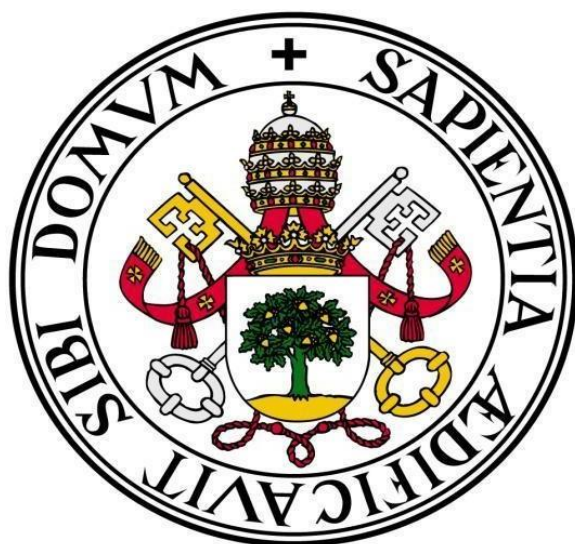




Universidad de Valladolid
Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Infantil
CURSO 2024/2025

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA INFLUENCIA DE LA INFANCIA EN LA VIDA ADULTA

Autora: Alba García Muñoz-Repiso

Tutor: Tomás Peláez Reoyo

RESUMEN

He elegido el tema de la influencia de la infancia en la vida adulta porque considero que es fundamental para trabajar en educación infantil. La infancia es una etapa crucial para el desarrollo emocional, social y cognitivo. Comprender cómo estas experiencias moldean la adultez permite a educadores y cuidadores crear entornos que fomenten un desarrollo saludable. Además, al reconocer los efectos de experiencias adversas en la infancia, se pueden implementar estrategias preventivas que minimicen el riesgo de problemas de salud mental y comportamientos disfuncionales en la adultez. La teoría del apego resalta la importancia de las relaciones tempranas, donde fomentar un apego seguro puede resultar en adultos más resilientes y con relaciones interpersonales más saludables. También, entender la conexión entre la infancia y la adultez permite desarrollar programas de intervención que aborden problemas emocionales o conductuales desde una edad temprana. La investigación sobre resiliencia muestra que factores como el apoyo familiar y social pueden mitigar los efectos negativos de experiencias adversas, subrayando la importancia de construir redes de apoyo en la infancia. Incluir la educación emocional en el currículo infantil puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades de regulación emocional y afrontamiento, preparándolos para desafíos futuros.

Por último, crear entornos seguros y saludables para los niños no solo es un deber moral, sino que también es una inversión en una sociedad más sana y equilibrada, ya que los adultos que han tenido una infancia positiva tienden a contribuir de manera más efectiva a sus comunidades.

Palabras clave: Infancia, desarrollo y apego

ABSTRACT

I have chosen the topic of the influence of childhood on adult life because I consider it fundamental to work in early childhood education. Childhood is a crucial stage for emotional, social and cognitive development. Understanding how these experiences shape adulthood allows educators and caregivers to create environments that foster healthy

development. Additionally, by recognizing the effects of adverse experiences in childhood, preventive strategies can be implemented that minimize the risk of mental health problems and dysfunctional behaviors in adulthood. Attachment theory highlights the importance of early relationships, where fostering a secure attachment can result in more resilient adults with healthier interpersonal relationships. Also, understanding the connection between childhood and adulthood allows us to develop intervention programs that address emotional or behavioral problems from an early age. Research on resilience shows that factors such as family and social support can mitigate the negative effects of adverse experiences, underscoring the importance of building support networks in childhood. Including emotional education in the children's curriculum can help children develop emotional regulation and coping skills, preparing them for future challenges.

Finally, creating safe and healthy environments for children is not only a moral duty, but it is also an investment in a healthier and more balanced society, since adults who have had positive childhoods tend to contribute more effectively to their communities

ÍNDICE

RESUMEN	2
1.INTRODUCCIÓN	5
2.OBJETIVOS	6
3.JUSTIFICACIÓN.....	6
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
4.1.EMOCIONES: CONCEPTO	9
4.2.EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	10
4.3.TEORÍAS DEL DESARROLLO INFANTIL	13
4.4.BENEFICIOS DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL TEMPRANA.....	15
5.PROPOSTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	17
5.1. CONTEXTO	17
5.2. JUSTIFICACIÓN	18
5.3. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN.....	19
5.4. METODOLOGÍA	19
5.5. TEMPORALIZACIÓN	21
5.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	22
5.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	31
5.8. EVALUACIÓN.....	31
7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
8.ANEXOS	39
ANEXO: Primeras 4 actividades introductorias.....	39
ANEXO: Actividades restantes.....	41
ANEXO: tabla evaluación	48
ANEXO: Encuesta	48

1. INTRODUCCIÓN

La infancia es una etapa crucial en el desarrollo humano, ya que las experiencias vividas durante estos años pueden tener un impacto significativo en la vida adulta. Este trabajo se centra en la influencia de la infancia en la vida adulta, un tema que ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, el psicoanálisis y la neurociencia. A lo largo del tiempo, se ha demostrado que las interacciones tempranas entre los niños y sus cuidadores forman un "sistema de apego" que influye en la manera en que los individuos se relacionan con los demás en la adultez. Las teorías sobre el apego, desarrolladas sugieren que los estilos de apego, no solo determinan la calidad de las relaciones interpersonales, sino que también afectan aspectos fundamentales como la autoestima y la regulación emocional.

Además, el psicoanálisis ha evolucionado para ampliar la comprensión de cómo las experiencias infantiles, incluidos los traumas y las relaciones significativas, moldean la personalidad y el comportamiento en la adultez. Investigaciones recientes han evidenciado que eventos adversos en la infancia, como el abuso o la negligencia, pueden dejar huellas duraderas que repercuten en la salud mental y el bienestar del adulto. Por otro lado, el campo de la neurociencia ha aportado valiosa evidencia sobre cómo el estrés crónico durante la infancia puede alterar el desarrollo cerebral, afectando áreas relacionadas con la regulación emocional y la toma de decisiones.

Este TFG busca resaltar la importancia de comprender estas dinámicas para los profesionales de la educación infantil. Al reconocer cómo las experiencias tempranas impactan el desarrollo emocional, social y cognitivo, educadores y cuidadores pueden crear entornos que fomenten un crecimiento saludable. Asimismo, se explorará el papel de la resiliencia y los factores protectores que pueden mitigar los efectos negativos de experiencias adversas, enfatizando la necesidad de construir redes de apoyo y de incluir la educación emocional en el currículo infantil. En última instancia, este trabajo subraya que garantizar entornos seguros y saludables para los niños no solo es un deber moral, sino una inversión en una sociedad más sana y equilibrada.

2. OBJETIVOS

1. Analizar la influencia de la infancia en el desarrollo emocional del adulto.
2. Investigar la relación entre estilos de apego y relaciones interpersonales
3. Examinar el impacto de experiencias adversas en la salud mental adulta
4. Explorar interpretaciones psicoanalíticas sobre experiencias infantiles
5. Estudiar el efecto del estrés crónico en el desarrollo cerebral infantil
6. Identificar factores de resiliencia en la infancia
7. Proponer estrategias educativas para un desarrollo emocional saludable
8. Destacar la importancia de la educación emocional en el currículo
9. Evaluar la necesidad de redes de apoyo para niños
10. Promover entornos seguros y saludables para el bienestar infantil

3. JUSTIFICACIÓN

La elección del tema "la influencia de la infancia en la vida adulta" surge de una experiencia personal que marcó un punto de inflexión en mi vida. En un momento en que me sentí incomprendida, comencé a cuestionar por qué algunas personas reaccionaban de manera tan diferente ante situaciones similares. Esta confusión me llevó a investigar las raíces de esas diferencias en las conductas y emociones. Fue entonces cuando escuché un podcast de Marian Rojas Estapé que hablaba sobre los tipos de apego. De repente, todo cobró sentido. Comprendí que muchas de las respuestas que observamos en la adultez están profundamente influenciadas por las experiencias vividas en la infancia.

Este descubrimiento no solo me ayudó a entender mejor a los demás, sino que también me llevó a reflexionar sobre mi propia historia y cómo mis experiencias infantiles han moldeado mis reacciones y relaciones actuales. La curiosidad que despertó en mí el deseo de investigar más sobre este tema se basa en la necesidad de comprender cómo nuestras vivencias tempranas influyen en la forma en que nos comportamos y sentimos como adultos.

Para mí, este tema es especial porque resuena con la búsqueda de respuestas a preguntas que todos nos hacemos en algún momento: ¿por qué soy como soy? ¿Qué factores han influido en mis decisiones y emociones? La infancia, como etapa crítica del desarrollo humano, juega un papel fundamental en la formación de nuestra identidad y en la manera en que nos relacionamos con el mundo.

Además, la posibilidad de que este conocimiento pueda ayudar a otros a comprenderse mejor y a fomentar un desarrollo emocional saludable en los niños me motiva aún más. Al profundizar en este tema, se contribuye a la creación de entornos que promuevan el bienestar infantil y, en última instancia, una sociedad más equilibrada.

La importancia de este estudio radica en que, al comprender cómo las experiencias infantiles impactan en la vida adulta, podemos trabajar en la educación infantil de una manera más consciente y efectiva, ayudando a las futuras generaciones a desarrollar habilidades emocionales que les permitan enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y confianza.

La justificación del TFG se fundamenta en varios aspectos clave.

En primer lugar, la infancia es un período crítico para el desarrollo humano, ya que las experiencias y relaciones durante estos años influyen significativamente en la personalidad y habilidades sociales de los individuos. Según el estudio de Shonkoff y Phillips (2000), las interacciones tempranas establecen bases fundamentales para el aprendizaje y el comportamiento en la vida adulta. Comprender estas influencias es esencial para educadores y psicólogos, ya que puede mejorar la práctica educativa y el bienestar futuro de los niños.

En segundo lugar, la educación infantil tiene como objetivo promover un desarrollo integral que abarque aspectos emocionales, sociales y cognitivos. Investigaciones han demostrado que las experiencias de la infancia tienen un impacto profundo en la vida adulta, subrayando la importancia de ofrecer una educación que fomente el bienestar emocional y las habilidades sociales (Bowlby, 1982).

En relación con la prevención de problemas psicológicos, Felitti et al. (1998) llevaron a cabo un estudio que reveló una fuerte correlación entre las experiencias adversas en la infancia y la aparición de problemas psicológicos en la adultez. Este hallazgo sugiere que las experiencias traumáticas tempranas, como el abuso o la negligencia, no solo impactan

el bienestar emocional inmediato de los niños, sino que también pueden predisponer a problemas de salud mental a lo largo de su vida. Comprender estas raíces es fundamental para desarrollar estrategias preventivas más efectivas que aborden las necesidades emocionales de los niños desde una edad temprana.

También, como interés personal y profesional, es fundamental comprender cómo las experiencias infantiles influyen en el futuro de los individuos. Durlak et al. (2011) llevaron a cabo un estudio que examina el impacto de la educación emocional en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes. Su investigación concluyó que los programas que integran el aprendizaje social y emocional no solo mejoran las habilidades interpersonales, sino que también fomentan un entorno de aprendizaje más positivo. Esto resalta la importancia de incorporar enfoques de educación emocional en la educación infantil, ya que pueden tener un impacto duradero en la vida de los estudiantes, proporcionando herramientas para gestionar emociones y relaciones, y así sentar las bases para un desarrollo integral y un futuro más saludable.

Finalmente, Masten (2001) destaca que la resiliencia en los niños se fomenta a través de un entorno de apoyo, lo cual es crucial en un contexto donde la salud mental se ha convertido en una preocupación creciente. Su investigación sugiere que los factores de protección, como las relaciones positivas con adultos y un entorno seguro, juegan un papel fundamental en ayudar a los niños a enfrentar adversidades y desarrollar habilidades de afrontamiento efectivas. Este enfoque es vital para comprender cómo se pueden construir bases sólidas para el bienestar emocional a lo largo de la vida.

En resumen, la justificación del TFG es impulsada por una experiencia personal que despertó mi curiosidad sobre las diferencias en las reacciones humanas. Estudios como los de Shonkoff y Phillips (2000) y Bowlby (1982) destacan cómo las experiencias infantiles impactan en la personalidad y habilidades sociales. Además, la correlación entre experiencias adversas en la infancia y problemas psicológicos en la adultez (Felitti et al., 1998) subraya la importancia de la educación emocional para el bienestar y rendimiento académico (Durlak et al., 2011). Finalmente, fomentar la resiliencia en un entorno de apoyo es crucial en un contexto donde la salud mental es una preocupación creciente (Masten, 2001). Este estudio busca contribuir a la comprensión de cómo nuestras vivencias tempranas moldean nuestro futuro y a la creación de entornos que promuevan el bienestar infantil.

4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1.EMOCIONES: CONCEPTO

Según Goleman (1995), las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas a estímulos internos o externos, que pueden influir en el comportamiento y en la toma de decisiones. Estas respuestas son complejas e incluyen componentes subjetivos (cómo se siente una persona), fisiológicos (cambios en el cuerpo, como el ritmo cardíaco) y conductuales (expresiones faciales y acciones). La importancia de las emociones en la vida cotidiana ha sido respaldada por diversos estudios; por ejemplo, Fredrickson (2001) sugiere que las emociones positivas pueden ampliar nuestro repertorio de pensamientos y acciones, lo que contribuye al bienestar general. Este concepto ha sido corroborado por investigaciones que demuestran que las emociones positivas no solo mejoran la salud mental, sino que también fomentan la resiliencia y la creatividad (Cohn et al., 2009).

Aunque diferentes autores han abordado el concepto de emociones desde diversas perspectivas, Paul Ekman (1992) las define como reacciones automáticas que incluyen cambios fisiológicos y expresiones faciales, sugiriendo que son respuestas universales a estímulos relevantes. Ekman ha identificado seis emociones básicas universales: felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa y desagrado, lo que refuerza la idea de que las emociones son fundamentales para la comunicación humana y la interacción social. Además, Ekman y su equipo han realizado estudios que demuestran que estas emociones pueden ser reconocidas a través de diferentes culturas, lo que subraya su naturaleza inherente (Ekman et al., 1987).

Por su parte, Robert Plutchik (2001) clasifica las emociones en ocho categorías básicas, fundamentales para la supervivencia, y propone que estas emociones pueden combinarse para formar emociones más complejas. Su modelo de rueda de las emociones ha sido utilizado en diversas aplicaciones, desde la psicología hasta el marketing, para comprender mejor las respuestas emocionales de las personas. Investigaciones posteriores han explorado cómo estas combinaciones pueden influir en la toma de decisiones y el comportamiento social (Lindquist et al., 2016).

Antonio Damasio (1994) enfatiza el papel de las emociones en la toma de decisiones, destacando su conexión con procesos biológicos que afectan el comportamiento humano. Damasio argumenta que las emociones son esenciales para la toma de decisiones racionales, ya que nos ayudan a evaluar las consecuencias de nuestras acciones. Un estudio de Bechara

et al. (1997) respalda esta idea, mostrando que las personas con daño en las áreas emocionales del cerebro tienen dificultades para tomar decisiones adecuadas. Además, Damasio ha demostrado que las emociones influyen en la memoria y el aprendizaje, lo que sugiere que las experiencias emocionales pueden moldear nuestras decisiones futuras (Damasio et al., 2000)

Richard Lazarus (1991), en cambio, sugiere que las emociones son el resultado de evaluaciones cognitivas de situaciones, lo que indica que la interpretación de un evento influye en la respuesta emocional. Lazarus propuso un modelo de estrés y afrontamiento, donde las emociones juegan un papel crucial en cómo las personas manejan situaciones difíciles. Este enfoque ha sido fundamental en la investigación sobre el estrés, mostrando que la forma en que evaluamos una situación puede determinar nuestra respuesta emocional y, por ende, nuestra salud física y mental (Lazarus & Folkman, 1984).

Finalmente, Carole Izard (2009) sostiene que cada emoción tiene un propósito específico que contribuye al desarrollo humano y a la regulación de la conducta. Izard argumenta que las emociones son fundamentales para la adaptación y el aprendizaje, y que su comprensión puede mejorar la salud mental y las relaciones interpersonales. Un estudio de Schutte et al. (2002) apoya esta idea, indicando que la inteligencia emocional está asociada con una mejor regulación emocional y bienestar psicológico. Además, investigaciones recientes han explorado cómo la inteligencia emocional puede predecir el éxito en diversas áreas de la vida, incluyendo el ámbito laboral y las relaciones personales (Côté et al., 2010).

4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional se refiere al proceso de enseñar a las personas a reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como a desarrollar habilidades sociales y empatía. Según Goleman (1995), la educación emocional es fundamental para el desarrollo integral de los individuos, ya que influye en su bienestar y en su capacidad para relacionarse con los demás. Goleman argumenta que las habilidades emocionales son tan importantes como las habilidades cognitivas, sugiriendo que el éxito en la vida se basa en gran medida en la inteligencia emocional.

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. Esto sugiere que la educación emocional

puede mejorar la toma de decisiones y las relaciones interpersonales. Su modelo ha sido ampliamente utilizado en investigaciones posteriores, destacando la importancia de la inteligencia emocional en diversos contextos, desde la educación hasta el ámbito laboral.

Bisquerra (2000) destaca que la educación emocional contribuye a la formación de competencias emocionales que permiten a las personas enfrentar situaciones difíciles y manejar el estrés. Además, la educación emocional se ha integrado en diversos contextos educativos, promoviendo un ambiente de aprendizaje más positivo y colaborativo (López Cassá, 2005). En este sentido, es importante considerar que la educación emocional no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los educadores y a la comunidad en general (Damasio, 1994).

El desarrollo emocional temprano en los niños es considerado fundamental por diversos autores debido a su impacto en el bienestar general y en el desarrollo social y académico a lo largo de la vida. Según Goleman (1995), las habilidades emocionales que se desarrollan en la infancia son esenciales para el éxito en la vida, ya que influyen en la capacidad de los niños para manejar sus emociones, establecer relaciones saludables y enfrentar desafíos.

Por su parte, Denham (2006) destaca que el desarrollo emocional temprano está relacionado con la regulación emocional, lo que permite a los niños manejar sus sentimientos y comportamientos de manera efectiva. Esto es crucial para su adaptación social y para el aprendizaje en entornos educativos. Además, el trabajo de Shonkoff y Phillips (2000) enfatiza que las experiencias tempranas, especialmente aquellas que involucran la interacción emocional con los cuidadores, son determinantes en la formación de la arquitectura del cerebro, afectando el desarrollo emocional y cognitivo.

La importancia del desarrollo emocional temprano también es respaldada por la investigación de Izard (2004), quien argumenta que las emociones son fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo social, y que las intervenciones en esta etapa pueden prevenir problemas emocionales y conductuales en el futuro. En resumen, el desarrollo emocional temprano es vital para el bienestar y el éxito a largo plazo de los niños, según múltiples estudios y teorías en el campo de la psicología y la educación.

COMPARACIÓN DE TEORÍAS

Como he comentado anteriormente, Salovey y Mayer (1990) introdujeron el concepto de inteligencia emocional, mientras que Denham (2006) se enfocó en la competencia social-emocional en la infancia. Esta comparación analiza sus similitudes y diferencias, destacando la importancia de la regulación emocional en el ámbito educativo.

Investigación más antigua sobre educación emocional

Salovey y Mayer (1990): Introdujeron el concepto de inteligencia emocional, centrándose en la percepción y regulación de las emociones. Este estudio es fundamental ya que sentó las bases para la comprensión de la inteligencia emocional en contextos educativos y sociales.

Investigación más reciente sobre educación emocional

Denham (2006): Se centra en la competencia social-emocional como un soporte para la preparación escolar. Este estudio destaca cómo la regulación emocional en la infancia está vinculada al éxito escolar y la adaptación social.

Similitudes entre teorías

1. Importancia de la regulación emocional: Tanto Salovey y Mayer como Denham enfatizan la necesidad de regular las emociones para el desarrollo personal y social.
2. Relevancia en la educación: Ambos estudios subrayan la importancia de la educación emocional en entornos educativos, sugiriendo que las habilidades emocionales son fundamentales para el aprendizaje y la interacción social.

Diferencias entre teorías

1. Enfoque temporal: Salovey y Mayer se centran en la inteligencia emocional como un constructo general que puede aplicarse en diversas etapas de la vida, mientras que Denham se enfoca específicamente en la infancia y sus implicaciones para la preparación escolar.
2. Perspectiva práctica: Denham proporciona un enfoque más práctico al abordar cómo las competencias emocionales pueden ser enseñadas y promovidas en las escuelas, mientras que Salovey y Mayer ofrecen un marco teórico más amplio sobre la inteligencia emocional.

4.3. TEORÍAS DEL DESARROLLO INFANTIL

4.3.1. Teoría del Desarrollo Psicológico de Erik Erikson

Erikson (1950) propuso un modelo que abarca ocho etapas desde la infancia hasta la vejez, cada una marcada por un conflicto. La resolución positiva de estos conflictos, como la confianza versus desconfianza en la primera etapa, es crucial para establecer la autoestima y las relaciones interpersonales en la adultez. Las experiencias tempranas son determinantes para el bienestar emocional y social a lo largo de la vida. Un estudio de Hernández et al. (2019) refuerza esta idea, indicando que la resolución de conflictos en la infancia está relacionada con la capacidad de enfrentar desafíos en la adultez.

4.3.2. Teorías del Apego

Bowlby y Ainsworth (1973) sostienen que la calidad de las relaciones iniciales entre niños y cuidadores impacta su desarrollo emocional y social. Los estilos de apego (seguro, ansioso y evitativo) influyen en las relaciones en la adultez, resaltando la importancia de un entorno afectivo seguro durante la infancia.

También, el podcast de Marian Rojas Estapé aborda el apego como un vínculo emocional crucial que se forma en la infancia, influenciado por las interacciones con figuras de apego. Se describen cuatro estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado. El apego seguro se asocia con relaciones saludables y buena autoestima, mientras que los estilos inseguros pueden llevar a dependencia emocional, ansiedad y dificultades en la intimidad. Estos estilos impactan nuestras relaciones diarias, manejo de conflictos y bienestar emocional. Rojas enfatiza la importancia de fomentar un apego seguro desde la infancia y sugiere que la terapia y las intervenciones tempranas pueden ayudar a transformar patrones de apego dañinos, mejorando así nuestras relaciones y salud mental. Un estudio de Mikulincer y Shaver (2007) respalda esta afirmación, mostrando que un apego seguro en la infancia se asocia con relaciones interpersonales más satisfactorias en la adultez.

4.3.3. Desarrollo Cognitivo según Jean Piaget

Piaget (1952) identificó diversas etapas del desarrollo cognitivo, cada una con formas distintas de pensar. Estas etapas son fundamentales para habilidades como la toma de decisiones y la resolución de problemas, mostrando cómo las experiencias tempranas influyen en la capacidad de enfrentar desafíos en la vida adulta. Investigaciones recientes

de Lindgren et al. (2020) sugieren que la estimulación cognitiva en los primeros años de vida puede potenciar el desarrollo de habilidades críticas, como el pensamiento crítico y la creatividad.

4.3.4. Teoría Sociocultural de Vygotsky

Vygotsky (1978) destacó que el aprendizaje está influenciado por el contexto social y cultural. Su teoría subraya cómo las experiencias sociales en la infancia moldean habilidades y competencias, afectando el desarrollo personal y profesional en la adultez. Un estudio de Miller (2011) demuestra que el entorno cultural y social de un niño afecta significativamente su aprendizaje y desarrollo cognitivo, subrayando la necesidad de un enfoque contextual en la educación.

4.3.5. Factores Socioeconómicos y su Impacto en el Desarrollo Infantil

El contexto socioeconómico es crucial en el desarrollo infantil. La pobreza está asociada con limitaciones en el acceso a recursos educativos, lo que repercute en el desarrollo profesional y social en la adultez (McLoyd, 1998). Investigaciones de Yoshikawa et al. (2013) indican que las disparidades socioeconómicas no solo afectan el acceso a la educación, sino que también tienen un impacto directo en la salud mental y el bienestar emocional de los niños.

4.3.6. Intervenciones Tempranas y su Importancia

Las intervenciones tempranas son efectivas para mejorar el desarrollo infantil. Programas dirigidos a necesidades específicas pueden mitigar efectos negativos y promover un desarrollo saludable (Shonkoff & Phillips, 2000). Un estudio de Campbell y Ramey (1994) muestra que los programas de intervención temprana pueden tener efectos duraderos en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños en riesgo.

4.3.7. Investigaciones Empíricas

Estudios recientes documentan la relación entre experiencias infantiles y aspectos de la vida adulta, como la salud mental y el éxito profesional (Durlak et al., 2011). Estos datos respaldan las teorías y enfatizan la importancia de una educación infantil de calidad. Un análisis de Reynolds et al. (2011) refuerza esta conexión, mostrando que la calidad de la educación en la infancia está relacionada con resultados positivos a largo plazo en la vida adulta.

4.3.8. Teoría de la Inteligencia Múltiple de Howard Gardner

Gardner (1983) propuso que existen diferentes tipos de inteligencia, cada una relacionada con habilidades específicas. Esta teoría desafía la noción de una única inteligencia y resalta la importancia de fomentar diversas habilidades en los niños. Investigaciones de Fischer y Bidell (2006) sugieren que reconocer y desarrollar múltiples inteligencias puede mejorar el rendimiento académico y la autoestima en los estudiantes.

4.3.9. Educación Emocional y Social

La educación emocional y social es esencial en el desarrollo infantil. Se centra en enseñar a los niños a reconocer y gestionar sus emociones, mejorando su capacidad para interactuar y promoviendo relaciones saludables (Goleman, 1995). Un estudio de Brackett et al. (2019) respalda esta idea, indicando que la educación emocional en las escuelas mejora no solo el bienestar emocional de los estudiantes, sino también su rendimiento académico.

4.4.BENEFICIOS DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL TEMPRANA

La educación emocional temprana no solo se enfoca en el desarrollo de habilidades emocionales, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar general y el desarrollo social de los niños. A continuación se presentan algunos beneficios adicionales respaldados por investigaciones recientes:

4.4.1 Desarrollo de Habilidades Sociales

La educación emocional ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales esenciales, como la empatía y la comunicación efectiva. Según un estudio de Zins et al. (2004), los programas de educación emocional fomentan la habilidad de los niños para entender y responder a las emociones de los demás, lo que mejora sus interacciones sociales. Además, un estudio de Jones et al. (2013) encontró que los niños que participan en programas de aprendizaje social y emocional tienen más probabilidades de formar relaciones positivas con sus compañeros.

4.4.2 Prevención de Problemas de Conducta

La educación emocional ha demostrado ser efectiva en la reducción de problemas de conducta en los niños. Un estudio de Eisenberg et al. (2010) sugiere que los niños que participan en programas de educación emocional son menos propensos a involucrarse en comportamientos agresivos y tienen una mejor autorregulación emocional. La investigación de Durlak et al. (2011) también respalda esta afirmación, indicando que los programas de educación emocional pueden reducir la violencia y el acoso escolar.

4.4.3 Mejora del Rendimiento Académico

La investigación indica que existe una correlación positiva entre la educación emocional y el rendimiento académico. Según Durlak et al. (2011), los estudiantes que participan en programas de educación emocional no solo mejoran en habilidades sociales, sino que también obtienen mejores calificaciones y tienen un mayor compromiso con la escuela. Un estudio adicional de Li et al. (2016) encontró que los estudiantes emocionalmente competentes tienden a tener un mejor desempeño en exámenes estandarizados.

4.4.4 Salud Mental a Largo Plazo

La educación emocional puede tener un impacto duradero en la salud mental. Un estudio de Shonkoff y Phillips (2000) subraya que los niños que aprenden a manejar sus emociones desde una edad temprana son menos propensos a desarrollar trastornos de ansiedad y depresión en la adultez. Además, la investigación de Greenberg et al. (2003) destaca que la educación emocional puede servir como un factor protector contra problemas de salud mental en la adolescencia y la adultez.

4.4.5 Desarrollo de la Autoconciencia

La educación emocional también fomenta la autoconciencia, permitiendo a los niños reconocer y comprender sus propias emociones. Según un estudio de Brackett et al. (2019), la autoconciencia emocional está relacionada con una mejor toma de decisiones y una mayor capacidad para resolver conflictos, lo que es esencial para el desarrollo personal y social.

Reflexiones a partir de la Charla de Pedro García Aguado

También quería añadir que en octubre, asistí a una charla de Pedro García Aguado, conocido por su programa "Hermano Mayor", que me resultó relevante para mi TFG. Durante la charla, se discutieron los desafíos en la educación de niños y adolescentes en la actualidad.



Pedro comentaba que para educar a la nueva generación de niños, es esencial considerar el contexto actual de inmediatez, tecnología y problemas de salud mental. Los padres y adultos deben reflexionar sobre su rol en el desarrollo integral de los niños, reconociendo tanto sus necesidades como las influencias que afectan su crianza.

Uno de los puntos clave que explicó, fue que hay que evitar imponer etiquetas a los niños, ya que estas pueden afectar su identidad y autoestima, limitando su desarrollo. Pedro, un padre, ilustra cómo su respuesta emocional varía en diferentes contextos: mantiene la calma con los jóvenes de su programa "Hermano Mayor", pero se enfurece por el simple hecho de ver el desorden en la habitación de su hija. Esto refleja "la mochila" personal que cada adulto lleva, compuesta de traumas y creencias de su infancia.

La introspección y el autoconocimiento son fundamentales, ya que las emociones de los padres están ligadas a sus propias experiencias infantiles. La educación no solo implica transmitir acciones y consejos, sino también un proceso de sanación y conciencia personal. Al enfrentar y reconocer estas "mochilas" emocionales, los padres pueden cultivar relaciones más empáticas y constructivas, favoreciendo un desarrollo más saludable y auténtico en sus hijos.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

"Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones"

5.1. CONTEXTO

La infancia es un periodo crucial en el que los niños comienzan a explorar el universo de sus emociones.

Cada día está lleno de descubrimientos, donde la curiosidad se mezcla con la necesidad de entender lo que sienten.

Sin embargo, a menudo se enfrentan a un mar de emociones complejas, como la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo y la sorpresa, sin contar con las herramientas necesarias para navegar en este océano emocional. Esta falta de habilidades puede generar confusiones que impactan su bienestar y su capacidad para relacionarse con los demás.

Por tanto, es esencial proporcionar a los niños un espacio seguro y creativo donde puedan aprender a identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva.

La propuesta de intervención educativa "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" surge en este contexto, ofreciendo un enfoque lúdico y envolvente que permite a los niños explorar sus sentimientos a través de un viaje imaginario por diferentes "países emocionales".

5.2. JUSTIFICACIÓN

La intervención educativa "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" se justifica en la necesidad de fomentar el desarrollo emocional desde una edad temprana, reconociendo que las experiencias vividas en la infancia tienen un impacto significativo en la vida adulta.

En un contexto donde la salud mental y el bienestar emocional son preocupaciones crecientes, esta propuesta busca proporcionar a los niños herramientas efectivas para identificar y gestionar sus emociones, sentando las bases para un crecimiento saludable y previniendo problemas de salud mental en el futuro, como la ansiedad y la depresión.

A través de actividades artísticas, dramáticas y lúdicas, los niños aprenderán a expresar sus emociones de manera creativa, desarrollando habilidades de autorregulación emocional. Estas actividades no solo promueven un ambiente seguro donde los niños pueden explorar sus sentimientos sin miedo al juicio, sino que también fomentan la resiliencia y la empatía, habilidades esenciales para establecer relaciones interpersonales positivas en la vida adulta.

En resumen, "El Viaje Emocional" no solo aborda la necesidad de un desarrollo emocional

saludable, sino que también prepara a los niños para enfrentar los retos de la vida con confianza y empatía. Al promover un desarrollo integral que abarque aspectos emocionales, sociales y cognitivos, se contribuye al bienestar individual de cada niño y se invierte en la construcción de una sociedad más equilibrada y saludable, donde los individuos puedan crecer y relacionarse de manera positiva.

5.3. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Objetivo General:

Facilitar la identificación y gestión de emociones a través de un viaje imaginario por diferentes "países emocionales".

Objetivos Específicos:

1. Que los niños identifiquen y comprendan cinco emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa.
2. Fomentar la expresión emocional a través de actividades artísticas, dramáticas y lúdicas.
3. Desarrollar habilidades de autorregulación emocional mediante técnicas y actividades adaptadas a su edad.
4. Promover la empatía y el entendimiento entre los compañeros, fortaleciendo las relaciones interpersonales.

5.4. METODOLOGÍA

La metodología de la propuesta de intervención educativa "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" se basa en un enfoque lúdico y participativo que promueve el aprendizaje activo y la expresión emocional.

A continuación, se detallan los elementos clave de esta metodología:

1. Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):

- Los niños participan en un proyecto central que les permite explorar y aprender sobre sus emociones a través de actividades creativas y artísticas. Este enfoque

fomenta la curiosidad y el compromiso, al tiempo que les da un sentido de pertenencia y propósito.

2. Narrativa y Cuento:

- La historia de Leo actúa como hilo conductor de todas las actividades. La lectura de fragmentos del cuento se utiliza para introducir cada sesión y contextualizar las emociones que se explorarán. Esto ayuda a los niños a conectar la teoría con la práctica de manera significativa.

3. Actividades Creativas:

- Se incorporan diversas actividades artísticas, dramáticas y lúdicas que permiten a los niños expresar y gestionar sus emociones de manera creativa. El uso de materiales como pinturas, cartulinas, y elementos de juego facilita la autoexpresión y el aprendizaje activo.

4. Reflexión y Diálogo:

- Al final de cada sesión, se promueve un espacio de reflexión donde los niños pueden compartir sus experiencias y aprendizajes. Esto no solo ayuda a consolidar lo aprendido, sino que también fomenta habilidades de comunicación y escucha activa.

5. Evaluación Continua:

- Se implementa una evaluación formativa a lo largo del proceso, donde se observa la participación y el progreso de los niños en la identificación y gestión de sus emociones. Esto permite ajustar las actividades según las necesidades del grupo y asegurar que todos los niños se sientan apoyados en su aprendizaje.

6. Inclusión y Diversidad:

- Se presta atención a las diferentes necesidades emocionales y de aprendizaje de cada niño, adaptando las actividades para garantizar que todos tengan la oportunidad de participar y beneficiarse de la intervención.

7. Entorno Seguro y de Confianza:

- Se crea un ambiente donde los niños se sienten seguros para expresar sus emociones sin miedo al juicio. Esto es fundamental para fomentar la apertura y la exploración emocional, permitiendo que cada niño se sienta valorado y escuchado.

8. Implementación

- La implementación de esta metodología se llevará a cabo en sesiones semanales, cada una centrada en un "país emocional" diferente, de manera que los niños puedan explorar y aprender sobre una emoción específica en cada encuentro. Las actividades estarán diseñadas para ser interactivas y dinámicas, asegurando que los niños se mantengan comprometidos y motivados a lo largo del proceso.

5.5. TEMPORALIZACIÓN

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			31 octubre SESIÓN 1	1 SESIÓN 2
4	5	6	7 SESIÓN 3	8 SESIÓN 4
11	12	13	14 SESIÓN 5	15 SESIÓN 6
18	19	20	21 SESIÓN 7	22 SESIÓN 8
25	26	27	28 SESIÓN 9	29 SESIÓN 10

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

2	3	4 SESIÓN 11	5 SESIÓN 12	6
9	10	11	12 SESIÓN 13	13 SESIÓN 14
16	17	18 SESIÓN 15	19 SESIÓN 16	20 SESIÓN 17
NAVIDAD				

5.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES

4 primeras actividades introductorias ([véase anexo](#))

CUENTO "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones"

Había una vez, en un rincón mágico del mundo, un pequeño niño llamado Leo. Leo era un explorador valiente, siempre listo para descubrir nuevas aventuras. Un día, mientras jugaba en su jardín, encontró un mapa antiguo escondido debajo de una piedra brillante. ¡Era un mapa que llevaba a los Países Emocionales!

Leo decidió emprender el viaje. Al abrir el mapa, vio cinco caminos coloridos que lo llevarían a lugares sorprendentes. Cada camino estaba lleno de colores brillantes y sonrisas, y cada país prometía enseñarle algo especial sobre sus emociones.



Primero, Leo siguió el camino de la **ALEGRÍA**, donde los árboles tenían hojas de colores y había puentes de gusanos de colores. En este país, todos los habitantes sonreían se divertían y montaban fiestas. Leo se unió a ellos, pintando un mural gigante que

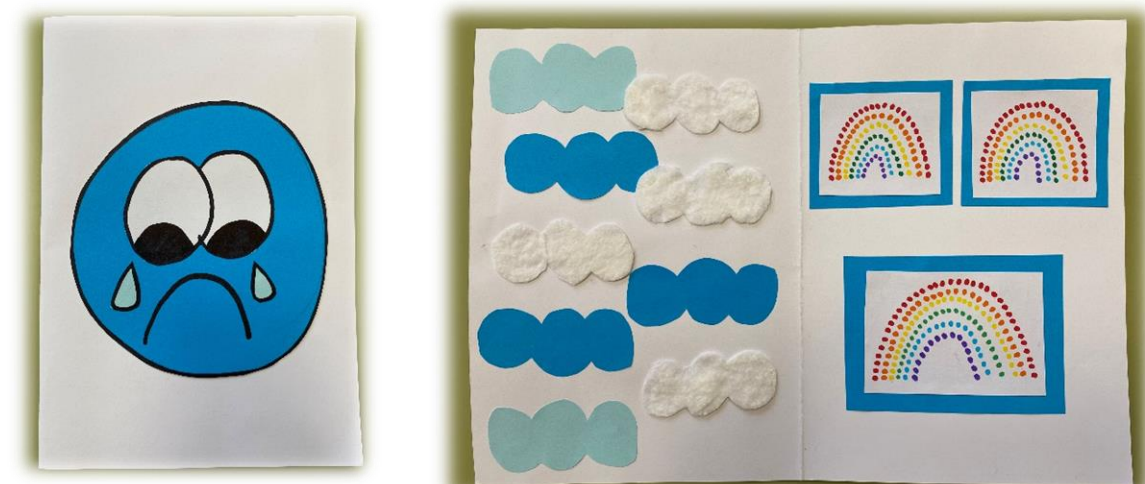
representaba todas las cosas que lo hacían feliz. Ese día fue muy muy feliz.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx0aUFcR41c>



Luego, Leo se aventuró hacia el país de la **TRISTEZA**. Al llegar, vio nubes suaves que flotaban por el cielo. Los habitantes le contaron que a veces, las nubes tristes pueden convertirse en arcoíris si aprendemos a hablar sobre lo que sentimos. Leo dibujó sus propias nubes y las convirtió en hermosos arcoíris que llenaron el cielo.

<https://www.youtube.com/watch?v=E7IUeLd28sE>



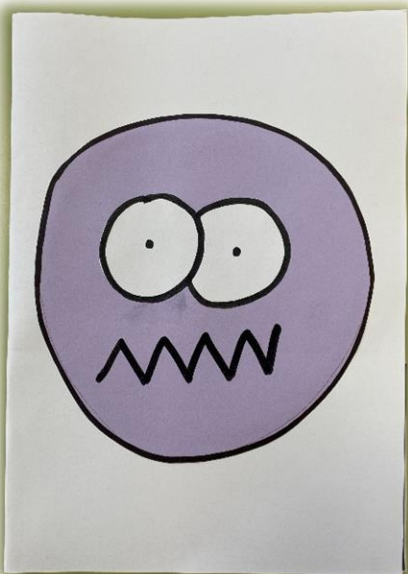
Después, Leo tomó el camino hacia el país del **ENFADO**. Allí, los árboles eran de un rojo intenso, y los habitantes le enseñaron que el enfado es como una planta que necesita cuidados. Juntos, crearon "árboles de la calma", porque los habitantes le contaron que cuando nos enfadamos, después tenemos que aprender a calmarnos, pero, ¿y cómo podemos calmarnos? Pues por ejemplo, sentándonos en un sitio tranquilos, y respirando. Leo se sintió aliviado al aprender que todos pueden sentirse enfadados a veces.

https://www.youtube.com/watch?v=KLrAAs_vuVk



Luego, Leo llegó al País del **MIEDO**, un lugar lleno de árboles negros y lleno de sonidos extraños. Pero Leo se dio cuenta de que no estaba solo, vio a un monstruo que vivía allí y se hicieron amigos. Juntos emprendieron su viaje por el País del Miedo, y los habitantes de ese bosque se acercaron a ellos y les contaron un secreto: el miedo no era malo, todos tenemos miedo a algo. **Así, Leo aprendió a mirar más allá de las sombras y a encontrar la magia en cada rincón del bosque.** Juntos, crearon “luces de valentía” usando pequeñas linternas mágicas, y al encenderlas, el bosque dejó de ser oscuro y se llenó de colores brillantes. Leo aprendió que, al hablar de sus miedos con otros, estos se hacían más pequeños y fáciles de manejar.

https://www.youtube.com/watch?v=x1aS_ENe4yw



Finalmente, Leo llegó al país de la **SORPRESA** cuando de repente, un grupo de hadas brillantes apareció ante él. "¡Sorpresa, Leo!" dijeron. "Hoy es un día especial y hemos traído un regalo mágico."

Las hadas le mostraron una caja misteriosa. Leo abrió la caja y encontró un corazón de cinco colores: amarillo, que representaba la alegría; azul, que simbolizaba la tristeza; rojo, que reflejaba el enfado; morado, que mostraba el miedo; y naranja, que representaba la sorpresa.

Cada color tiene un poder especial," explicó una de las hadas. "El amarillo te recordará que siempre hay razones para sonreír, incluso en los días grises. El azul te enseñará a aceptar tus sentimientos de tristeza y a compartirlos con los demás. El rojo te dará la fuerza para manejar tu enfado, transformándolo en calma. El morado te ayudará a enfrentar tus miedos, mostrándote que son solo sombras que puedes superar. Y el naranja te recordará que la vida está llena de sorpresas, y cada una de ellas es una oportunidad para aprender



<https://www.youtube.com/watch?v=LyHU4YfDrBg>



Al final de su gran viaje, Leo regresó a casa con su corazón lleno de colores y aprendizajes. Sabía que cada emoción era única y especial, y que podía compartir sus experiencias con sus amigos y familia. Desde ese día, Leo se convirtió en un explorador de emociones, listo para enfrentar cualquier aventura que la vida le presentara.

Y así, el mapa de los Países Emocionales se convirtió en su tesoro máspreciado,

recordándole siempre que las emociones son parte de la gran aventura de crecer.

Sesión 5: País de la Alegría "Nuestro árbol de colores"

Objetivo: Explorar la emoción de la alegría a través de la creatividad.

Descripción:

- Se comenzará leyendo el fragmento del cuento donde Leo llega al País de la Alegría. Una vez se haya leído el fragmento del país de la alegría, se les preguntará a los niños uno a uno que digan una cosa que les hace feliz.
- Después, se les pintará la mano a los niños de pinturas de colores y lo plasmarán en una cartulina
- Se dibujará un tronco grande y alrededor se pegarán las manos simbolizando el árbol de colores del que habla el cuento.
- Al final, se organizará una pequeña "fiesta de la alegría" con música.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx0aUFcR41c>

Materiales:

- Pinturas de colores
- Cartulina
- Pinturas de color marrón y verde



Sesión 6: País de la Alegría "El collar de la Alegría"

Objetivo: Fomentar la expresión emocional y la creatividad a través del arte.

Descripción

- Se comenzará leyendo el fragmento del cuento donde Leo llega al País de la Alegría. Una vez se haya leído el fragmento del país de la alegría, se les preguntará a los niños uno a uno que digan una cosa que les hace feliz.
- Se les repartirá a cada uno una carita sonriente y ellos tendrán que pintarla. (Por detrás se les escribirá algo que hayan dicho de forma individual que les haga feliz)
- Después se les hará un agujero en la carita sonriente para meter un cordón y así hacerles un collar.
- Al final, se organizará una pequeña "fiesta de la alegría" con música.

<https://www.youtube.com/watch?v=Fx0aUFcR41c>



Materiales:

- Caritas sonrientes impresos
- Folios
- Cordones
- pinturas

Sesión 7: País de la Tristeza "nubes tristes"

Objetivo: Reconocer y expresar la tristeza de manera positiva.

Descripción:

- Primero se leerá el fragmento del cuento donde Leo visita el País de la Tristeza. Una vez se haya leído, uno a uno se les preguntará algo que les ponga tristes.
- Después los niños dibujarán sus "nubes tristes"
- Cada niño recibirá un papel grande con la forma de una nube y pegarán algodones
- Para finalizar se les pondrá la siguiente canción sobre la tristeza.
<https://www.youtube.com/watch?v=E7IUeLd28sE>

Materiales:

- Algodones
- Nubes grandes impresas en un folio

Sesión 8: País de la Tristeza "el arcoíris que calma la tristeza"

Objetivo: Reconocer y expresar la tristeza de manera positiva.

Descripción:

- Primero se leerá el fragmento del cuento donde Leo visita el País de la Tristeza. Una vez se haya leído, uno a uno se les preguntará algo que les ponga tristes
- Recordaremos las nubes de la tristeza que se realizaron anteriormente, y les contaremos que esas nubes cuando están muy tristes se hinchan y lloran (llueve), pero que esa lluvia no es eterna, y que siempre acaba saliendo el sol (formándose un arcoíris)
- Cada niño creará su arcoíris pegando tiras de colores.
- Para finalizar se les pondrá la siguiente canción sobre la tristeza.
<https://www.youtube.com/watch?v=E7IUeLd28sE>

Materiales:

- Folios

- Rotulador naranja
- Caritas sonrientes (soles) impresos
- Folios de colores
- Tijeras



Sesión 9: País del Enfado - "¿Qué cosas me enfadan?"

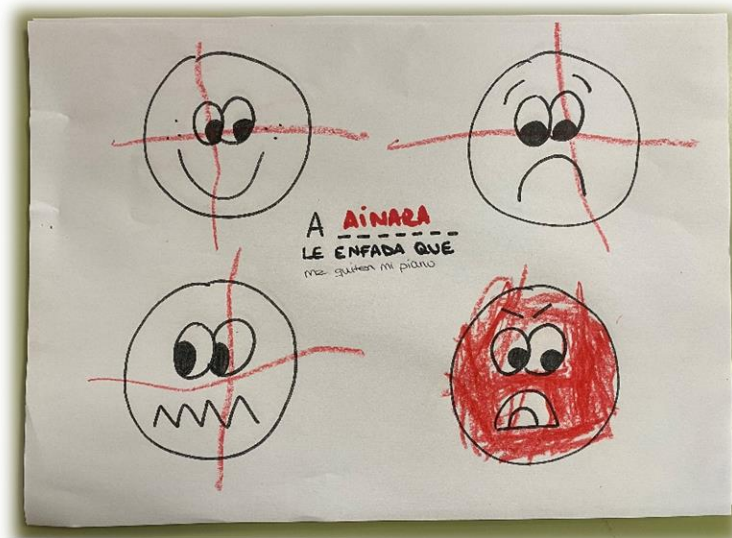
Objetivo: Identificar el enfado y aprender a manejarlo.

Descripción:

- La maestra leerá un fragmento de un cuento donde Leo llega al País del Enfado, y se harán preguntas sobre qué es, qué pasa cuando estamos enfadados, qué nos enfada, qué hacemos cuando estamos enfadados...
- Después se les entregará una hoja con 4 emociones distintas, tendrán que identificar el “enfado” y pintarlo de rojo, el resto lo tacharán. Y en el medio de la ficha pondrá “A (nombre del niño) le enfada que... (y se escribirá lo que hayan contado previamente en la introducción de la actividad)”

Materiales:

- Folios con distintas emociones



Sesión 10: País del Enfado - "Los árboles de la calma"

Objetivo: Ayudar a los niños a reconocer y transformar el enfado en calma a través del arte.

Descripción:

- Primero se les recordará lo hablado en la sesión anterior, recordaremos que cosas nos enfadan y qué cosas podemos hacer para calmarnos, como respirar, sentarnos y pensar...
- Después se les entregará a los niños de forma individual un folio troncos rojos dibujados, y se les entregará flores de colores (recortadas simbolizando la calma)



Materiales:

- Folios
- Recortes de flores
- Folios rojos recortados recortadas
- Pegamento

Resto de actividades ([véase anexo](#))

5.7 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad en la propuesta "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" busca garantizar que todos los niños participen y se beneficien de la intervención. Se implementarán diversas estrategias, como adaptaciones curriculares que modifiquen actividades y diversifiquen materiales según las necesidades individuales. Se fomentará el trabajo colaborativo en grupos heterogéneos, asignando roles específicos para que cada niño se sienta valorado.

Además, se llevará a cabo una evaluación continua para identificar necesidades y ofrecer apoyo personalizado. Las narraciones incluirán perspectivas diversas para que todos se sientan representados, promoviendo la empatía entre los compañeros. Se creará un ambiente seguro donde los niños puedan expresar sus emociones sin miedo al juicio, reforzando la confianza y el respeto mutuo.

Las evaluaciones serán inclusivas, utilizando herramientas adaptadas para que todos los niños puedan demostrar su progreso. La retroalimentación será constructiva, enfocándose en el esfuerzo individual. En resumen, la atención a la diversidad enriquecerá el aprendizaje emocional, permitiendo que cada niño explore y comprenda sus emociones de manera efectiva, contribuyendo así a su desarrollo integral y bienestar emocional.

5.8. EVALUACIÓN

Esta evaluación busca medir el impacto de las actividades realizadas con el cuento "*Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones*" en el desarrollo emocional de los niños.

Se valorará su capacidad para identificar, expresar y gestionar emociones, así como su empatía hacia los demás y su participación en las actividades. Este análisis permitirá conocer los logros alcanzados y fortalecer futuras intervenciones en educación emocional.

Tabla de evaluación ([Véase anexo](#))

Resultados esperados

Los resultados de esta evaluación han sido muy positivos, destacando el impacto profundo que el cuento "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" ha tenido en el aprendizaje emocional de los niños.

Desde el inicio de las actividades, ha habido un notable entusiasmo por parte de los niños, quienes casi a diario, me preguntaban con gran ilusión: "¿Hoy nos vas a contar algo más sobre Leo?". Este interés constante refleja su conexión emocional con la historia y los conceptos que se abordaron.

Además, los niños han demostrado una capacidad para recordar las emociones que trabajamos en semanas anteriores. Este nivel de retención es un indicativo claro de que han internalizado las lecciones y están en proceso de aplicarlas en su vida cotidiana.

La habilidad para identificar y nombrar emociones en sí mismos y en los demás es un paso crucial en su desarrollo emocional, y es gratificante ver que esto se ha materializado de manera tan efectiva.

La experiencia ha superado mis expectativas iniciales, convirtiéndose en un proceso de aprendizaje enriquecedor tanto para los niños como para mí. La participación activa de los niños en las actividades relacionadas con el cuento ha sido notable, lo que sugiere que se sienten cómodos y motivados para explorar y expresar sus emociones.

Este ambiente de aprendizaje positivo ha fomentado un espacio donde los niños no solo se sienten seguros para compartir sus sentimientos, sino que también han comenzado a mostrar empatía hacia las emociones de sus compañeros.

CONCLUSIONES

La experiencia con "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones" ha sido transformadora y enriquecedora, y estoy muy contenta por haber elegido este tema, ya que ha permitido a los niños no solo aprender sobre sus emociones, sino también desarrollarse emocionalmente en un ambiente seguro y empático. La participación activa y el entusiasmo que han mostrado reflejan su conexión con el contenido y su deseo de explorar sus sentimientos, lo que se traduce en su capacidad para identificar y expresar emociones, un logro significativo que contribuirá a su bienestar en el futuro.

Esta experiencia ha reafirmado la importancia de integrar la educación emocional en el aula, no solo como un complemento, sino como un pilar fundamental en el desarrollo integral de los niños. Al fomentar la conciencia emocional, estamos preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y empatía. El impacto positivo que hemos visto en los niños es un testimonio del valor de este enfoque educativo, ya que no solo mejora su comprensión emocional, sino que también fortalece sus relaciones interpersonales y su capacidad para colaborar y comunicarse efectivamente con los demás.

Con base en estos logros, propongo varias mejoras para enriquecer aún más esta experiencia. En primer lugar, sería beneficioso mejorar la variedad de materiales y recursos utilizados. Incorporar más libros ilustrados y títeres que representen diferentes emociones ayudaría a los niños a visualizar y conectar con lo que están aprendiendo. Además, utilizar imágenes grandes y coloridas en las actividades facilitaría la identificación de emociones.

Por otra parte, podría ser importante establecer un "rincón de las emociones" en el aula, un espacio acogedor donde los niños puedan explorar diferentes emociones a través de juegos, dibujos y cuentos. Este espacio les permitiría sentirse seguros al expresar lo que sienten. Otro aspecto fundamental sería involucrar más a los padres; compartir lo que los niños han aprendido y ofrecerles herramientas simples para hablar sobre emociones en casa fortalecería el vínculo entre la intervención y el hogar.

También, teniendo en cuenta los objetivos del trabajo de mi TFG, considero que he logrado un cumplimiento efectivo en cada uno de ellos. He analizado la influencia de la infancia en el desarrollo emocional del adulto, explorando cómo las experiencias infantiles impactan en la formación de la personalidad y el comportamiento en la adultez. He destacado la relación entre experiencias tempranas y el desarrollo emocional, lo que resalta la importancia de una infancia saludable.

En segundo lugar, he investigado la relación entre estilos de apego y relaciones interpersonales. He analizado cómo los estilos de apego formados en la niñez influyen en la capacidad de establecer vínculos saludables en la adultez, enfatizando la importancia del apego seguro. Esto es fundamental para comprender cómo las relaciones tempranas afectan las interacciones futuras.

Asimismo, he examinado el impacto de experiencias adversas en la salud mental adulta, destacando la correlación entre traumas y negligencia en la infancia con problemas de salud mental en la vida adulta. Esto subraya la necesidad de implementar estrategias preventivas para mitigar estos efectos negativos.

He explorado interpretaciones psicoanalíticas sobre experiencias infantiles, abordando teorías que explican cómo las vivencias de la niñez impactan en el desarrollo emocional y la formación de la personalidad. Además, he estudiado el efecto del estrés crónico en el desarrollo cerebral infantil, presentando evidencia científica que demuestra cómo el estrés durante la infancia puede alterar el desarrollo neurológico, afectando áreas relacionadas con la regulación emocional.

En cuanto a la resiliencia, he identificado factores que pueden mitigar los efectos negativos de experiencias adversas, como el apoyo familiar y un entorno seguro, fomentando la resiliencia en los niños. También he propuesto estrategias educativas para un desarrollo emocional saludable, implementando la intervención "Las aventuras de Leo en el Mundo de las Emociones", que incluye actividades lúdicas para identificar y gestionar emociones.

He destacado la importancia de la educación emocional en el currículo, subrayando la necesidad de integrar esta formación en los programas escolares, dada su efectividad para mejorar el bienestar y las habilidades sociales de los estudiantes. Además, he evaluado la necesidad de redes de apoyo para niños, enfatizando la importancia de construir entornos de apoyo en el ámbito familiar y comunitario para el desarrollo integral de los niños.

Por último, he promovido entornos seguros y saludables para el bienestar infantil, proponiendo estrategias que fomentan un ambiente seguro y saludable, esenciales para el bienestar emocional de los niños.

Respecto a los objetivos de la intervención educativa, se ha cumplido el objetivo general de facilitar la identificación y gestión de emociones a través de un viaje imaginario por diferentes "países emocionales". Esta intervención ha permitido a los niños explorar sus emociones en un contexto lúdico, promoviendo una identificación y gestión emocional efectiva.

Y en cuanto a los objetivos específicos de la intervención, se han cumplido todos de la siguiente manera:

En primer lugar, se ha buscado que los niños identifiquen y comprendan cinco emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa. Las actividades han estado diseñadas para que los niños reconozcan y comprendan estas emociones, lo que ha sido evidente en su participación y respuestas.

En segundo lugar, se ha fomentado la expresión emocional a través de actividades artísticas, dramáticas y lúdicas. Se han implementado diversas actividades creativas que permiten a los niños expresar sus emociones de manera efectiva, lo que ha enriquecido su experiencia emocional.

Asimismo, se desarrollaron habilidades de autorregulación emocional mediante técnicas y actividades adaptadas a su edad. He incluido técnicas de autorregulación en las actividades, adaptadas a las capacidades de los niños, lo que les ha permitido gestionar sus emociones de forma más saludable.

Finalmente, se promovió la empatía y el entendimiento entre los compañeros, fortaleciendo las relaciones interpersonales. La intervención ha fomentado la empatía a través de dinámicas grupales, ayudando a los niños a fortalecer sus relaciones interpersonales y a desarrollar un sentido de comunidad.

7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

3 JUSTIFICACIÓN

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/9824>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Felitti, V. J., et al. (1998). Adverse childhood experiences and adult health. *American Journal of Preventive*

Medicine, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Durlak, J. A., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

4.1.EMOCIONES: CONCEPTO

Bechara, A., Damasio, H., & Damasio, A. R. (1997). Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex. **Cerebral Cortex**, 7(3), 276-287. <https://doi.org/10.1093/cercor/7.3.276>

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. **Emotion**, 9(3), 361-368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Côté, S., Miners, C. T. H., & M. (2010). Emotional intelligence in the workplace: Theoretical and practical implications. **Industrial Relations Research Association**, 35(1), 1-18.

- Damasio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., & Ponto, L. L. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. **Nature Neuroscience**, 3(10), 1049-1056. <https://doi.org/10.1038/80566>

- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: New findings, new questions. **Psychological Science**, 3(1), 34-38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00226.x>

- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. (1987). **Emotion in the human face: Guidelines for research and an integration of findings**. Cambridge University Press.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

- Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. Bantam Books.

- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. **Annual Review of Psychology**, 60, 1-25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. Springer.

- Lindquist, K. A., Wager, T. D., Kober, H., Bliss-Moreau, E., & Barrett, L. F. (2016). The brain basis of emotion: A meta-analytic review. **Behavioral and Brain Sciences**, 29(3), 1-66. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1500066>

- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions: Human emotions have deep evolutionary roots, a fact that may explain their complexity and provide tools for effective living. **American Scientist**, 89(4), 344-350. <https://www.jstor.org/stable/27857743>

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., & Cooper, J. (2002). Development and validation of a measure of emotional intelligence. **Personality and Individual Differences**, 25(2), 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)

4.2. EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. *Psicología y Educación*, 7(1), 1-15.
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we promote it? *Early Education and Development*, 17(1), 57-89. https://doi.org/10.1207/s15566935eed1701_4
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Izard, C. E. (2004). Emotions and cognition: Affective science and the future of psychology. *Emotion*, 4(3), 260-265. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.3.260>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. National Academies Press.

4.3. TEORÍAS DEL DESARROLLO INFANTIL

- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). Enhancing academic performance and social-emotional learning through the RULER approach. **International Journal of Emotional Education**, 11(1), 7-22.
- Campbell, F. A., & Ramey, C. T. (1994). Effects of early intervention on intellectual and academic achievement: A follow-up study of children from low-income families. **Child Development**, 65(2), 684-698.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. **Child Development**, 82(1), 405-432.
- Erikson, E. H. (1950). **Childhood and Society**. New York: Norton.
- Fischer, K. W., & Bidell, T. S. (2006). Dynamic development of psychological structures in action. **In J. V. Wertsch, P. del Río, & A. Alvarez (Eds.), Sociocultural Studies of Mind** (pp. 54-94). Cambridge University Press.
- Gardner, H. (1983). **Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences**. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ**. New York: Bantam Books.
- Hernández, A., Pérez, M., & López, R. (2019). La importancia de la resolución de conflictos en la infancia: Un estudio longitudinal. **Revista de Psicología Infantil**, 12(3), 45-59.
- Lindgren, S., Granström, K., & Nyström, P. (2020). Early cognitive stimulation and its impact on later academic achievement. **Journal of Educational Psychology**, 112(2), 230-245.
- McLoyd, V. C. (1998). Socioeconomic disadvantage and child development. **American Psychologist**, 53(2),

185-204.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *Guilford Press*.

Miller, P. J. (2011). Culture and the development of self. *In J. V. Wertsch, P. del Río, & A. Alvarez (Eds.), Sociocultural Studies of Mind* (pp. 95-118). Cambridge University Press.

Reynolds, A. J., Temple, J. A., Ou, S. R., & Robertson, D. L. (2011). Long-term effects of an early childhood intervention on educational attainment and juvenile arrest: A 15-year follow-up of low-income children in public schools. *JAMA*, 285(18), 2239-2245.

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*. Washington, DC: National Academy Press.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2013). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. *American Psychologist*, 68(2), 87-100.

4.4.BENEFICIOS DE UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL TEMPRANA

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2019). Enhancing academic performance and social-emotional learning through the RULER approach. *International Journal of Emotional Education*, 11(1), 7-22.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related regulation: Its conceptualization and measurement. *Emotion*, 10(4), 507-525. <https://doi.org/10.1037/a0019010>

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., & Bumbarger, B. (2003). Preventing mental health problems in school-aged children: A meta-analytic review. *Prevention & Treatment*, 6(1), 1-43. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.6.1.1>

Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Harvard Education Press*.

Li, Y., Wang, Y., & Liu, J. (2016). The relationship between emotional intelligence and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 101, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.013>

Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. National Academies Press.

Zins, J. E., Bloodworth, M. R., Weissberg, R. P., & Walberg, H. J. (2004). The scientific base linking social and emotional learning to school success. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 15(2), 233-255. https://doi.org/10.1207/s1532768xjepc1502_5

8. ANEXOS

ANEXO: Primeras 4 actividades introductorias

SESIÓN 1: Qué son las emociones

Objetivo: Introducir el concepto de emociones a los niños.

Descripción: Se presentará una caja grande que contenga objetos que representen diferentes emociones. Cada objeto estará vinculado a una emoción específica. A continuación, se realizará lo siguiente:

- Presentación de la Caja: Muestra la caja y explica que contiene objetos que representan diferentes emociones.
- Exploración de Objetos: Saca un objeto del baúl y pregúntales qué emoción creen que representa. Ejemplos de objetos:
 - o Muñeco triste: Para representar la tristeza.
 - o Pelota de colores: Para representar la alegría.
 - o Máscara de enfado: Para representar el enfado.
 - o Regalo envuelto: Para representar la sorpresa.
 - o Monstruo de juguete: Para representar el miedo
- Se les pedirá que imiten la expresión facial correspondiente a la emoción del objeto. Y se animará a compartir una situación en la que se hayan sentido así, facilitando la conversación y el entendimiento entre ellos.

Materiales:

- caja grande.
- Muñeco triste (tristeza).
- Pelota de colores (alegría).
- Máscara de enfado (enfado).
- Regalo envuelto (sorpresa).
- Monstruo de juguete (miedo)

SESIÓN 2: El escondite

Objetivo: Ayudar a los niños a identificar y nombrar diferentes emociones de manera divertida.

Descripción: Los niños participarán en un juego de "búsqueda de emociones". Se prepararán tarjetas con dibujos de diferentes emociones (feliz, triste, enfadado, sorprendido, asustado). Se esconderán las tarjetas por el aula.

A continuación, se pedirá a los niños que busquen las tarjetas y las traigan al centro. Cada vez que un niño encuentre una tarjeta, deberá mostrarla al grupo y nombrar la emoción que representa. Luego, se les animará a compartir una situación en la que hayan sentido esa emoción.

Materiales:

- Tarjetas con dibujos de diferentes emociones.

SESIÓN 3: Asociamos color y emoción

Objetivo: Ayudar a los niños a identificar y asociar diferentes emociones con colores específicos, fomentando la comprensión emocional y la expresión creativa a través de un enfoque visual y participativo.

Descripción: se enseñará a asociar cada emoción con un color:

- Alegría: amarillo
- Tristeza: azul
- Enfado: rojo
- Miedo: morado
- Sorpresa: naranja

Después de haber explicado esto, el maestro tendrá una bolsita preparada con círculos recortados con estos colores, cada niño de forma individual, meterá la mano en la bolsa, sacará un círculo de color y dirá a qué emoción corresponde.

Materiales:

- Círculos rojos, amarillos, azules, morados y naranjas
- Tijeras
- Folios de colores

SESIÓN 4: Tarjetas de las emociones

Objetivo: Facilitar a los niños la identificación y comprensión de diversas emociones a través de situaciones visuales, promoviendo la empatía y la comunicación sobre sus propios sentimientos y experiencias.

Descripción: se prepararán tarjetas con diferentes situaciones (una foto de un niño jugando, un monstruo asustado, un regalo, un niño llorando, 2 personas abrazándose, una foto de una tormenta, una foto de 2 niños discutiendo, una foto de un fantasma, un paseo por la naturaleza, un niño cayéndose, una foto de una tarta o una fiesta sorpresa...) y los niños describirán lo que ven en las imágenes.

Materiales:

- Tarjetas con imágenes de diferentes situaciones que reflejen las distintas emociones

ANEXO: Actividades restantes

Sesión 11: País del Miedo "Linternas de la Valentía"

Objetivo: Fomentar la comprensión y el manejo de los miedos en los niños a través de la autoexpresión y la creatividad.

También el objetivo de la actividad es que cada vez que tengan miedo recuerden su linterna de la valentía y lo que representa: la capacidad de enfrentar y compartir sus miedos.

Descripción:

- Leer el fragmente del miedo y hacer preguntas sobre qué es, qué pasa cuando tenemos miedo, qué nos da miedo, qué hacemos cuando tenemos miedo...

- Cada niño va a crear su linterna de la valentía, hablaremos después de leer el fragmento del cuento sobre los miedos de cada niño, y se les entregará de forma individual una linterna encendida, la pintarán como quieran, y pegarán papaelitos amarillos en la luz de la linterna.

Materiales:

- Dibujos de linternas encendidas
- Pinturas de colores
- Papelitos amarillos recortados
- Cola
- Píncel



Sesión 12: País del Miedo "El mural de nuestros miedos"

Objetivo: Fomentar la comprensión y el manejo de los miedos en los niños a través de la autoexpresión y la creatividad.

Descripción:

- Se recordará lo hablado en la anterior sesión
- Se les entregarán de forma individual un dibujo el monstruo del que habla el cuento, y debajo se escribirá lo que le da miedo a cada niño.

- Una vez hayan pintado con puntitos morados ese monstruo, se creará un mural pegando todos los monstruos junto a los miedos de cada niño

Materiales:

- Monstruos dibujados
- Rotuladores morados
- Pinturas rosas
- Cartulina morada
- Pegamento



Sesión 13: País de la Sorpresa - "El corazón de 5 colores"

Objetivo: Lograr que los niños comprendan el contenido del cuento y asocien las emociones con los colores correspondientes, expresándolas de forma creativa mediante la representación en un dibujo de un corazón.

Descripción:

- Los niños pintarán el corazón de los 5 colores de las emociones

Materiales:

- Pinturas de colores
- Folios



Sesión 14: País de la Sorpresa - " La caja sorpresa"

Objetivo: Fomentar la identificación y expresión de emociones en los niños a través de la asociación de colores con sentimientos, promoviendo la creatividad y la comunicación en un entorno lúdico.

Descripción:

Se colocarán círculos de color amarillo, azul, rojo, morado y naranja en la "Caja de Sorpresas". Cada niño meterá la mano en la caja, sacará un círculo y asociará el color con la emoción correspondiente.



Después, representarán esa emoción de la manera que quieran.

Materiales:

- Caja de sorpresas
- Folios de colores
- Tijeras

SESIÓN 15: TODOS LOS MUNDOS

Objetivo: reflexionar sobre las experiencias vividas en los diferentes mundos y emociones, promoviendo la participación y el diálogo entre los participantes.

Descripción: se volverán a enseñar todos los mundos juntos, y se harán preguntas:

- ¿Cuál ha sido vuestro mundo favorito? ¿Por qué?
- ¿Qué emoción ha sido vuestra favorita? ¿Por qué?
- ¿Os ha gustado el cuento?
- ¿Y las actividades?...

Materiales:

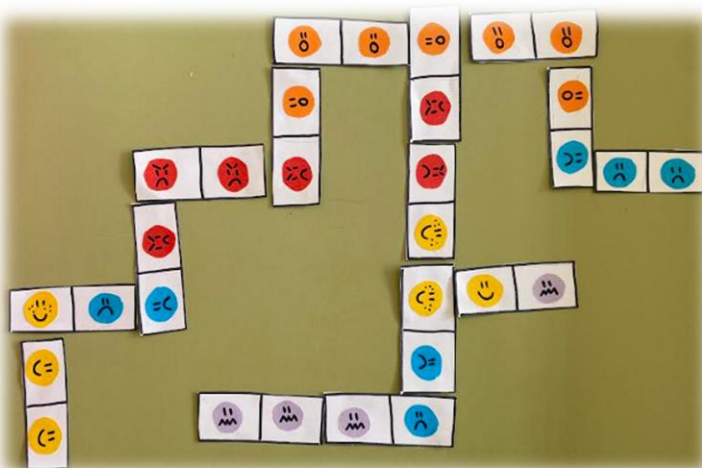
- Mapa de todos los mundos

SESIÓN 16: DOMINÓ DE LAS EMOCIONES

Objetivo: Divertirse uniendo emociones a través del dominó, aplicando lo aprendido sobre las emociones.

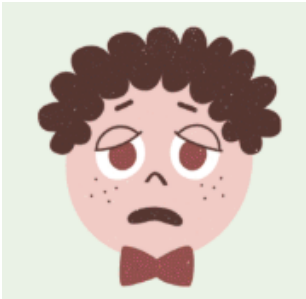
Descripción: Se jugará al dominó en la asamblea y colocaran las fichas de uno en uno mientras los demás están atentos al juego.

Materiales:



- Fichas del dominó de las emociones

SESIÓN 17: RECETARIO

1. Receta para la Alegría (Felicidad) - Saltar, bailar y cantar - Reír a carcajadas - Comer algo que nos guste mucho	
2. Receta para la Tristeza - Si quieres llorar, está bien. Abrazar tu peluche puede ayudarte. - Busca a alguien que te quiera para un gran abrazo. - Cuenta lo que sientes a un adulto. Ellos siempre te escuchan. - Dibuja algo que te haga sentir mejor, como una flor o tu carita feliz.	
3. Receta para el Enfado - Respira hondo. - Tómate un tiempo para calmarte - Si sientes mucha energía, golpea suave una almohada o aprieta una pelotita. - Cuenta hasta 10 con ayuda de mamá o papá. - Habla de lo que pasó para encontrar una solución juntos.	

4. Receta para el Miedo - Respira hondo - Enciende tu “linterna de la valentía” - Cuéntales tus miedos a papá mamá	
5. Receta para la Sorpresa - Haz una carita de sorpresa grande: "¡Ohhhh!". - Habla de lo que sientes cuando descubres algo	

Recetario de las Emociones

OBJETIVO: aprender a reconocer sus emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa) y encuentren herramientas para manejarlas de manera positiva.

DESCRIPCIÓN:

El recetario de emociones está diseñado como una actividad interactiva y lúdica para niños pequeños. Cada emoción incluye pasos fáciles de seguir, adaptados a su edad y comprensión, que se pueden realizar tanto en casa como en la escuela. Las recetas combinan movimientos físicos, momentos de reflexión y expresiones artísticas, como dibujar o hablar, para que los niños exploren sus sentimientos de forma natural. El enfoque principal es validar sus emociones, brindarles seguridad y ayudarles a encontrar maneras positivas de responder ante cada situación emocional.

Este recetario es ideal para que los adultos (padres, educadores o cuidadores) acompañen a los niños mientras se divierten y aprenden sobre sus emociones.

MATERIALES:

- Recetario impreso (se colgará en el aula)

ANEXO: tabla evaluación

Han sabido identificar las diferentes emociones.	SÍ	NO
Han aprendido a expresar sus propias emociones.		
Se sienten más cómodos expresando sus emociones.		
Han participado activamente en las actividades relacionadas con el cuento.		
Han comprendido la importancia de hablar sobre sus sentimientos.		
Han aprendido a identificar emociones en sí mismos y en los demás.		
Han mostrado empatía hacia las emociones de otros.		
Han desarrollado habilidades para manejar sus emociones.		
Han expresado que el cuento les ha ayudado a entender mejor sus sentimientos y emociones		

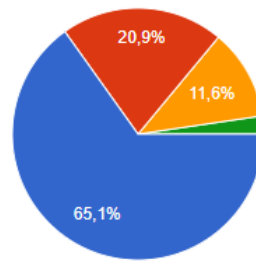
ANEXO: Encuesta

MEMORIAS DE INFANCIA: EVALUANDO RELACIONES Y EXPERIENCIAS

El cuestionario "Memorias de Infancia" explora la relación con los padres, la seguridad en el hogar, la educación emocional y el manejo de emociones. Indaga sobre la confianza en adultos, recuerdos significativos, la influencia familiar en creencias sobre amor y su impacto en amistades y decisiones adultas. También aborda la comunicación familiar y el deseo de más educación emocional. En resumen, evalúa cómo la infancia afecta la vida actual.

1. ¿Cómo describirías tu relación con tus padres durante la infancia?

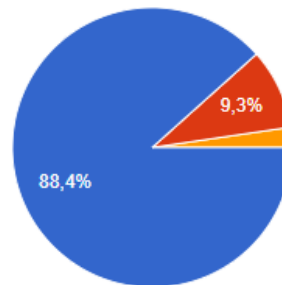
- A) Muy cercana
- B) Regular
- C) Lejana
- D) Conflictuada



● Muy cercana
● Regular
● Lejana
● Conflictiva

2. ¿Te sentías seguro en tu hogar cuando eras niño/a?

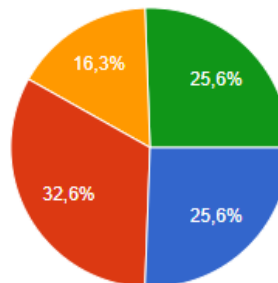
- A) Siempre
- B) A veces
- C) Rara vez
- D) Nunca



● Siempre
● A veces
● Rara vez
● Nunca

3. ¿Recibiste educación emocional en tu infancia?

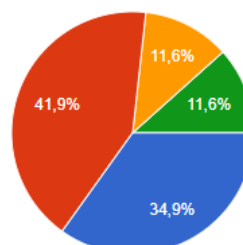
- A) Sí, mucha
- B) Algo
- C) Muy poca
- D) Ninguna



● Si, mucha
● Algo
● Muy poca
● Ninguna

4. ¿Cómo manejabas tus emociones de niño/a?

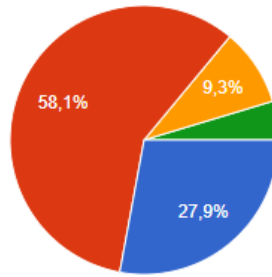
- A) Bien, tenía buenos recursos
- B) A veces me costaba
- C) Me resultaba difícil
- D) No sabía gestionarlas



● Bien, tenía buenos recursos
● A veces me costaba
● Me resultaba difícil
● No sabía gestionarlas

5. ¿Sentías que tus necesidades emocionales eran atendidas?

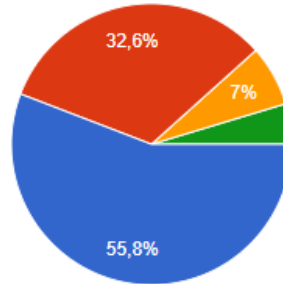
- A) Siempre
- B) A veces
- C) Rara vez
- D) Nunca



● Siempre
● A veces
● Rara vez
● Nunca

6. ¿Tuviste un adulto en quien confiar durante tu infancia?

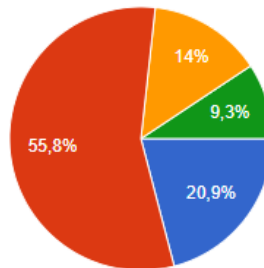
- A) Sí, siempre
- B) A veces
- C) Rara vez
- D) No, nunca



● Sí, siempre
● A veces
● Rara vez
● Nunca

7. ¿Cómo crees que las expectativas de tus padres afectaron tu autoestima en la infancia?

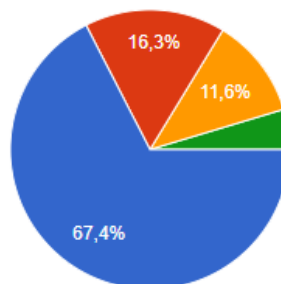
- A) Muy positivamente
- B) Algo positivamente
- C) Negativamente
- D) No afectaron en nada



● Muy positivamente
● Positivamente
● Negativamente
● No afectaron en nada

8. ¿Qué emociones predominaban en tu hogar durante tu infancia?

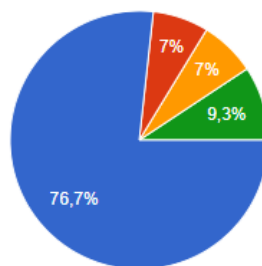
- A) Amor y apoyo
- B) Conflicto y tensión
- C) Indiferencia
- D) Alegría y diversión



● Amor y apoyo
● Conflicto y tensión
● Indiferencia
● Alegría y diversión

9. ¿Cómo afectaron tus experiencias de infancia tus amistades en la adultez?

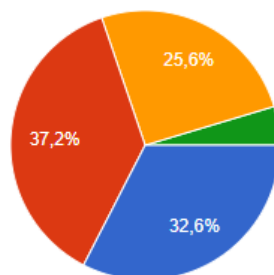
- A) Fomentaron amistades saludables
- B) Crearon desconfianza
- C) No tuvieron impacto
- D) Fomentaron relaciones superficiales



- Fomentaron amistades saludables
- Crearon desconfianza
- No tuvieron impacto
- Fomentaron relaciones superficiales

10. ¿Qué papel jugó la comunicación en tu familia durante tu infancia?

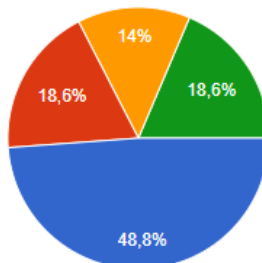
- A) Muy abierta y honesta
- B) Algo abierta
- C) Poco abierta
- D) Muy cerrada



- Abierta y honesta
- Algo abierta
- Poco abierta
- Muy cerrada

11. ¿Qué papel jugaron las figuras de autoridad en tu desarrollo emocional?

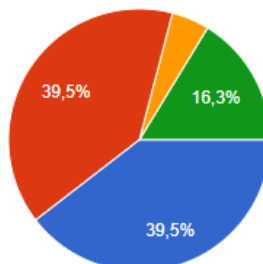
- A) Fueron modelos a seguir
- B) Fueron fuentes de estrés
- C) No tuvieron impacto
- D) Fueron confusas



- Fueron modelos a seguir
- Fueron fuentes de estrés
- No tuvieron impacto
- Fueron confusas

12. ¿Cómo manejabas el fracaso o la decepción en tu infancia?

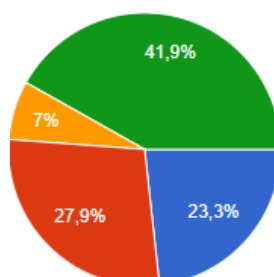
- A) Lo enfrentaba con resiliencia
- B) Me sentía muy mal
- C) Lo ignoraba
- D) Buscaba apoyo en otros



- Lo enfrentaba con resiliencia
- Me sentía muy mal
- Lo ignoraba
- Buscaba apoyo en otros

13. ¿Qué aspectos de tu infancia te gustaría cambiar?

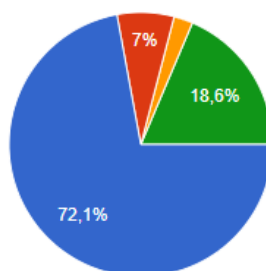
- A) Relación con mis padres
- B) Experiencias en la escuela
- C) Amistades
- D) Ninguno, estoy satisfecho/a



- Relación con mis padres
- Experiencias en el colegio
- Amistades
- Ninguno, estoy satisfecho

14. ¿Cómo crees que tu infancia ha influido en tus decisiones de vida actuales?

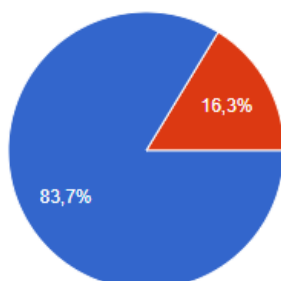
- A) De manera positiva
- B) De manera negativa
- C) No ha influido
- D) De manera mixta



- De manera positiva
- De manera negativa
- No ha influido
- De manera mixta

15. ¿Te hubiera gustado recibir más educación sobre gestión emocional en la escuela?

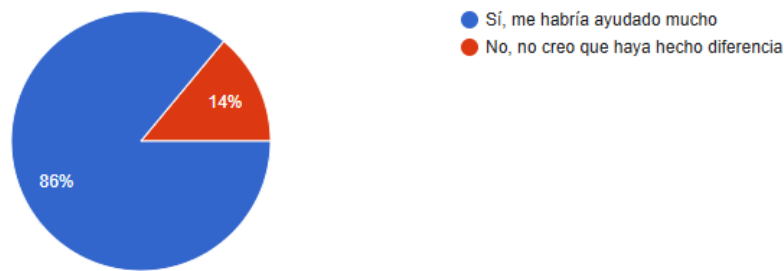
- A) Sí, hubiera marcado una gran diferencia
- B) No, no lo considero necesario



- Sí, hubiera marcado una gran diferencia
- No, no lo considero necesario

16. ¿Crees que haber aprendido a manejar tus emociones desde pequeño/a te habría beneficiado en la vida adulta?

- A) Sí, me habría ayudado mucho
- B) No, no creo que haya hecho diferencia



Reflexión y conclusión de la encuesta

Un total de 43 personas han participado en la encuesta, y sus respuestas ofrecen un panorama amplio sobre las

Preguntas Respuestas 43 Configuración

43 respuestas

experiencias emocionales y las relaciones familiares durante la infancia. Este análisis destaca tendencias significativas que merecen ser estudiadas. Un aspecto notable es la diversidad en las relaciones familiares: una gran proporción de los encuestados describió su vínculo con sus padres como "muy cercano", lo que refleja, en muchos casos, la presencia de relaciones afectivas sólidas. No obstante, también se observaron respuestas que evidencian relaciones conflictivas o distantes, subrayando la necesidad de intervenciones que ayuden a fortalecer las dinámicas familiares en estos contextos.

Otro punto relevante es la dificultad generalizada en la gestión emocional durante la infancia. Muchos participantes señalaron que no sabían cómo manejar sus emociones o que les resultaba complicado hacerlo. Esto subraya la necesidad de programas de educación emocional desde edades tempranas, tanto en el entorno escolar como familiar, para proporcionar herramientas efectivas que permitan a los niños desarrollar una inteligencia emocional adecuada.

Asimismo, las respuestas dejan claro que las experiencias emocionales y familiares de la infancia tienen un impacto directo en la vida adulta, afectando aspectos como las amistades, la autoestima y las decisiones importantes. Una infancia emocionalmente enriquecida parece facilitar un desarrollo personal y social más saludable. De igual manera, un aspecto destacado es que la mayoría de los encuestados considera que haber recibido educación sobre gestión emocional en la escuela habría marcado una diferencia significativa en sus

vidas. Este hallazgo resalta la importancia de integrar programas de inteligencia emocional en los currículos escolares, no solo para mejorar la experiencia individual de los niños, sino también para fomentar un tejido social más resiliente.

En conclusión, la encuesta evidencia la relevancia de la infancia en la construcción del bienestar emocional y social en la adultez. Las experiencias positivas son fundamentales, pero también se identifican vacíos emocionales que, de no ser atendidos, pueden tener repercusiones duraderas. Estos resultados justifican la necesidad de implementar intervenciones socioeducativas enfocadas en la inteligencia emocional, tanto en el ámbito familiar como en el escolar, para garantizar un desarrollo integral. Promover habilidades emocionales en la niñez no solo beneficia a los individuos, sino que tiene un impacto transformador en la sociedad en su conjunto