciendo herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses. Además, se proporcionarán estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas, y estrategias para la aceptación constructiva de errores y correcciones, manifestando sus logros.
- *D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.* Dentro de este saber básico, aprenderán habilidades socioafectivas y de convivencia y estrategias de autorregulación de la conducta y resolución de conflictos.

“Comunicación y representación de la realidad”.

A. Intención e interacción comunicativas: a través de la comunicación interpersonal, trabajando la empatía y la asertividad, y las convenciones sociales de intercambio lingüístico fomentando valores de respeto, escucha activa y respeto a los turnos de diálogo.

- *H. El lenguaje y la expresión corporales:* utilizando juegos como forma de expresión corporal y dramática, ofreciendo posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo.

Fuente: El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil

Anexo 7: Temporalización de la propuesta didáctica.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--------|-----------|--------|----------|
| SESIÓN 1 | | SESIÓN 2 | | SESIÓN 3 |
| SESIÓN 4 | | SESIÓN 5 | | SESIÓN 6 |
| SESIÓN 7 | | SESIÓN 8 | | SESIÓN 9 |

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 8: Principios pedagógicos y estrategias didácticas.

Principios pedagógicos detallados en el Artículo 6 del Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero:

- La propuesta didáctica muestra atención a la globalidad, percibiendo al niño/a como ser integral y evitando separar los aprendizajes en las diferentes áreas, por ello, las actividades son globales y están interrelacionadas, buscando desarrollar y asentar de forma progresiva las bases de su conocimiento.
- El aprendizaje significativo, ya que los contenidos a trabajar parten en sus experiencias previas y sus intereses, siendo estos el conocimiento de su entorno más cercano y sus características. De esta forma, se capta mejor su atención y curiosidad, haciendo que los niños/as adquieran nuevos aprendizajes de forma sencilla y priorizando lo que para ellos tiene sentido, a través de propuestas atractivas, emocionalmente positivas, basadas en la experimentación y el juego, fomentando la participación activa.
- Cada niño/a tiene sus propios ritmos de trabajo y su nivel evolutivo, por lo que la enseñanza se traslada de manera individualizada y atendiendo las diversidades que se presentan en el aula, tanto sus características personales y sus capacidades, como sus intereses. Para ello, la maestra observará y evaluará de forma continua la evolución de cada uno de ellos/as, detectando esas necesidades y ajustando la intervención pedagógica.
- Se fomenta que el alumnado desarrolle habilidades para la autonomía personal, valiéndose por sí mismo y utilizando la figura de la educadora como un apoyo. Para ello, el aula estará adaptado a los niños/as, de forma que sea estimulante, esté organizada y favorezca y la investigación. El entorno es uno de los ambientes más cercanos al niño/a, por lo que es una herramienta muy importante que influye en su aprendizaje, ya sea el espacio interior como el exterior. Poder desarrollar actividades

por sí mismos/as, tomar decisiones y el juego libre, reforzarán su autoestima y su responsabilidad.

En cuanto a las diferentes estrategias didácticas que se han utilizado en la creación de esta propuesta didáctica, son las siguientes:

- Todas las actividades están basadas en el juego, ya que es el eje de su aprendizaje. Al ser actividades lúdicas, los niños/as se divierten a la vez que aprenden nuevos contenidos, trabajando de manera indirecta la creatividad, la resolución de problemas, la expresión emocional, la socialización, etc.
- Las actividades son sensoriales y manipulativas, centrándose en los intereses y capacidades de los niños/as en esta etapa educativa. De esta manera, se proponen diferentes experiencias vivenciales, con las que desarrollar la motricidad fina y fomentar la curiosidad y la exploración de su entorno.
- Adaptándose al nivel evolutivo del grupo aula, también se realizan aprendizajes cooperativos, en los que los niños/as aprenden a convivir en el mismo espacio con diferentes compañeros, aprendiendo a colaborar y a resolver conflictos juntos. De esta forma, se plantean diferentes retos que los niños/as deben solucionar de forma autónoma y creativa, sin tener en cuenta el resultado final, sino el proceso hacia el mismo.

Fuente: Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (2022). *Boletín Oficial del Estado*, 28.