



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL COMO  
HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA  
CONVIVENCIA EN EL AULA DE EDUCACIÓN  
INFANTIL.**

**DISEÑO DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**AUTORA: Noemí Otero Fernández**

**TUTOR: José Luis Rodríguez Sáez**

**Palencia, diciembre 2025**

## Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado desarrolla una investigación teórica sobre los principales aspectos relacionados con la Inteligencia y Educación Emocional, además de la autorregulación como vía para mejorar la convivencia en el aula de Educación Infantil. A partir de una revisión bibliográfica actualizada, se elabora el diseño de una secuencia didáctica centrada en tres ejes fundamentales: la identificación emocional, la autorregulación y la convivencia positiva.

El objetivo principal de este estudio es promover la autorregulación emocional como un medio eficaz para favorecer un clima de aula positivo y respetuoso; y con ello una mejora de la convivencia. Para ello, he diseñado una situación de aprendizaje que integra actividades prácticas y rutinas emocionales, empleando diversas metodologías y a través de la creación de un proyecto de aula.

Asimismo, se destaca la relevancia del papel del docente como agente esencial en el desarrollo socioemocional del alumnado y referente en la gestión emocional y la construcción de un clima seguro y positivo en el aula. Del mismo modo, se enfatiza en su labor como mediadores en la resolución de conflictos y como referentes en los procesos de identificación y regulación emocional, contribuyendo al bienestar del grupo y al establecimiento de relaciones respetuosas y cooperativas.

**Palabras clave:** Autorregulación Emocional, convivencia, Educación Emocional, Inteligencia Emocional.

## **Abstract**

This Final Degree Project develops a theoretical investigation into the main aspects related to Emotional Intelligence and Education, as well as self-regulation as a means to improve coexistence in the preschool classroom. Based on an updated literature review, the design of a teaching sequence is developed, focusing on three key areas: emotional identification, self-regulation, and positive coexistence.

The main objective of this study is to promote emotional self-regulation as an effective means of fostering a positive and respectful classroom climate, thereby improving coexistence. To achieve this, I have designed a learning situation that integrates practical activities and emotional routines, using diverse methodologies and through the creation of a classroom project.

Furthermore, the importance of the teacher's role as an essential agent in the socio-emotional development of students is emphasized, particularly as a guide in emotional management and in creating a safe and positive classroom environment. Likewise, the teacher's work as mediators in conflict resolution and as role models in emotional identification and regulation processes is highlighted, contributing to the well-being of the group and the establishment of respectful and cooperative relationships.

**Keywords:** Emotional Self-regulation, coexistence, Emotional Education, Emotional Intelligence

## Índice

|                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>                                                                                    | <b>5</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS.....</b>                                                                                       | <b>7</b>  |
| <b>3. JUSTIFICACIÓN.....</b>                                                                                   | <b>8</b>  |
| <b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>                                                                          | <b>10</b> |
| <b>4.1 CONCEPTO Y DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA.....</b>                           | <b>10</b> |
| 4.1.1 Otros modelos de la Inteligencia Emocional .....                                                         | 13        |
| 4.1.2 Educación emocional: las emociones como base de la autorregulación emocional .....                       | 15        |
| <b>4.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO BASE DE LA COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL.....</b>                                 | <b>17</b> |
| <b>4.3 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS DOCENTES Y LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR.....</b> | <b>24</b> |
| 4.3.1 Importancia de la Inteligencia Emocional en los docentes.....                                            | 25        |
| 4.3.2 Papel del docente como mediador en la gestión emocional.....                                             | 27        |
| <b>5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....</b>                                                         | <b>28</b> |
| 5.1 Contextualización .....                                                                                    | 28        |
| 5.2 Fundamentación .....                                                                                       | 28        |
| 5.3 Metodología y recursos.....                                                                                | 32        |
| 5.4 Temporalización .....                                                                                      | 34        |
| 5.5 Secuencia de actividades .....                                                                             | 35        |
| 5.6 Técnicas de evaluación.....                                                                                | 50        |
| 5.7 Reflexiones .....                                                                                          | 53        |
| <b>6. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES.....</b>                                                                    | <b>54</b> |
| <b>7. BIBLIOGRAFÍA.....</b>                                                                                    | <b>57</b> |
| <b>8. ANEXOS.....</b>                                                                                          | <b>60</b> |

# 1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado he llevado a cabo el diseño de una propuesta educativa enfocada principalmente en el trabajo de la autorregulación emocional como medio para mejorar la convivencia en el aula de Educación Infantil. Esta elección parte de la consideración de que la convivencia no puede entenderse al margen del desarrollo emocional de los niños y niñas (A partir de ahora, cuando se utilice el término *niños*, se entenderá que incluye tanto a niños como a niñas, englobando a ambos de forma inclusiva). En este sentido, la autorregulación emocional se concibe tanto como medio -al constituir una herramienta clave para favorecer la convivencia y un clima favorable en el aula-, como fin educativo en sí misma, dado que el trabajo de las emociones y el desarrollo y manejo de éstas, forman parte esencial de los objetivos de la etapa de Educación Infantil y resulta fundamental para el desarrollo integral de los niños.

La dimensión emocional se presenta como un componente esencial del desarrollo integral del alumnado, de modo que una educación de calidad debe contemplar estrategias que favorezcan la identificación, comprensión y regulación de las emociones. En este sentido, debemos de tener en cuenta que el desarrollo integral de los niños constituye uno de los pilares fundamentales de la Educación Infantil y, por tanto, uno de los principales objetivos de la labor docente en esta etapa. Desde una perspectiva docente, se busca favorecer el crecimiento equilibrado en todas las dimensiones del niño -cognitiva, emocional, social, física y afectiva-. De este modo, el papel del docente adquiere una importancia esencial, al ser el guía que acompaña, observa y orienta cada proceso de aprendizaje.

No podemos entender la autorregulación emocional sin antes hablar de la Inteligencia Emocional, pese a que son términos diferentes, uno viene determinado por el otro, ya que la autorregulación constituye uno de los componentes fundamentales que integran la Inteligencia Emocional, junto con la conciencia emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 1995)

La Educación Emocional en la etapa infantil es clave para el desarrollo integral del alumnado. Diversos estudios (Bisquerra, 2008; Gil-Moreno & Rico-González, 2023; Hernández-Beltrán et al, 2024) señalan que trabajar la autorregulación emocional desde edades tempranas contribuye a mejorar la convivencia y prevenir conflictos. Además, la

normativa vigente en educación (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo – que a partir de este momento citaremos como LOMLOE- y el RD 95/2022) refuerza la necesidad de fomentar la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la regulación emocional como ejes transversales. En la infancia y durante el desarrollo de los infantes, se plantea el desarrollo cognitivo como un factor influyente sobre los procesos autorregulatorios. Diversos estudios (Kopp, 1989; Lewis et al., 1997) que relacionaron autorregulación y cognición, asumen que una mayor capacidad cognitiva se asocia a una respuesta emocional más controlada.

Las lecciones emocionales que aprendemos en casa y en la escuela durante la niñez, influyen en el manejo de los principios que rigen la Inteligencia Emocional. En este sentido, la infancia constituye una importante oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas. (Goleman, 1995)

En las últimas décadas, el trabajo con niños en torno a la Educación Emocional en las aulas ha cobrado un auge significativo. Este creciente interés ha dado lugar a un amplio conjunto de preguntas, reflexiones e investigaciones sobre el tema. Las hipótesis planteadas para el desarrollo de este proyecto se centran principalmente en la Educación Emocional y en las diversas estrategias para fomentar y trabajar la Inteligencia Emocional en el ámbito escolar, puesto a que la autorregulación emocional que es un punto clave en el proyecto va estrechamente ligada a ambos términos. Realmente, ¿El desarrollo de la autorregulación emocional en la etapa de Infantil puede contribuir a la mejora de la convivencia en el aula, aumentando las interacciones positivas y reduciendo el conflicto? Asimismo, ¿La Educación Emocional en Educación Infantil favorece el desarrollo integral del alumnado? ¿El desarrollo de la Inteligencia Emocional tiene un impacto positivo en el bienestar y el clima del aula? ¿Hasta qué punto la figura de los docentes cumple un papel esencial en la gestión emocional, en la implementación de la Educación Emocional y en la mejora de la convivencia del aula? En relación con las actividades que se plantean para la etapa de Educación Infantil, ¿La implementación de actividades centradas en el reconocimiento y gestión de emociones favorece la comprensión emocional del alumnado? ¿El uso de materiales y herramientas didácticas facilita el proceso de autorregulación en el alumnado?

Con el fin de alcanzar unas respuestas y una información más precisa que dé respuesta a las hipótesis planteadas y con el propósito de lograr los objetivos que he

establecido para este proyecto, he diseñado una situación de aprendizaje que incluye una secuencia de actividades destinada a trabajar la autorregulación emocional a través de las emociones, la escucha activa y el juego entre otras; para mejorar la convivencia en el aula. Cabe señalar que la situación de aprendizaje diseñada en este proyecto no ha sido implementada, sino que se plantea como una propuesta de intervención futura y de referencia, que puede ser aplicada y evaluada en contextos reales.

## 2. OBJETIVOS

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad estudiar y trabajar la autorregulación emocional como vía para mejorar la convivencia en el aula de Educación Infantil. Por lo tanto, el **objetivo general** que fundamenta este proyecto es *diseñar una situación de aprendizaje para desarrollar la autorregulación emocional y con ello mejorar la convivencia en el aula.*

Una vez definido el objetivo general que fundamenta el desarrollo y la propuesta de este proyecto, surgen los siguientes **objetivos específicos**:

- Identificar diferentes emociones y sus manifestaciones
- Mejorar el clima de aula mediante rutinas emocionales compartidas
- Favorecer el reconocimiento y la comprensión de las emociones, tanto propias como ajenas, como base de la autorregulación emocional
- Promover el desarrollo de habilidades para manejar adecuadamente las emociones en diferentes situaciones
- Implementar actividades que integren la Educación Emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Potenciar el rol del docente como modelo de autorregulación emocional
- Incorporar recursos y actividades que estimulen la expresión emocional
- Desarrollar competencias docentes relacionadas con la gestión de las emociones y la resolución pacífica de conflictos en el aula
- Reflexionar sobre la influencia de la práctica docente en la gestión emocional de los niños y en el clima del aula.
- Observar y evaluar el impacto de las estrategias didácticas aplicadas en la autorregulación emocional y la convivencia del grupo

### 3. JUSTIFICACIÓN

La Educación Emocional se ha convertido en un pilar fundamental dentro del proceso educativo y ha sido estudiada por numerosos investigadores, dando lugar a numerosas teorías y fuentes de investigación tratando de comprender la importancia e influencia que las emociones ejercen en la vida de las personas. En este contexto, los centros educativos se presentan como un espacio idóneo para trabajar la Educación Emocional en donde los niños pueden desarrollar habilidades para identificar, expresar y gestionar sus emociones y sentimientos, y por consiguiente favorecer su bienestar personal y social.

Durante la etapa de Educación Infantil, los niños comienzan a descubrir el mundo y a construir su propia identidad, establecen sus primeras relaciones sociales entre iguales y fuera del entorno familiar. En este sentido, las docentes tenemos un papel fundamental no solo en la transmisión de conocimientos y saberes, sino también como guías y apoyo en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Es por ello por lo que, a lo largo del proyecto, el papel del docente va a tener un gran peso, ya que considero que todo lo demás parte del apoyo y cariño que ofrecemos a los niños.

Como docentes, somos responsables de buscar las mejores herramientas que ayuden y faciliten a los niños su desarrollo en el proceso educativo y en su desarrollo integral. Sostengo que debemos de ser docentes con una mentalidad abierta, flexibles y comprensivos; y hacer de nuestras aulas un espacio abierto y seguro, en el que los niños puedan expresarse con total libertad guiándoles a hacerlo a través del respeto hacia los demás y de manera asertiva. Debemos de validar sus emociones, ayudarles a poner nombre a aquello que sienten y cómo gestionarlo de la manera más apropiada.

Mi experiencia en mi Prácticum me ha permitido observar en primera persona cómo los pequeños experimentan una variedad de emociones en un solo día, su ingenuidad, inocencia y transparencia. Lo que vemos en las aulas, es solo la punta del iceberg de todo lo que sus cuerpos y mentes experimentan, y lo transmiten como ellos saben hacerlo y con las herramientas que tienen a su alcance. En ocasiones, su contexto y circunstancias - además de que las mentes de cada niño y niña son un mundo completamente diferente - la regulación y expresión de sus emociones se le escapa de las manos y están aprendiendo a cómo sobrellevarlas. Aquí, es donde nosotros, los docentes, entramos para ayudarlos y guiarlos a través de la comprensión, la escucha y la empatía.

Para la realización del presente Trabajo de Fin de Grado, y atendiendo a los objetivos del Grado en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid, he fundamentado mi investigación en el marco establecido por la Memoria de Plan de Estudios del Grado Maestro o Maestra en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid, así como en los principios pedagógicos y normativos recogidos en la actual Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE). “El objetivo fundamental es formar profesionales con capacidad para la atención educativa directa a los niños del primer ciclo de Educación infantil y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica...” Entre los objetivos formativos del título, encontramos de manera estrechamente ligada al proyecto que estoy desarrollando “Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula” y “Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos”

A pesar de que el desarrollo del presente Trabajo de Fin de Grado permite la adquisición transversal de múltiples competencias del grado, quiero destacar aquellas que se vinculan de forma directa con el enfoque y objetivos de la propuesta realizada. En concreto, las siguientes competencias resultan especialmente relevantes:

- a) Capacidad de actualización de conocimientos en el ámbito socio-educativo
- b) Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia
- c) Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico
- d) Conocer los fundamentos de la educación para la convivencia y la paz
- e) Saber crear un clima de respeto y confianza que favorezca la libertad de expresión, la seguridad y el desarrollo emocional
- f) Ser capaz de observar y analizar críticamente la práctica educativa, identificando sus aspectos emocionales, relacionales y sociales
- g) Adoptar una actitud reflexiva y comprometida en el desempeño profesional, considerando las emociones y las relaciones interpersonales como parte esencial de la acción educativa
- h) Saber actuar como mediador en situaciones de conflicto, promoviendo el diálogo, la empatía y el respeto mutuo

- i) Mostrar capacidad de análisis crítico, creatividad y sensibilidad hacia la diversidad afectiva y emocional en el contexto escolar

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 CONCEPTO Y DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA**

En primer lugar, para comprender el concepto de autorregulación emocional, es necesario partir del significado de la Inteligencia Emocional, ya que la autorregulación constituye uno de los componentes fundamentales que la integran, junto con la conciencia emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Goleman, 1995)

Existen numerosos autores que han abordado el concepto de Inteligencia Emocional, dando lugar a una amplia diversidad de definiciones y enfoques teóricos. Gardner (1993) define la Inteligencia Emocional como “El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”. Por otro lado, la Inteligencia Emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000). Para Goleman (1995) "Incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otras personas y manejar relaciones"

En la literatura científica existen tres grandes modelos de Inteligencia Emocional: los modelos mixtos y los modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos. Por un lado, el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1990) se centra en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde esta teoría, la Inteligencia Emocional se define como “la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás”. Desde este modelo, la Inteligencia Emocional implica cuatro componentes:

**Tabla 1.**

*Componentes del modelo de habilidad de Mayer y Salovey*

| <b>Componentes del modelo de habilidad de Mayer y Salovey</b> | <b>Definición</b>                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Percepción y expresión emocional</b>                       | Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal |
| <b>Facilitación emocional</b>                                 | Capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento                                                       |
| <b>Comprensión emocional</b>                                  | Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales    |
| <b>Regulación emocional</b>                                   | Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz                                         |

*Nota.* Elaboración propia a partir de Mayer y Salovey (1996)

Por otro lado, el modelo mixto definido por autores como Goleman y Bar-On, conciben la Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos estables de la personalidad, competencias socioemocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas. Goleman (1995), distingue dos tipos de coeficientes: el Cociente Emocional y el Intelectual, que se complementan entre sí. Para él, los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional son: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

Para Bar-On (1997), está compuesto por diferentes aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, el componente de adaptabilidad y el manejo del estrés.

**Tabla 2.**

*Componentes de los modelos mixtos atendiendo a Goleman y Bar-On*

| <b>Modelo mixto atendiendo a Goleman<br/>(1995). Componentes de la IE</b> | <b>Modelo mixto atendiendo a Bar-On.(1997) Componentes de la IE</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Conciencia de uno mismo                                                   | Componente intrapersonal                                            |
| Autorregulación                                                           | Componente interpersonal                                            |
| Motivación                                                                | Componente del estado de ánimo                                      |
| Empatía                                                                   | Componente de la adaptabilidad                                      |
| Habilidades sociales                                                      | Manejo del estrés                                                   |

---

*Nota.* Elaboración propia a partir de Goleman (1995) y Bar-On (1997)

La diferencia que existe entre ambos es que mientras en los modelos mixtos se integra aspectos de la personalidad y competencias socioemocionales tales como la motivación o el control de impulsos, los modelos de habilidades se enmarcan dentro de un modelo que concibe la Inteligencia Emocional como un conjunto de procesos cognitivos y capacidades mentales relacionadas con la percepción o comprensión.

Una vez abordado el concepto de Inteligencia Emocional, podemos avanzar hacia una definición más precisa de la autorregulación emocional. Para Goleman (1995), la autorregulación es el control de nuestros estados, impulsos internos y externos. Bonano (2001), fundamenta que todos los seres humanos portamos un grado de inteligencia emocional, que se ha de autorregular para su eficacia. Por otro lado, los autores Gross y Thompson (2007), mencionan que la autorregulación emocional es la habilidad que tenemos para controlar nuestras respuestas emocionales; mientras que Barkley (2004) hace referencia a los esfuerzos conscientes por modular, modificar o inhibir acciones y reacciones con el fin de adaptarnos al medio y lograr una mejor gestión emocional.

En síntesis, las diferentes definiciones coinciden en que la autorregulación emocional implica un proceso activo de control, gestión o modulación de las emociones para favorecer una mejor adaptación al medio. Mientras algunos autores hacen referencia al control de impulsos como parte de la autorregulación emocional, otros destacan que dicha capacidad de regulación es inherente a todos los seres humanos, aunque requiere desarrollarse y regularse para ser eficaz: los autores coinciden en la importancia del control emocional como un proceso consciente.

Por otro lado, es importante hacer hincapié en la diferencia que existe entre la regulación y la autorregulación emocional. Mientras que la regulación emocional se refiere a procesos más automáticos o menos controlados de forma voluntaria, la autorregulación implica un manejo interno y consciente de emociones y pensamientos (Kopp, 1989; Lewis, et al., 1997). En el concepto de autorregulación se puede involucrar dos formas: una automática y otra controlada. La automática es la que está basada en comportamientos anteriores ejecutados de manera eficiente y no consciente, mientras que la controlada implica la habilidad para modificar respuestas para alcanzar un estado o resultado deseado (Canet-Juric et al., 2016).

Por otro lado, para comprender el desarrollo de la autorregulación emocional, es importante destacar la presencia de factores exógenos y endógenos - también conocidos como externos o internos-. El desarrollo de la autorregulación emocional es un proceso gradual y continuo. Durante la infancia, este desarrollo se caracteriza por la transición de una regulación externa, en la que intervienen los padres, madres o características del entorno; o una regulación interna, caracterizada por una mayor autonomía e independencia, en las que se asumen los mecanismos de control. De este modo, los factores exógenos más estudiados son: la sensibilidad materna, los contextos de vulnerabilidad social y los estilos parentales de crianza; mientras que entre los endógenos se encuentran los estilos temperamentales, factores hormonales, la maduración de las redes atencionales y de la corteza prefrontal.

#### **4.1.1 Otros modelos de la Inteligencia Emocional**

Existen numerosos modelos propuestos por distintos autores que tratan de explicar qué es la Inteligencia Emocional, y cuáles son los factores que la componen, lo que ha dado lugar a una amplia variedad de definiciones y enfoques teóricos. Dentro de estos modelos, la autorregulación emocional se reconoce como un componente fundamental, ya que constituye una habilidad clave para la gestión adecuada de las emociones. A continuación, detallaré alguno de los principales enfoques:

##### *A) Modelo secuencial de Bonano (2001).*

En este modelo el desarrollo de la autorregulación emocional permite a las personas afrontar las emociones de manera adaptativa, centrándose en el control, la anticipación y la exploración emocional, entendida como un equilibrio interno necesario para alcanzar el bienestar psicológico. Bonano establece que todos los seres humanos

portamos un grado de inteligencia emocional que se ha de autorregular para su eficacia. Este modelo sugiere que la autorregulación emocional ocurre a través de tres etapas secuenciales:

- 1) Regulación de control, referido al conjunto de estrategias empleadas para controlar o modular las emociones después de que estas hayan sido desencadenadas.
- 2) Regulación anticipatoria, implica la anticipación de posibles necesidades de control emocional y la utilización de estrategias proactivas para gestionarlas adecuadamente
- 3) Regulación exploratoria, consiste en la búsqueda de nuevas estrategias para gestionar las emociones en el desarrollo de habilidades adicionales orientadas a la autorregulación.

*B) Modelo de rasgo de Petrides y Furnham (2001)*

Este modelo parte de la premisa de que la IE puede conceptualizarse como un rasgo de la personalidad, diferenciándose de otros enfoques que la consideran una capacidad. A pesar de presentar ciertas coincidencias con los modelos de Goleman y Salovey y Mayer; Petrides y Furnham definieron la IE como un conjunto de características personales organizadas en diferentes facetas. Para ello, seleccionaron los elementos más relevantes de los modelos anteriores, eliminando aquellos que consideraban menos significativos. El resultado de este análisis fue un modelo estructurado en 15 facetas de las cuales 13 de ellas se agrupan en cuatro factores principales, y las dos restantes son independientes:

**Tabla 3.**

*Factores principales del modelo de Petrides y Furnham (2001)*

| <b>Factores principales del modelo de Petrides y Furnham (2001)</b> |                                                                                              |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | Definición                                                                                   | Facetas y componentes                                                                                                                           |
| Factor bienestar                                                    | Refleja la sensación de bienestar general, independientemente de las circunstancias externas | <ul style="list-style-type: none"><li>- Autoestima</li><li>- Felicidad</li><li>- Optimismo</li></ul>                                            |
| Factor emocional                                                    | Se centra en la comunicación emocional, tanto verbal como no verbal                          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Percepción emocional</li><li>- Expresión emocional</li><li>- Las relaciones</li><li>- Empatía</li></ul> |

|                        |                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Factor de sociabilidad | Describe cómo una persona se desenvuelve en sus relaciones interpersonales                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia social</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Regulación emocional en contextos sociales</li> </ul>   |
| Factor de autocontrol  | Se refiere a la capacidad de mantener la estabilidad emocional y la calma ante distintas situaciones | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional intrapersonal</li> <li>- La gestión del estrés</li> <li>- Baja impulsividad</li> </ul> |

*Nota.* Elaboración propia a partir de Petrides y Furnham

Otros modelos de IE que, a pesar de ser menos reconocidos, tienen especial importancia son los modelos de Rovira (1998), modelo de Boccardo, et al., (1999), modelo de Vallés y Vallés (1999), el modelo de Cooper y Sawaf (1997) o el modelo de procesos de Barret y Gross (2001)

#### **4.1.2 Educación emocional: las emociones como base de la autorregulación emocional**

El trabajo, la comprensión y el manejo de las emociones es clave en la etapa infantil para un adecuado desarrollo emocional que nos acompañará a lo largo de nuestras vidas. Es un proceso significativo que será decisivo para nuestra salud y bienestar, ya que durante los primeros años de vida se desarrolla la capacidad de entender y gestionar las emociones y será de vital importancia para la construcción de relaciones saludables, establecer círculos y relaciones seguras; además del desarrollo de otras capacidades como la comunicativa, la empática, la capacidad de autocontrol o la toma de decisiones. No obstante, no podemos olvidar aquellas emociones que comúnmente consideramos negativas, ya que estas también forman parte de la vida emocional de los niños, y que cumplen una función esencial en su crecimiento. Es necesario permitir que las sientan, las reconozcan y aprendan a gestionarlas brindándoles un adecuado apoyo emocional y un espacio seguro en el que se permita sentir al infante todo tipo de emoción.

Un entorno familiar y educativo seguro, es determinante para un desarrollo emocional saludable, puesto que los primeros agentes socializadores en la infancia se dan en estos dos ámbitos principalmente. Como docentes, hemos de favorecer un clima seguro y de apoyo, en el que el infante pueda experimentar y sentir cualquier tipo de emoción sin reprimirlas. Con esto, llegamos a otro punto de inflexión en el trabajo de las emociones en las aulas de Educación Infantil: la Educación Emocional.

La Educación Emocional surge a partir de los principios de la Inteligencia Emocional y de la creciente necesidad del ser humano de comprender, desarrollar y mejorar la gestión de sus propias emociones. Su propósito fundamental es potenciar las competencias emocionales, tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

Según Bisquerra (2004) la Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente. Tiene como objetivo potenciar el desarrollo de las competencias emocionales y es un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.

Para Mayer y Salovey (1993), la Educación Emocional es “la habilidad de controlar las emociones propias y las de los demás para distinguirlas, y usar la información para guiar el pensamiento propio y las acciones”. Atendiendo a estos autores, el concepto está conformado por cinco dimensiones fundamentales:

- El conocimiento de las propias emociones
- La capacidad de controlar las emociones
- La capacidad de motivarse a sí mismo
- El reconocimiento de las emociones ajenas
- La capacidad para controlar las relaciones.

Mayer y Salovey argumentan que estas dimensiones son innatas en el ser humano y que a través de la educación pueden desarrollarse.

En relación con la normativa vigente, el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la etapa de Educación Infantil, destaca la importancia del desarrollo emocional dentro de la formación integral del alumnado. En el artículo 4 se señala que “*la finalidad de la Educación Infantil es contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística*” (BOE, 2022). Esta mención pone de manifiesto que la Educación Emocional constituye un pilar esencial desde los primeros años de vida, siendo clave para fomentar la autonomía personal y la convivencia.

La Educación Emocional se fundamenta en el desarrollo de competencias emocionales que traten de alcanzar el bienestar personal y social. Dichas competencias, se refieren a un conjunto de conocimientos, habilidades, procedimientos y

comportamientos que nos permiten comprender, expresar y regular de forma óptima los fenómenos emocionales. Además, acerca al infante a su autoconocimiento y al conocimiento de las personas de su entorno, tanto en contextos positivos como negativos.

Tradicionalmente, en las aulas la atención se centraba principalmente en el comportamiento y las acciones externas de los niños, sin profundizar en las causas emocionales que podían estar detrás de ellas. Así, era común premiar o castigar determinadas conductas sin intentar comprender el porqué de sus reacciones ni el significado emocional que estas expresiones podían tener. Cada niño y cada niña es un mundo. Cada uno de ellos crece en un contexto familiar y social distinto, con estilos de crianza y experiencias propias que influyen en su manera de sentir y actuar. Por ello, en las aulas resulta fundamental mirar más allá del comportamiento o la reacción, independientemente de si esta es positiva o negativa, y acompañarles en el proceso para reconocer y regular esa gran diversidad de emociones que experimentan. Es necesario brindarles un espacio seguro donde puedan descubrir qué sienten, cómo lo sienten y por qué lo sienten.

## **4.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO BASE DE LA COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL**

A partir de los años 90, organismos como la UNESCO (Delors, 1996), la Comisión Europea (European Commission, 2012) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2020) han planteado la necesidad de desarrollar en el ser humano no solo sus capacidades cognitivas, sino también socioemocionales. Para poder alcanzar una definición más precisa sobre qué es la competencia socioemocional, en primer lugar, nos centraremos en qué es la competencia social y emocional.

Bisquerra (2001) define la competencia social como la capacidad para establecer unas buenas relaciones con otras personas, que implica dominar las habilidades sociales básicas, la capacidad para la comunicación afectiva, respeto, asertividad, etc. Expone que está formada a su vez por microcompetencias, que son las siguientes:

### **Tabla 4.**

*Microcompetencias de la competencia social según Bisquerra (2001)*

| <b>Microcompetencias de la competencia social según Bisquerra (2001)</b> | <b>Definición</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Habilidades sociales básicas</b>                                      | Centra principalmente la atención en saber escuchar, que será la base para poder continuar desarrollando las demás habilidades sociales como saludar, pedir por favor o dar las gracias.                                                       |
| <b>Respeto</b>                                                           | Incluye la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y respetar el derecho de todas las personas                                                                                                                 |
| <b>Comunicación receptiva</b>                                            | Se refiere a la capacidad para atender a los demás. Abarca tanto la comunicación verbal como la no verbal                                                                                                                                      |
| <b>Comunicación expresiva</b>                                            | Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios sentimientos y pensamientos con claridad y comprenderlos                                                                                                          |
| <b>Compartir emociones</b>                                               | Implica la conciencia de que la estructura y la naturaleza de las relaciones se definen en parte por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad en la relación                                 |
| <b>Comportamiento prosocial y cooperación</b>                            | La capacidad para realizar acciones en favor de otras personas sin que lo hayan pedido, siendo diferente al altruismo, pero con cierta similitud.                                                                                              |
| <b>Asertividad</b>                                                       | Bisquerra lo define como un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para expresar y defender los propios derechos, opiniones y sentimientos al mismo tiempo que respetamos los de los demás. |
| <b>Prevención y solución de conflictos</b>                               | Se refiere a la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren de una                                                     |

|                                                         |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | solución y evaluar riesgos, e incluye también el desarrollo de la mediación y la negociación en la resolución pacífica de un problema             |
| <b>Capacidad para gestionar situaciones emocionales</b> | La habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales, en la que se activan estrategias de regulación emocionales colectiva. |

*Nota.* Elaboración propia a partir de Bisquerra (2001)

Por otro lado, en las competencias clave que incluye la LOMLOE, destaca la Competencia personal, social y de aprender a aprender “Resulta especialmente relevante que los niños se inicien en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de sus propias emociones y sentimientos, y avancen en la identificación de las emociones y sentimientos de los demás, así como en el desarrollo de actitudes de comprensión y empatía...” (LOMLOE, 2020)

La competencia social se asociaba tradicionalmente a las habilidades sociales, (Merrell y Gimpel, 1998). Sin embargo, la evolución de este término ha ido evolucionando hasta el punto de que han diferenciado las habilidades sociales de la competencia emocional. García (1995), Vallés y Vallés (1996), expresan la necesidad de hacer distinción entre ambas. De este modo, exponen que las habilidades sociales se centran en el conjunto de conductas observables - también conocidas como moleculares – mientras que la competencia social incluye otros componentes más complejos – o conocidos como molares – no directamente observables. Exponen la idea de que no es suficiente con ser hábil socialmente o conocer determinadas conductas, sino que es necesario saber cómo, cuándo y en qué situaciones emplearlas, además de adquirir la capacidad de percibir los sentimientos de los demás, autocontrolarse o mostrar empatía. De esta manera, se incluye en la competencia social no solo los componentes conductuales, sino también diferentes variables que incluye la competencia social:

- Variables conductuales
- Variables cognitivas
- Variables afectivas
- Variables contextuales

Por otro lado, la competencia emocional la podemos entender como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2002). La adquisición de esta competencia emocional favorece la adaptación al contexto social, las relaciones interpersonales, la solución de problemas entre otras. Bisquerra (2002), organiza un modelo pentagonal de las competencias emocionales, en el que incluye las siguientes microcompetencias:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía Emocional
- Competencia social
- Competencias para la vida y el bienestar

Tras haber realizado una revisión sobre los conceptos de competencia social y emocional, a continuación, avanzaremos hacia una definición más precisa sobre qué es la competencia socioemocional y la importancia de su desarrollo en la etapa infantil. La competencia socioemocional se construye a lo largo del desarrollo evolutivo con especial importancia en la etapa infantil, ya que se comienzan a desarrollar habilidades que permiten captar información que transmiten las emociones, además de que comienzan a establecer sus relaciones sociales entre iguales, con la familia y en la escuela, por lo que es el primer contacto para comenzar a desarrollar esta competencia socioemocional.

Sanmartín y Tapia (2023), la definen como el desarrollo integral de los estudiantes dentro del sistema educativo, y que incluye la comprensión y gestión emocional, las relaciones positivas, la resolución constructiva de conflictos y la toma de decisiones informada. Además, diversos autores vinculan el desarrollo de la competencia socioemocional con la mejora del ambiente en las aulas (Arce et al., 2021) y con la mejora del rendimiento académico, afirmando que la autorregulación, la empatía y la resolución de problemas mejoran el desempeño en diversas áreas académicas (Cheng & Zamaro, 2018; Merino & Vermeulen, 2019; Santamaría & Valdés, 2017, citados en Arango et., al (2024)

La competencia socioemocional, según Pérez-Escoda (2019), se refiere al conjunto integrado de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para comprender, expresar y regular las emociones de manera apropiada, así como para

establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. De esta manera, la competencia socioemocional se relaciona de manera directa con la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Se plantea como una relación jerárquica, que no se podrá alcanzar cada rasgo sin el dominio del anterior.

Desde sus primeras aproximaciones las competencias socioemocionales han sido definidas como los conocimientos, las habilidades y la motivación de una persona para dominar las situaciones sociales y emocionales (Elías et al., 1997). Asimismo, han sido definidas como la capacidad de regular las emociones, según el contexto social (Jennings & Greenberg, 2009). Una aproximación más reciente del concepto de competencias socioemocionales las reconoce como el manejo efectivo de experiencias sociales y emocionales intrapersonales e interpersonales, que fortalecen tanto el bienestar propio como el de otras personas (Collie, 2019). Rendón (2011), define la competencia socioemocional como la capacidad de identificar, interpretar, argumentar y resolver problemas, integrando valores, conocimientos y habilidades sociales y emocionales.

Por su lado, la UNESCO ha compartido un artículo vinculado con los aspectos esenciales que debemos de saber sobre el aprendizaje socioemocional. Lo define como “Un proceso de adquisición de competencias para identificar y manejar las emociones, desarrollar la atención y preocupación por los demás, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y abordar de manera eficaz las situaciones complejas”. Además, comparte una serie de competencias socioemocionales que pretenden fomentar las relaciones positivas (UNESCO 2024):

- Comprender y expresar de manera eficaz sus emociones
- Mostrar empatía y solidaridad por los demás
- Responder de forma adecuada en función de cada contexto
- Fomentar un sentimiento identitario inclusivo
- Establecer y mantener relaciones interpersonales sanas y de apoyo mutuo
- Trabajar para alcanzar objetivos personales y colectivos
- Adoptar decisiones éticas
- Convertirse en miembros comprometidos y participativos de sus comunidades
- Contribuir a objetivos más amplios, como la construcción de sociedades inclusivas, justas, sanas, pacíficas y sostenibles

Fernández-Berrocal y Ruiz Aranda (2008), señalan la importancia del desarrollo de la competencia socioemocional en el alumnado de Educación Infantil, destacando los diferentes efectos positivos que tiene el trabajo en este desarrollo. Estos autores mencionan las cuatro áreas fundamentales en las que una falta de competencia socioemocional facilita la aparición de problemas entre los niños y niñas:

- *Relaciones interpersonales*: las personas más competentes socioemocionalmente son capaces no solamente de regular sus propias emociones, sino también de asimilar y regular la información recibida de los demás en el ámbito emocional, por lo que lleva a una mejora de las relaciones interpersonales (Brackett et al., 2003)
- *Bienestar psicológico*: estudios realizados muestran como los estudiantes que han trabajado la competencia socioemocional en el proceso educativo, muestran menos nivel de ansiedad, depresión y efectos físicos, además de una mejor adaptación en situaciones de estrés (Fernández-berrocal et al., 2006)
- *Rendimiento académico*
- *Conductas disruptivas*: un menor desarrollo en la competencia socioemocional es un factor de riesgo a la hora de la toma de decisiones de forma impulsiva (Brackett y Mayer, 2003; Guerrero y Extremera, 2005)

En relación con el desarrollo en las aulas de la competencia socioemocional, he de destacar la importancia de la figura del docente como guía para el desarrollo de la dicha competencia. “El profesor tiene la tarea de ser potenciador de la competencia socioemocional en el aula, y como garantía de ello debe lograr mayor flexibilidad, tolerancia para resolver conflictos de manera constructiva y dialogante” (Arís Redó, 2010). En este sentido, el papel de los docentes resulta esencial, ya que actúa como modelo y mediador en el desarrollo de la competencia socioemocional de los infantes. Tal y como señala Bisquerra (2018) el profesorado es “el principal agente de educación emocional” dentro del contexto escolar. Del mismo modo, Fernández-Berrocal y Extremera (2020), destacan que un profesorado emocionalmente competente favorece la creación de un clima positivo en el aula. En este contexto, el desarrollo de la competencia socioemocional no puede entenderse sin un docente capaz de reconocer y gestionar sus propias emociones ya que, como afirma López-Cassà (2016), “nadie puede enseñar lo que no ha aprendido a gestionar en sí mismo”.

A través de la acción educativa, se favorece el desarrollo de la competencia socioemocional mediante diversas estrategias e intervenciones en las que la Educación Emocional ocupa un papel esencial. Los beneficios de este tipo de educación (Durlak, Weissberg, et al., 2011; Bothe, Grignon y Olness, 2014) se reflejan en un aumento de la Inteligencia Emocional, la promoción de conductas sociales positivas, la adopción de actitudes más adaptativas, así como en una disminución de los problemas de conducta y del malestar emocional. En este sentido, resulta fundamental reconocer la estrecha relación entre la Educación Emocional y el desarrollo de la competencia socioemocional, la cual puede potenciarse a través de programas y propuestas educativas específicas. Desde una perspectiva de diseño pedagógico, Goetz et al., (2005) distinguen dos enfoques dentro de la Educación Emocional: uno más restringido, centrado exclusivamente en el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional, y otro más amplio o flexible, que promueve el desarrollo de habilidades de toma de decisiones, estrategias cognitivo-conductuales y competencias sociales

Por otro lado, una investigación llevada a cabo con el propósito de analizar la situación de aceptación y rechazo (Martín-Antón et al., 2024) muestran que, desde la etapa de Educación Infantil, los niños establecen dinámicas de aceptación y rechazo entre iguales, las cuales influyen significativamente en su bienestar emocional y en la convivencia del grupo. El estudio sociométrico realizado a un grupo de más de 2.000 alumnos de Educación Infantil, tratando de comprender las razones de aceptación y rechazo entre iguales, demostró que un porcentaje significativo del alumnado experimenta rechazo o exclusión por parte de sus compañeros, mientras que otros son considerados los preferidos o “medios”, dentro del grupo. Algunas de las razones de aceptación están vinculadas a la afinidad o la cooperación en el juego; mientras que a las causas de rechazo se asocian conductas agresivas, disruptivas o molestas para los demás. Estos resultados obtenidos en la investigación realizada resaltan la importancia de trabajar desde edades tempranas la identificación de emociones, la autorregulación y la resolución de conflictos; ya que la gestión adecuada y la promoción de relaciones respetuosas contribuyen a prevenir el rechazo y a favorecer la inclusión.

Vinculado de manera paralela a este estudio, encontramos un documento compartido por la UNESCO (2024), que estudia los beneficios que aportan las capacidades socioemocionales, destacando las relaciones interpersonales, el bienestar

mental y el comportamiento social entre otras. Del mismo modo, nos informa de la importancia del desarrollo socioemocional para la disminución de la deserción escolar, la intimidación y el acoso, las desigualdades y desventajas sociales (como la discriminación y la exclusión social)

Finalmente, en relación directa con el objeto de estudio de este trabajo, resulta fundamental destacar la importancia de una educación basada en el aprendizaje entre iguales, que contribuya a prevenir el rechazo y, como consecuencia, a mejorar la convivencia en el aula, las competencias socioemocionales y las relaciones entre los niños. El estudio realizado por Molinero-González et al. (2023), aporta al campo de estudio evidencias sobre la eficacia de los programas de intervención en edades tempranas, demostrando que es posible reducir el rechazo entre iguales, pasando de un 9,9% al inicio de la implementación realizada a un 7,3% al finalizar el programa. Para ello, los autores diseñaron una estrategia de intervención preventiva y subrayan la importancia de implementar programas educativos orientados a favorecer la inclusión y prevenir situaciones de rechazo en las aulas ““El rechazo entre iguales es una de las principales formas de maltrato identificadas... A diferencia del acoso escolar, no es un problema visible y el profesorado no siempre es consciente de la realidad que vive su alumnado...” (Molinero-González et al., 2023)

#### **4.3 RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS DOCENTES Y LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

En la etapa de Educación Infantil, los docentes desempeñamos un papel esencial no solo como transmisores de conocimientos, sino, sobre todo, como guía del desarrollo de los niños en el ámbito emocional y social, entre otros. Durante esta etapa, las emociones configuran una gran parte del aprendizaje y del modo en el que los infantes se relacionan en el entorno. Entre los propósitos de los docentes se destaca la búsqueda de una buena convivencia escolar, y la creación de un clima sano y positivo en el aula, y es aquí en donde llegamos a una de las hipótesis planteadas al comienzo del proyecto, ¿En qué medida la convivencia escolar está vinculada con la autorregulación y la gestión emocional? ¿Qué papel desempeña el docente entre la gestión emocional, la Educación Emocional y la mejora de la convivencia en el aula?

Los docentes nos convertiremos en un modelo de referencia para gestionar, por ejemplo, los conflictos que pueden surgir en las aulas. Debemos de ser los encargados de

generar un espacio seguro en el que los niños puedan experimentar sus emociones y sentimientos, lograr poner nombre a aquello que sienten, saber cómo regularlo y compartirlo con los demás de forma empática y respetuosa.

Sin embargo, es esencial destacar que, para alcanzar ese propósito, debemos de sostener como base la buena Inteligencia Emocional de los docentes. No podemos aspirar a que los niños desarrollen competencias emocionales ni se formen dentro de una auténtica Educación Emocional si, previamente, los docentes no hemos logrado fortalecer y poner en práctica nuestra propia Inteligencia Emocional. Es por ello por lo que he decidido vincular la Inteligencia Emocional de los docentes, con la mejora de la convivencia escolar: no podemos pretender alcanzar una buena convivencia escolar y un clima seguro y positivo, siendo mediadores de la gestión emocional de nuestros alumnos, si previamente no se destaca la importancia de la Inteligencia Emocional en los docentes.

#### **4.3.1 Importancia de la Inteligencia Emocional en los docentes**

Me gustaría enfatizar la importancia de que, para poder mejorar la convivencia escolar de manera eficaz y poder actuar como mediadores en la gestión emocional de los infantes, es imprescindible que previamente los docentes contemos con una buena Inteligencia Emocional, una buena salud mental y con las herramientas adecuadas para saber gestionar nuestras propias emociones. “La Educación Emocional permite el desarrollo de la Inteligencia Emocional que fortalece competencias necesarias para un profesor estratégico y garantiza un proceso de enseñanza-aprendizaje que dinamiza el bienestar general de alumnos y profesores” (Arteaga-Cedeño et al., 2024) La estabilidad emocional del docente es en su mayoría fundamental para poder ser un buen mediador en la gestión emocional de los niños, tanto como individuo, como grupo. Es por ello por lo que la gestión emocional dentro del aula debe de comenzar en primer lugar, en el propio docente, para convertirse posteriormente en un buen referente, apoyo y guía. Según Valente et al., (2023) “En el contexto escolar, los profesores son importantes gestores de las emociones, suyas y de sus alumnos, y su capacidad para percibir, comprender y regular las emociones, tanto propias como de los alumnos, es el mejor indicador del equilibrio emocional de la clase”

Algunos estudios realizados con profesores también indican que su Inteligencia Emocional se correlaciona positivamente con un mayor nivel de eficacia (Wang, 2022; Wu et al., 2019); y tanto la Inteligencia Emocional como la eficacia se presentan como

determinantes de sus capacidades de gestión del aula (Agbaria, 2021; Tok et al., 2013). Un maestro con una Inteligencia Emocional trabajada y desarrollada estará mejor preparado para controlar y conocer no sólo sus propias emociones, sino también la de los niños y del propio grupo. Esta regulación emocional por parte del docente podrá reducir la probabilidad de que el conflicto sea mayor y, reflexionar sobre qué respuestas mediadoras y educativas sean las más eficientes y óptimas para la resolución del conflicto.

Los alumnos que tienen profesores con altos niveles de competencias socioemocionales manifiestan niveles significativos en el rendimiento académico (Martínez-Saura et al., 2022). Además, los alumnos dotados de competencias socioemocionales logran mejores relaciones intrapersonales e interpersonales (Bisquerra, 2016).

Vivas de Chacón (2004) llevó a cabo una investigación sobre las competencias socioemocionales del profesorado, con el propósito de proponer un programa de formación docente. A partir de la información recopilada mediante un conjunto de entrevistas, se plantea un modelo que identifica cuatro tipos de necesidades que los docentes participantes reconocen como competencias aún en proceso de desarrollo:

- Conocimientos sobre inteligencia emocional: sobre las emociones y su relación con los procesos cognitivos, así como el papel que juega la I.E. en la adaptación y establecimiento interpersonal de las personas.
- Habilidades interpersonales: para identificar las emociones de sus alumnos, percibir sus estados de ánimo, escuchar, ser empático, tomar decisiones, resolver conflictos, tener liderazgo y habilidad para dirigir y persuadir, descubrir las fortalezas de los demás, y ser justo y equitativo.
- Habilidades intrapersonales: para controlar, manejar e interpretar las propias emociones, de modo que se pueda reaccionar de forma coherente con ellas.
- Habilidades didácticas para la educación emocional: nuevas competencias profesionales para un modelado más efectivo, para estimular el desarrollo armónico de los alumnos y atender los problemas emocionales; fomenta el desarrollo de competencias didácticas creativas que promuevan escuelas emocionalmente inteligentes, que construyan ambientes propicios y estimulantes para el desarrollo afectivo.

Además, distintos estudios han demostrado que la Inteligencia Emocional es una competencia emocional fundamental para el rendimiento laboral de los profesores, comprobándose que está correlacionada, por ejemplo, con los siguientes factores: con mejores relaciones entre el profesor y los alumnos (Noreen & Kazim, 2021), la satisfacción de los alumnos (Maamari & Majdalani, 2019), el proceso de enseñanza y aprendizaje (Yin et al., 2013), y con la gestión de los conflictos en el aula (Valente & Lourenço, 2020).

#### **4.3.2 Papel del docente como mediador en la gestión emocional**

Como he expuesto anteriormente, un docente con una Inteligencia Emocional fortalecida y desarrollada estará mejor preparado para reconocer y gestionar no solo sus propias emociones, sino también las de los niños, así como las dinámicas emocionales del grupo. Esta autorregulación emocional por parte del profesorado puede disminuir la probabilidad de que los conflictos se intensifiquen y favorecer una reflexión sobre las respuestas mediadoras y pedagógicas más adecuadas y eficaces para su resolución.

Para dar sentido al siguiente aspecto, en primer lugar, debemos de entender qué es la gestión emocional. Briceño (2022) afirma que “La gestión de las emociones nos ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, nos facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía, y nos ayuda a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos”.

Como menciona Bisquerra (2009), las habilidades son componentes sumamente importantes dentro del perfil profesional del docente porque facilitan el ejercicio adecuado de sus funciones en el trabajo diario con sus estudiantes, y ayudan al bienestar en el aula mediante la respuesta en su acontecer diario. Por su parte, Evertson y Weinstein (2006), explican que la gestión del aula se define, principalmente, como el conjunto de acciones que los profesores adoptan para crear un ambiente que apoye y facilite el aprendizaje de los alumnos.

El docente emocionalmente inteligente es, entonces, el encargado de formar y educar al alumno en competencias como el conocimiento de sus propias emociones, el desarrollo del autocontrol y la capacidad de expresar sus sentimientos de forma adecuada a los demás. El desarrollo de los recursos emocionales del docente debe ser el primer paso para emprender este cambio educativo. El maestro emocionalmente inteligente debe

contar con los suficientes recursos emocionales que acompañen el desarrollo afectivo de sus alumnos. Con ello, establece un vínculo saludable y cercano con ellos, comprende sus estados emocionales, y les enseña a conocerse y a resolver los conflictos cotidianos de forma conciliadora y pacífica.

La correlación positiva encontrada entre la inteligencia emocional y el uso de estrategias de resolución de conflictos constructivas sugiere que los estudiantes con mayor capacidad para identificar, comprender y gestionar sus emociones son más propensos a utilizar habilidades sociales como la negociación y la colaboración para resolver desacuerdos (Kvale, 1996)

## **5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1 Contextualización**

El diseño de la propuesta planteada está diseñado para ser llevado a cabo en el segundo ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años), concretamente para niños de 5 años, es decir, el último curso de este segundo ciclo.

He decidido plantearlo para este nivel porque, a esta edad, los niños y niñas ya han desarrollado mayores capacidades cognitivas, lingüísticas y socioemocionales, lo que les permite trabajar con mayor profundidad la comprensión, expresión y regulación de sus emociones de manera más consciente. Además, poseen una mayor autonomía personal y una base de conocimientos previos que facilita la introducción de actividades más complejas y reflexivas. Sin embargo, quiero destacar que el trabajo de la autorregulación y las emociones debe de ser lineal y continuo desde el primer curso de esta etapa.

Por otro lado, esta etapa resulta especialmente adecuada para trabajar aspectos relacionados con la gestión emocional ya que los niños y niñas se encuentran en un momento clave en el desarrollo de capacidades empáticas y la convivencia positiva.

### **5.2 Fundamentación**

La propuesta se recoge dentro del currículo de Educación infantil establecido por la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre) y desarrollado en el Real Decreto

95/2022 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la etapa de Educación Infantil.

Atendiendo a este marco, la etapa tiene como finalidad contribuir al desarrollo físico, afectivo, social y cognitivo de los niños, respetando los ritmos individuales y fomentando aprendizajes significativos. La situación de aprendizaje planteada se vincula especialmente con el área 2 (Crecimiento en armonía) y con el área 3 (Comunicación y representación de la realidad).

De acuerdo con los **saberes básicos** reunidos en la LOMLOE y en relación con la propuesta de intervención, me gustaría enfatizar en los siguientes:

1. El cuerpo y el control progresivo del mismo

- 1.1 Autoimagen positiva y ajustada ante los demás.
- 1.2 Identificación y respeto de las diferencias.
- 1.3 El movimiento: control progresivo de la coordinación, el tono, el equilibrio y los desplazamientos.
- 1.4 El juego como actividad placentera y fuente de aprendizaje. Normas de juego.
- 1.5 Progresiva autonomía en la realización de tareas.

2. Desarrollo y equilibrio afectivos

- 2.1 Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.
- 2.2 Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.
- 2.3 Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.
- 2.4 Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.
- 2.5 Valoración del trabajo bien hecho: desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, constancia, organización, atención e iniciativa.

3. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

3.1 Necesidades básicas: manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.

4. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.

4.1 Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.

4.2 Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.

4.3 Resolución de conflictos surgidos en interacciones con los otros.

4.4 La amistad como elemento protector, de prevención de la violencia y de desarrollo de la cultura de la paz.

4.5 Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación.

4.6 Juego simbólico. Observación, imitación y representación de personas, personajes y situaciones. Estereotipos y prejuicios.

5. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad.

5.1 Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.

5.2 Estrategias de planificación, organización o autorregulación de tareas. Iniciativa en la búsqueda de acuerdos o consensos en la toma de decisiones.

5.3 Estrategias para proponer soluciones: creatividad, diálogo, imaginación y descubrimiento.

6. Intención e interacción comunicativas.

6.1 Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal.

6.2 Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.

6.3 Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.

7. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión, diálogo.

7.1 El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.

8. Aproximación al lenguaje escrito

8.1 Textos escritos en diferentes soportes.

8.2 Aproximación al código escrito desde las escrituras indeterminadas.

8.3 Otros códigos de representación gráfica: imágenes, símbolos, números...

9. Aproximación a la educación literaria

9.1 Textos literarios infantiles orales y escritos adecuados al desarrollo infantil, que preferiblemente desarrollen valores sobre cultura de paz, derechos de la infancia, igualdad de género y diversidad funcional y étnico-cultural.

9.2 Conversaciones y diálogos en torno a textos literarios libres de todo tipo de prejuicios y estereotipos.

10. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales

10.1 Materiales específicos e inespecíficos, elementos, técnicas y procedimientos plásticos.

10.2 Intención expresiva de producciones plásticas y pictóricas.

10.3 Manifestaciones plásticas variadas. Otras manifestaciones artísticas.

11. El lenguaje y la expresión corporales

11.1 Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.

11.2 Juegos de expresión corporal y dramática.

12. Alfabetización digital

12.1 Aplicaciones y herramientas digitales con distintos fines: creación, comunicación, aprendizaje y disfrute.

Siguiendo con los **objetivos** de la etapa vinculados al proyecto, debo de resaltar los siguientes:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

El trabajo con las emociones y la educación emocional contribuye al bienestar personal de los niños, y como consecuencia a un clima positivo en el aula. Permite que los niños aprendan a reconocer sus propias emociones y las de los demás y aprender a gestionarlas.

### **5.3 Metodología y recursos**

Como eje central de la propuesta, he diseñado la creación de un “Rincón de las Emociones”. Un espacio físico y simbólico dentro del aula destinado a favorecer la autorregulación emocional, la expresión y comprensión de emociones y, en consecuencia, la mejora de la convivencia escolar. Este rincón se concibe como el producto final de un Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), a través del cual el alumnado será protagonista activo en todas las fases del proceso.

La base del proyecto tiene como metodología el APB, sin embargo, integrará diversas metodologías activas, que desarrollaré con mayor detalle a continuación. A lo largo de las sesiones, los niños trabajarán de manera cooperativa para la construcción de materiales que formarán parte del rincón.

Metodologías aplicadas en la programación:

*A) Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)*

El Aprendizaje Basado en Proyectos es una metodología activa que parte de la idea de que el alumnado aprende mejor cuando participa de manera significativa y directa en su propio proceso de aprendizaje. Consiste en la realización de un proyecto que responde a un reto o situación real, relacionado con su entorno.

Se integran diferentes áreas de aprendizaje y conecta contenidos de su vida cotidiana, además de fomentar la autonomía, la creatividad y promueve el trabajo cooperativo.

El ABP es una metodología centrada en el aprendizaje activo del alumno, que se caracteriza por la autonomía del alumno, investigaciones constructivas, consecución de objetivos, colaboración, comunicación y reflexión mediante prácticas relacionadas con el mundo real (Kokotsaki et al., 2016)

### ***B) Aprendizaje Cooperativo***

Se trata de una metodología en la que el alumnado trabaja en grupos para alcanzar objetivos comunes, favoreciendo la interacción, la cooperación y la responsabilidad compartida

Permite que los niños desarrollen habilidades sociales, aprendan a escuchar y a valorar las ideas de los demás; promoviendo la inclusión y el respeto dentro del aula (Johnson et al., 2008).

### ***C) Aprendizaje Basado en Juegos***

El Aprendizaje Basado en Juegos (ABJ), consiste en utilizar actividades lúdicas como recurso educativo, de manera que los niños aprendan habilidades y competencias a través de dinámicas motivadoras y participativas.

En este contexto, a través de la creación de nuestro rincón, el ABJ puede aplicarse para trabajar la identificación de emociones, la resolución de conflictos mediante juegos de roles o actividades simbólicas que simulen situaciones cotidianas. De esta manera, permitirá a los niños interiorizar conceptos de forma práctica.

### ***D) Gamificación***

Consiste en aplicar elementos propios de los juegos, como retos, recompensas o reglas, a contextos de aprendizaje con el fin de aumentar la motivación. En la propuesta que presento, esta metodología permite transformar las actividades del aula en experiencias más participativas, fomentando la implicación activa de todos los niños en el proceso de aprendizaje. Además, la gamificación no se centra únicamente en la obtención de logros, sino que facilita la práctica de habilidades sociales, la cooperación entre compañeros y el desarrollo de competencias sociales.

Surge para incorporar elementos de juego y un ambiente innovador en el aprendizaje (Ojeda-Lara y Zaldívar-Acosta, 2023), además de desarrollar la cooperación, la comunicación y la creatividad entre otras competencias (García et al., 2022)

La idea del Rincón de las Emociones no es meramente la creación de un espacio de calma o gestión emocional, sino un recurso pedagógico permanente en el que trabajaremos en diferentes sesiones para la construcción y entendimiento de situaciones más complejas, guiarlos para que adquieran nuevos conceptos de emociones y sentimientos, una gestión de sus emociones en diferentes situaciones, el desarrollo de una comunicación asertiva, escucha activa y respeto.

El diseño de este espacio se adaptará a las características del grupo y contexto educativo, y dicha metodología favorece un aprendizaje experiencial y reflexivo de manera que permita al alumnado desarrollar competencias emocionales y sociales como fin de mejorar la convivencia en el aula.

## **5.4 Temporalización**

La secuencia de actividades diseñada para el proyecto está compuesta por un total de 10 actividades. Todas las sesiones se llevarán a cabo después del tiempo de recreo, iniciando con un momento de relajación de 10 minutos que permita al alumnado centrar la atención, calmar el cuerpo y la mente, y prepararlos para la actividad de la sesión. A pesar de que la secuencia consta de 10 actividades, algunas de ellas se desarrollarán en dos sesiones debido a la duración e intensidad de la tarea, la necesidad de tiempo para la reflexión y elaboración del alumnado. De esta manera, aunque el diseño de la propuesta recoja 10 actividades, la implementación ocupará más de 10 sesiones.

A continuación, se presenta la temporalización de manera progresiva, diferenciando tres bloques de trabajo principales: identificación de emociones,

autorregulación y convivencia. Esta diferenciación permite progresar de forma continua en los conceptos trabajados y para la mejor asimilación de conceptos.

**Tabla 5.**

*Cronograma de las sesiones*

| Mes 1   |                                         |                                        |                                            |                                    |                                            |
|---------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| Semanas | Lunes                                   | Martes                                 | Miércoles                                  | Jueves                             | Viernes                                    |
| 1       |                                         |                                        | Actividad 1<br>Duración:<br>45 minutos     |                                    | Actividad 2<br>Duración: 1<br>hora         |
| 2       | Actividad 3<br>Duración: 45<br>minutos  |                                        | Actividad 3<br>Duración:<br>45 minutos     |                                    |                                            |
| 3       |                                         | Actividad 4<br>Duración:<br>45 minutos |                                            | Actividad 5<br>Duración: 1<br>hora |                                            |
| 4       | Actividad 6<br>Duración: 45<br>minutos  |                                        | Actividad 6<br>Duración:<br>30 minutos     |                                    |                                            |
| Mes 2   |                                         |                                        |                                            |                                    |                                            |
| Semanas | Lunes                                   | Martes                                 | Miércoles                                  | Jueves                             | Viernes                                    |
| 1       | Actividad 7<br>Duración:<br>45 minutos  |                                        |                                            | Actividad 8<br>Duración: 1<br>hora |                                            |
| 2       | Actividad 9<br>Duración: 1<br>hora      |                                        |                                            |                                    |                                            |
| 3       | Actividad 10<br>Duración: 45<br>minutos |                                        | Actividad<br>10<br>Duración:<br>45 minutos |                                    | Actividad<br>10<br>Duración:<br>45 minutos |
| 4       |                                         |                                        |                                            |                                    |                                            |

*Nota.* Elaboración propia

## 5.5 Secuencia de actividades

A continuación, se presenta la secuencia de actividades diseñada. Resulta importante destacar el momento en el que se llevarán a cabo, ya que forma parte esencial del proceso metodológico. Todas las actividades se realizarán después del tiempo de patio, y es por ello por lo que antes de iniciar cada sesión, se dedicará un breve espacio a la relajación y la regulación del cuerpo y la mente.

Para ello, al entrar al aula, se creará un ambiente tranquilo y acogedor: se bajarán las persianas, se utilizará una luz tenue, y se invitará a los niños a situarse en la posición que les resulte más cómoda (sentados, acostados o tumbados sobre la alfombra). Este espacio previo tendrá una duración aproximada de 10 minutos y se repetirá al inicio de todas las actividades con el fin de establecer una rutina emocional estable. Durante este momento, se emplearán diferentes recursos como música suave y relajante, ambientes sonoros o breves historias narradas en tono calmado que favorezcan la concentración y la calma. El objetivo principal es que el alumnado pueda reducir su nivel de activación, preparar su cuerpo y su mente y situarse en un estado emocional adecuado para participar en las actividades posteriores.

Por otro lado, me gustaría resaltar la estructura que he realizado en el diseño de la propuesta de intervención. Contará con un total de 10 actividades, que estarán estructuradas de la siguiente manera:

Las tres primeras actividades estarán enfocadas en el reconocimiento e identificación de las emociones. En esta fase inicial se abordarán diversas emociones y estados de ánimo con el objetivo de que los niños aprendan a poner nombre, comprender y dar sentido a aquello que sienten. Resulta fundamental trabajar previamente la identificación emocional ya que constituye la base para desarrollar posteriormente habilidades de autorregulación emocional. Cuando los niños son capaces de reconocer sus emociones y entender cómo se manifiestan, pueden comenzar a aplicar estrategias para gestionarlas de manera eficaz. Por ello, estas primeras sesiones actúan como un primer acercamiento al mundo emocional.

Seguidamente, las seis actividades posteriores estarán vinculadas con la autorregulación y el control de las emociones que experimentan. En esta segunda fase se trabajarán distintas estrategias que les ayudarán a gestionar de manera adecuada las emociones. El objetivo es acercar al alumnado al uso de herramientas prácticas que puedan emplear en situaciones cotidianas, favoreciendo su bienestar emocional y una mejor convivencia en el aula.

Finalmente, para concluir la propuesta, se realizará una actividad final que recopile y ponga en práctica todos los aspectos trabajados a lo largo de las sesiones. Esta actividad está vinculada específicamente con elementos que favorecen a una convivencia

positiva en el aula y en el que se incluye el trabajo realizado anteriormente. El objetivo de esta sesión de cierre es consolidar los aprendizajes adquiridos y realizar una reflexión y reforzar las estrategias de autorregulación y habilidades sociales.

Todas las actividades desarrolladas en el aula tendrán un doble propósito e incluirá la multidisciplinariedad. Por un lado, servirán como experiencias de aprendizaje durante la sesión, y por otro, se convertirán en herramientas permanentes dentro del Rincón de las Emociones. Una vez finalizadas, los materiales, recursos y producciones del alumnado se ubicarán en este espacio, de manera en que los niños puedan acceder a ellos siempre que lo necesiten. De esta manera, el rincón al que daremos vida no solo funcionará como escenario de intervención puntual, sino como un recurso continuo y accesible que refuerza la autorregulación, la gestión emocional y la convivencia positiva en el aula.

### ***El rincón de las emociones.***

| <b>Actividad 1.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b><i>“Conozcamos las emociones”</i></b>                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y nombrar diferentes emociones del libro</li> <li>- Reconocer cómo se sienten los personajes y relacionarlo con sus propias experiencias emocionales</li> <li>- Fomentar la expresión verbal de emociones y sentimientos</li> <li>- Promover la escucha activa y el respeto por las emociones de los demás</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Competencias (RD 95/2022)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <p><b>Descripción</b></p> <p>Esta primera actividad tiene como finalidad introducir al alumnado en el reconocimiento e identificación de las emociones. La sesión comienza con la lectura del libro <i>Bestiario de las emociones</i>, de Adrienne Barman, en la que se presentan distintos personajes que experimentan diferentes emociones. Durante la lectura se irán realizando preguntas guiadas “¿Cómo se siente este animal?” “¿Cómo te sentirías tú en esa situación?” “¿Por qué creéis que se siente así? ...” De manera en la que se fomente que los niños verbalicen sus propias emociones y comparen sus experiencias con las de los personajes.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |

Tras la lectura se proyectará el vídeo *Algo dentro de mí*, que refuerza la expresión de distintas emociones y permite al alumnado observar cómo se manifiestan las emociones en situaciones cotidianas o cómo ellos expresan las emociones. Tras la visualización, se llevará un debate guiado en el que se identificarán las emociones que aparecieron, cuáles conocían y cuáles son nuevas para ellos, en qué momento ellos mismos las han sentido y qué hacen cuando experimentan cada emoción. De esta manera, los niños adquieren vocabulario emocional, reconocen las emociones en sí mismos y en los demás, comienzan a reflexionar sobre sus propias reacciones emocionales.

#### Recursos

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 45 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Libro *Bestiario de las emociones*, pantalla digital y ordenador, tarjetas con pictogramas de emociones

#### Agrupamiento

- Gran grupo, en asamblea

| Actividad 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | “Diccionario de las emociones”                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y profundizar el significado de distintas emociones</li> <li>- Fomentar la expresión verbal y artística</li> <li>- Desarrollar habilidades de trabajo cooperativo y colaboración</li> <li>- Reflexionar sobre cómo y cuándo se experimentan las emociones en la vida cotidiana</li> <li>- Construir un recurso visual colectivo que sirva como referencia para la identificación emocional</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Competencias (RD 95/2022)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <p><b>Descripción</b></p> <p>En esta sesión, el alumnado trabajará de manera cooperativa para crear un diccionario de las emociones. La clase se dividirá en seis grupos, y a cada uno de ellos se le asignará una emoción: enfado, tristeza, miedo, alegría, amor o vergüenza. Cada grupo recibirá materiales para elaborar la hoja de su emoción. Los niños escribirán el nombre de su emoción y decorarán la portada a su gusto, fomentando la creatividad y el trabajo colaborativo.</p> <p>Una vez finalizadas las portadas, se realizará una asamblea en la que cada grupo presentará su emoción. Con el apoyo y guía del docente, se les explicará a los niños qué emoción han</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |

trabajado, cómo puede manifestarse o expresarse ejemplificando a través de la vida cotidiana. Se explicará cómo se pueden sentir cuando la experimentan o en qué situación puede aparecer, destacando que cada uno es diferente y puede experimentarse en diferentes situaciones y formas para cada uno de nosotros.

Finalmente se unirán todas las páginas para crear el diccionario de las emociones, un recurso visual que quedará disponible en el Rincón de las Emociones

#### **Recursos**

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 60 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Gomaeva de colores, tijeras, pegamento, rotuladores y ceras de colores, fotografías, dibujos u otros recursos gráficos, plastificadora, perforadora y anillas

#### **Agrupamiento**

- Seis grupos (el número de integrantes de cada grupo estará determinado por el número de alumnos del aula)
- Gran grupo, durante la asamblea final para la puesta en común y la construcción del diccionario colectivo

| <b>Actividad 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><i>“¿Quién soy? Las emociones frente al espejo”</i></b>                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</li> <li>- Observar y reconocer las expresiones faciales y corporales asociadas a diferentes emociones</li> <li>- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas</li> <li>- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión</li> </ul> | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <b>Descripción</b> <p>En esta tarea vamos a trabajar el conocimiento de uno mismo, de sus expresiones, sus gestos, sus emociones y cómo las expresan. Es muy importante que los niños vayan construyendo poco</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |

a poco su identidad, que se conozcan a ellos mismos, conozcan su cuerpo y como éste funciona y cómo se expresa su cuerpo ante determinadas situaciones. Para ello, cada niño tomará un espejo, y lo ubicarán en su mesa frente a ellos. En el espejo se verá reflejado todo su rostro, y en un papel irán retratándolo. Retratarán su cara y en él incluirán todos los detalles que encuentren en su cara: lunares, pecas, marquitas, el color de sus ojos, la forma y color de su pelo, cómo ven su nariz, sus orejas... representarán en el papel cómo se ven a ellos mismos.

Trabajar con un espejo para ayudar a los niños a comprender y gestionar sus emociones y las de los demás es una actividad visual que les permitirá observar las diferentes reacciones, gestos o movimientos que realizan con su cara y su cuerpo ante determinadas situaciones. El espejo permite que los niños observen sus expresiones faciales y cómo conectan estas con sus emociones.

Para llevar a cabo la siguiente parte de la tarea, necesitaremos un espejo largo, en el que los niños y las niñas vean su cara y su cuerpo completo. Consistirá en que cada niño se situará frente al espejo, y les iré contando diferentes historias breves, o situaciones que pueden ocurrir en su vida cotidiana

Les plantearé diferentes situaciones a cada niño, y frente al espejo tienen que intentar representar qué sucede en esa situación, cómo se comporta su cuerpo y qué gestos se reflejan en su cara. Una vez que se hayan visto frente al espejo y vean cómo su cuerpo y su cara va adquiriendo diferentes comportamientos y gestos, se les preguntará qué han visto: “¿Cómo están tus cejas cuando experimentas esa sensación? ¿Hacia arriba o están fruncidas?” “¿Tu boca está sonriente o tus labios bajan?” “¿Tus brazos se mueven y levantan hacia diferentes lados o están cruzados o agachados?” Se les planteará preguntas sobre cómo creen que ha reaccionado su cuerpo en esas determinadas situaciones para que vean cómo funciona y reacciona su cuerpo. De esta forma, irán conociendo cómo funciona el cuerpo de cada uno, cómo se sienten, cómo reaccionan y le irán poniendo nombre a todas esas emociones que sientan (Felicidad, tristeza, enfado, alegría...).

#### **Recursos**

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 2 sesiones de 45 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Espejo largo en el que los niños puedan ver su cara y su cuerpo completo, espejo pequeño, folios, lápices, rotuladores

#### **Agrupamiento**

- Gran grupo, en la asamblea inicial en la que se explicará la actividad
- Individual, en el trabajo de reconocimiento frente al espejo

| Actividad 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>“Ruleta de las emociones”</i>                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar diferentes estrategias de autorregulación emocional</li> <li>- Fomentar la autonomía del alumnado a través de la cooperación y la toma de decisiones</li> <li>- Desarrollar habilidades de trabajo cooperativo</li> <li>- Crear un recurso visual y manipulativo que formará parte del rincón de las emociones</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Competencias (RD 95/2022)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <p><b>Descripción</b></p> <p>La actividad comenzará en asamblea, donde se propone al alumnado crear una ruleta de las emociones, un recurso de autorregulación que podrán utilizar en situaciones en las que se sientan enfadados, tristes, nerviosos o en situación de conflicto, por ejemplo. En este espacio, se guiará un diálogo para seleccionar conjuntamente ocho estrategias de relajación, como puede ser escuchar música suave, dibujar, bailar, respirar profundamente... las propuestas serán decididas por parte de los niños, con la docente fomentando la participación y el consenso.</p> <p>Una vez elegidas las ocho estrategias, se dividirá la clase en ocho grupos, asignando a cada uno una de las estrategias seleccionadas. Cada grupo, recibirá una porción triangular de cartulina y tendrán que decorarla libremente, utilizando dibujos, palabras, pegatinas, colores... elementos visuales que representen la técnica que les ha tocado. Durante este proceso se fomentará el trabajo cooperativo, de lectoescritura, el reparto de tareas y la toma de decisiones.</p> <p>Cuando todas las porciones estén decoradas, se unirán formando un círculo que representará la ruleta. En el centro se colocará una flecha móvil sujeta con un encuadernador, que permitirá a los niños girar la ruleta para elegir la estrategia de autorregulación.</p> <p>Finalmente, la ruleta será colocada en el rincón de las emociones, quedando disponible para su uso autónomo cuando un alumno necesite relajarse o regular sus emociones.</p> <p>Es importante en el momento de la actividad, recordar a los niños que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero debemos de hacerlo de la mejor manera para no dañarnos a nosotros mismos ni a los demás.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaciales: Aula ordinaria</li> <li>- Temporales: 45 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial</li> <li>- Materiales: Cartulina, regla, lápiz, tijeras, rotuladores, pegatinas, flecha de cartón y encuadernador metálico, pegamento</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Agrupamiento

- Gran grupo al inicio para realizar la asamblea y llevar a cabo la puesta en común de estrategias de autorregulación
- Ocho grupos (el número de integrantes de cada grupo estará determinado por el número de alumnos del aula), cada uno responsable de decorar una de las porciones de la ruleta

| Actividad 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | “La técnica de la Tortuga”                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aprender una estrategia de autocontrol emocional ante situaciones de enfado o conflicto</li><li>- Reconocer las sensaciones corporales asociadas a emociones intensas</li><li>- Desarrollar habilidades de calma mediante la pausa y la respiración concreta</li><li>- Favorecer conductas de reflexión</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li><li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li><li>- Competencia ciudadana (CC)</li></ul> |
| <b>Descripción</b> <p>La actividad comienza en asamblea con la narración de la historia de <i>la Tortuga que se metía en su caparazón</i>, haciendo referencia a la Técnica de la Tortuga. Explica que el personaje cuando se enfada o se siente desbordada, se mete en su caparazón para tranquilizarse antes de actuar. Se utilizará un lenguaje claro y expresivo apoyado de pictogramas. Se narrará que la tortuga aprendió a parar, respirar y pensar, mostrando a los niños que pueden hacer lo mismo.</p> <p>Después de la historia, se presentarán los cuatro pasos de la Técnica de la Tortuga, apoyándonos nuevamente con pictogramas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Me paro; reconozco que estoy sintiendo una fuerte emoción</li><li>2. Me meto en mi caparazón; adopto una postura corporal que simboliza resguardarme, como abrazarse, esconder la cabeza entre los brazos...</li><li>3. Respiro y me calmo; realizo respiraciones profundas o cuento lentamente hasta diez</li><li>4. Pienso y actúo; reflexiono sobre qué puedo hacer para resolver la situación de la mejor manera, sin hacer daño a otros ni a mí mismo.</li></ol> <p>Una vez explicada con claridad, cada niño representará cómo entraría en su “caparazón”, cómo respiraría y cómo saldría preparado para elegir otra respuesta.</p> <p>Para finalizar, se dividirá la clase en cuatro grupos, cada uno encargado de, en cartulinas, escribir los pasos de la técnica. Con la ayuda del docente escribirán de qué se trata el paso que le ha</p> |                                                                                                                                                                                                                                               |

tocado. Una vez rematado, se pegarán las cuatro porciones de cartulina, en una más grande (50x65cm) y se pegará en el Rincón de las Emociones.

#### **Recursos**

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 60 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Imágenes o pictogramas que apoyen la narración de la historia sobre la tortuga y su caparazón, cartulina y materiales de decoración para crear un póster con los cuatro pasos de la técnica (pegatinas, rotuladores, ceras de colores...), pegamento, cartulina 50x65cm, tijeras

#### **Agrupamiento**

- Gran grupo para la narración y explicación de la técnica
- Trabajo cooperativo de 4 grupos (el número de integrantes de cada grupo estará determinado por el número de alumnos del aula), en los que trabajarán de forma cooperativa para decidir cómo realizarán los diseños del póster y llevarlo diseñarlo

| <b>Actividad 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b><i>“Roles para solucionar conflictos”</i></b>                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la resolución pacífica de conflictos a través del diálogo y la escucha activa</li> <li>- Potenciar el trabajo cooperativo mediante la elaboración de materiales</li> <li>- Favorecer la autonomía de los niños en la gestión de conflictos</li> <li>- Promover el respeto, la empatía y la responsabilidad dentro del aula</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <b>Descripción</b> <p>En esta actividad se pretende que el alumnado aprenda a resolver conflictos de manera autónoma, dialogada y respetuosa, utilizando un sistema de roles que guíe el proceso y facilite la autorregulación emocional durante las situaciones de tensión. Para ello, se crearán unas tarjetas que los niños tomarán para asumir un rol específico dentro de la resolución del conflicto. El objetivo es ofrecer un procedimiento claro, visual y manipulativo que permita a los niños organizar el diálogo, la escucha y mantener el respeto.</p> <p>La actividad comenzará en asamblea con la presentación de los roles principales que podrán adaptarse según la dinámica del aula. Los roles propuestos serán: <b>las personas que hayan</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                   |

**tenido un conflicto**, cuya función será explicar qué ha ocurrido y cómo se han sentido, respetando siempre los turnos de palabra; **un mediador**, que se encargará de guiar la conversación, fomentar la calma, recordar las normas y asegurarse que ambas partes pueden expresarse; **guardia del turno de palabra**, que gestionará el uso del turno utilizando un objeto simbólico que diseñarán posteriormente de manera cooperativa, y finalmente el **encargado del clima**, que supervisará que el ambiente sea tranquilo, haciendo sonar un timbre cuando comienza un turno de palabra o termina el otro. Cuando en el aula surja un conflicto que requiera mediación, se seleccionarán aleatoriamente los alumnos que desempeñarán cada rol, garantizando que todos puedan participar en diferentes ocasiones y vivenciar el proceso.

A continuación, se desarrollará un trabajo cooperativo en el que el alumnado elaborará los materiales que posteriormente se incorporarán al *Rincón de las Emociones*. Para ello, la clase se dividirá en tres grupos:

Grupo uno: elaboración de las tarjetas de roles

Un grupo será el encargado de realizar las tarjetas de los roles. Para ello, se les proporcionará porciones de cartulinas rectangulares y sobre ellas escribirán los roles que se han establecido previamente, y escribirán cuál es la función principal de ese rol, siempre con la ayuda del docente cuando sea necesario –de esta manera, se estará incluyendo el trabajo de lectoescritura–

Grupo dos: creación del objeto simbólico, el corazón de la palabra

El segundo grupo elaborará el objeto simbólico que permitirá regular los turnos de intervención durante la mediación. El objeto seleccionado será *El corazón de la palabra*, que simbolizará la importancia de hablar con respeto y tranquilidad. Cada niño del grupo participará en su elaboración, fomentando la cooperación y el trabajo en equipo. Se le proporcionará una plantilla de corazón en un cartón rígido. A continuación, los niños se encargarán de la decoración empleando rotuladores, gomets, ceras de colores o pegatinas. Posteriormente, y a través del diálogo el grupo decidirá de forma consensuada una frase significativa para escribir en el centro, vinculada al respeto y la expresión emocional. Finalmente, se plastificará para asegurar su durabilidad.

Grupo tres: diseño del cartel *Protocolo de Paz*

Este grupo elaborará un cartel con los pasos básicos de la mediación que quedará expuesto en el rincón para en ocasiones futuras, cuando se lleve a cabo una mediación tras un conflicto, podamos recordarlo. Estos pasos serán los siguientes: nos calmamos, explicamos lo que ha pasado, decimos cómo nos hemos sentido, escuchamos al otro, buscamos soluciones. Para la elaboración del cartel se tomará una cartulina de tamaño grande (50x65cm) y con ayuda del docente para la escritura, escribirán los pasos para, posteriormente, decorar el cartel a través de la participación de los integrantes del grupo. Para ello podrán seleccionar los materiales que crean convenientes como rotuladores, ceras de colores o pegatinas.

Una vez que los tres grupos hayan terminado el trabajo que se le ha sido asignado, nos reuniremos en asamblea para mostrar el trabajo realizado y que todos puedan verlo. Finalmente, todos los materiales serán organizados y situados en el Rincón de las Emociones para su uso en futuras situaciones de conflicto.

#### **Recursos**

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 2 sesiones (una de 45 minutos, y la otra de 30 minutos), después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Cartulina (50x65cm), cartón rígido, rotuladores, ceras de colores, gomets, pegatinas, plastificadora y fundas, timbre pequeño

#### **Agrupamiento**

- Gran grupo al inicio de la sesión en asamblea, donde se establecerán los roles de mediación; y al final para la puesta en común y la explicación de las creaciones que han realizado.
- Trabajo cooperativo de 3 grupos (el número de integrantes de cada grupo estará determinado por el número de alumnos del aula),

| <b>Actividad 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b><i>“Botella de la calma”</i></b>                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional</li> <li>- Potenciar la autonomía del alumnado en la gestión de sus emociones</li> <li>- Promover el uso de recursos sensoriales como herramienta para recuperar la calma</li> <li>- Fomentar la creatividad a través de la elaboración personalizada de un objeto</li> <li>- Integrar materiales manipulativos dentro del Rincón de las Emociones</li> </ul> | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <b>Descripción</b> <p>En esta actividad se trabajará la autorregulación mediante la elaboración de una “botella de la calma”, un recurso sensorial que ayudará a los niños a relajarse en momentos de tensión, enfado, tristeza o en el que ellos lo necesiten. La intención es que cada niño cree su propia botella</p>                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |

personalizada y adaptada a sus gustos, para posteriormente incorporarla al Rincón de las Emociones, donde estará disponible para su uso cuando lo necesiten.

La sesión comenzará en asamblea con una breve explicación sobre la finalidad de la botella, un objeto que invita a observar, respirar y recuperar la calma. Se mostrará un ejemplo y se explicará cómo su movimiento lento y suave favorece la regulación emocional.

A continuación, cada niño recibirá una botella de plástico pequeña y transparente. Cabe destacar que, para la realización de la actividad, se emplearán botellas reutilizables. Los alumnos dispondrán de diferentes materiales para introducir en su interior, como pueden ser granos de arroz, purpurina, bolitas de colores, lentejas... podrán ser objetos pequeños que sirvan para introducir en la botella. Una vez seleccionados los materiales que cada alumno querrá emplear para llenar su botella, los introduciremos para, a continuación, verter agua en ella. Una vez llena, se tatará con silicona caliente para garantizar la seguridad del material. Finalmente, cada niño escribirá su nombre en la botella.

Al terminar, nos reuniremos nuevamente en asamblea para recordar cómo y cuándo pueden utilizar este recurso. Todas las botellas quedarán guardadas en un espacio dentro del Rincón de las Emociones.

#### **Recursos**

- Espaciales: Aula ordinaria
- Temporales: 45 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial
- Materiales: Botellas de plástico pequeñas y transparentes, arroz, purpurina, lentejas, bolitas de colores o materiales sensoriales de pequeño tamaño, agua para rellenar la botella, embudos de plástico, rotulador permanente, pistola de silicona.

#### **Agrupamiento**

- Gran grupo en asamblea
- Trabajo individual durante la elaboración de la botella

| <b>Actividad 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><i>“Frasco mágico de la tranquilidad”</i></b>                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la reflexión personal sobre estrategias de autorregulación</li> <li>- Proporcionar un recurso concreto y accesible para el manejo de emociones</li> <li>- Potenciar la autonomía de los niños en la gestión de sus emociones</li> </ul> | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| - Favorecer el intercambio de estrategias y la empatía                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Competencia ciudadana (CC) |
| <p><b>Descripción</b></p> <p>La sesión comenzará en asamblea, explicando a los niños que vamos a crear un frasco con ideas de estrategias propias para calmarse y que se guardará en el Rincón de las Emociones para que lo utilicen cuando sea necesario para ellos.</p> <p>Posteriormente, de manera individual, cada niño se sentará en su mesa con los ojos cerrados, y con la guía del docente, se les pedirá que imaginen cómo se sienten en esos momentos de malestar, enfado, o tristeza. Este momento requiere silencio, tranquilidad y tiempo para la reflexión para que cada niño pueda conectar con sus propias emociones.</p> <p>Tras unos minutos de introspección, se les preguntará qué acciones o estrategias les ayudan a tranquilizarse o sentirse mejor. Posteriormente, cada niño escribirá entre tres y cinco estrategias en folios de colores recortados previamente por la docente.</p> <p>Seguidamente, cada niño colocará sus papeles en un bote de plástico reutilizado. A continuación, cada uno lo decorará a su gusto de manera libre, creando de esta manera su propio recurso que permanecerá en el Rincón de las Emociones donde los niños podrán acudir siempre que lo necesiten.</p> <p>Para finalizar la sesión, se realizará una puesta en común en asamblea, en la que cada niño podrá compartir alguna de sus estrategias con el resto de sus compañeros, fomentando el aprendizaje cooperativo, la empatía y la adquisición de nuevas ideas de autorregulación.</p> |                              |
| <p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaciales: Aula ordinaria</li> <li>- Temporales: 60 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial</li> <li>- Materiales: Botes o frascos de plástico reutilizado (uno por cada niño), folios de colores, rotuladores, lápices de colores, pegatinas, gomets, pegamento</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |
| <p><b>Agrupamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gran grupo en asamblea al inicio de la sesión para explicar la actividad, y al final para la puesta en común y compartir estrategias</li> <li>- Trabajo individual para escribir estrategias y decorar el frasco</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |

| Actividad 9                                                                                                                                           | <i>“El semáforo emocional”</i>   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la autorregulación emocional durante las actividades en grupo</li> </ul> | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la reflexión antes de actuar ante situaciones conflictivas</li> <li>- Proporcionar un recurso visual y manipulativo para gestionar emociones</li> <li>- Potenciar la autonomía del alumnado en la resolución de conflictos</li> <li>- Favorecer el trabajo cooperativo y la convivencia positiva</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <p><b>Descripción</b></p> <p>Esta actividad favorecerá la autorregulación emocional durante el trabajo en grupo, proporcionando a los niños un recurso visual y manipulativo que les permita reflexionar y actuar con calma ante conflictos que puedan surgir durante la jornada.</p> <p>La actividad se desarrollará en grupos, siguiendo la disposición del aula. Cada grupo de trabajo creará su propio semáforo emocional, que será colocado en el centro de las mesas como herramienta permanente. El semáforo tendrá tres colores con su significado asociado:</p> <p>Rojo, me paro. Indica que deben detenerse, tomar aire y no reaccionar impulsivamente</p> <p>Amarillo, pienso. Invita a reflexionar sobre la situación, pensar en cómo se siente y cuáles son las posibles soluciones</p> <p>Verde, actúo. Permite actuar de manera calmada y dialogando.</p> <p>Cada grupo realizará su semáforo con cartulinas de colores. Cada uno de ellos tendrá un círculo de cada color realizado previamente por el docente, y que tendrán que recortar y pegar sobre otra cartulina, dando forma a su semáforo. A continuación, escribirán las fases en el círculo correspondiente. Una vez hayan finalizado todos los grupos, se plastificarán los semáforos para asegurar la durabilidad del material</p> <p>El semáforo quedará disponible sobre las mesas de cada grupo, de manera que cuando surja algún conflicto o dificultad, los niños puedan resolver el conflicto de manera autónoma y promoviendo la resolución pacífica y el respeto mutuo.</p> |                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Recursos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaciales: Aula ordinaria</li> <li>- Temporales: 60 minutos, después del patio y tras el momento de relajación inicial</li> <li>- Materiales: Cartulina roja, amarilla, verde; rotuladores, lápices, tijeras, pegamento, plastificadora</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Agrupamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos cooperativos según la disposición de las mesas en el aula</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |

| Actividad 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>“El árbol de la convivencia”</i>                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objetivos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar los valores y actitudes que fomentan la convivencia positiva en el aula</li> <li>- Favorecer la expresión emocional y la reflexión colectiva sobre el comportamiento propio y de los demás</li> <li>- Potenciar la creatividad y el trabajo cooperativo</li> <li>- Consolidar lo aprendido sobre autorregulación emocional y resolución de conflictos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Competencias (RD 95/2022)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística (CCL)</li> <li>- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</li> <li>- Competencia ciudadana (CC)</li> </ul> |
| <b>Descripción</b> <p>Como cierre del proyecto se plantea para esta última actividad la elaboración de un mural colectivo, que llamaremos “El árbol de la convivencia”, que servirá como reflejo visual y permanente de todos los aprendizajes llevados a cabo anteriormente, relacionados con la gestión de las emociones y la convivencia positiva en el aula.</p> <p>La actividad comenzará en asamblea, proponiendo a los niños que compartan valores y actitudes que favorezcan la buena convivencia, tales como compartir, ayudar, respetar el turno de palabra... A medida que los niños vayan expresando sus ideas, estas se escribirán en la pizarra, creando un listado que servirá de guía para el mural.</p> <p>Una vez recogidas las propuestas, se colocará un papel continuo sobre el suelo del aula. Entre todos decorarán el mural, incorporando dibujos, palabras clave, símbolos, fotografías... que representen los valores y actitudes previamente mencionados. Durante la actividad se fomentará la cooperación, el respeto por el trabajo de los compañeros y la creatividad.</p> <p>Cuando el mural esté terminado, se colocará de manera permanente en un espacio visible en el pasillo del colegio si fuera posible, sino permanecerá en el aula. Este mural recogerá todo lo que hemos trabajado a lo largo de las sesiones, lo que hemos aprendido sobre estrategias de regulación que ayudan a mejorar la convivencia en el aula y a sentirse mejor con los demás y consigo mismos</p> |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaciales: Aula ordinaria, pasillo del colegio</li> <li>- Temporales: 3 sesiones de 45 minutos cada una</li> <li>- Materiales: Papel continuo, rotuladores, témperas, pinceles, lápices de colores, pegatinas, otros materiales decorativos, pizarra</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Agrupamiento</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |

- Gran grupo durante toda la actividad, en primer lugar, en asamblea y posteriormente en la realización del mural

## **5.6 Técnicas de evaluación**

Para llevar a cabo la evaluación de la programación planteada, he seleccionado dos técnicas de evaluación. La evaluación nos permite conocer en qué medida se han logrado los objetivos que se tenía previstos previamente a comenzar la propuesta.

- Evaluación diagnóstica.

En primer lugar, se realizará una evaluación diagnóstica. Este método consiste en realizar un registro inicial previo a la realización de las actividades. En este caso, el registro inicial se realizará durante el mes previo al inicio de la secuencia de actividades, y cuyo propósito es conocer la base de la que parten los niños acerca del tema trabajado. Para realizar este registro, se recopilará información a través de la observación sistemática en el aula y el uso de una hoja de registro individual. Este tipo de evaluación permitirá obtener una visión global y realista de las necesidades del grupo, facilitando la adecuación de la propuesta educativa y sirviendo como referencia para comparativas posteriores tras haber finalizado el proyecto.

- Evaluación final

Al concluir la secuencia de actividades, se llevará a cabo una evaluación final mediante la misma hoja de registro utilizada en la fase diagnóstica. Esta segunda aplicación permitirá valorar la evolución individual de cada alumno y contrastar los resultados con el registro inicial. A través de esta técnica se analizarán los avances en el reconocimiento y expresión emocional, autorregulación y la convivencia; permitiendo determinar el impacto de la intervención y su aprendizaje.

- Observación directa y continua

A lo largo de la implementación de las actividades, se llevará a cabo una evaluación basada en la observación directa de cada alumno. Este tipo de evaluación permite recoger información inmediata y contextualizada sobre el comportamiento del alumnado, su participación y la manera de relacionarse con los demás. La observación se realizará de manera sistemática durante cada sesión, presentando atención a aspectos como el grado de participación, la comprensión de las propuestas y contenidos trabajados,

las actitudes mostradas en situaciones individuales y grupales, y las estrategias empleadas. Toda esta información se registrará en una hoja de observación docente, que permitirá obtener una visión del progreso del alumnado.

- **Instrumentos**

Para llevar a cabo la evaluación de la propuesta, se emplearán dos instrumentos principales, diseñados para recoger información de manera individualizada y ajustada a las necesidades del alumnado.

En primer lugar, se utilizará una hoja de registro individual, que será aplicada en dos momentos diferentes del proyecto: previo al inicio de la secuencia de actividades, correspondiente a la evaluación diagnóstica, y al finalizarla, que corresponde a la evaluación final. Esta hoja de registro (véase Anexo I) incluirá una serie de ítems relacionados con los contenidos y objetivos propuestos y permitirá comparar la evolución de cada alumno a lo largo del proyecto. Se elaborará una hoja por cada niño.

En segundo lugar, se empleará una hoja de registro de observación (véase Anexo II) para la evaluación directa y continua, que se utilizará durante cada una de las actividades de la secuencia diseñada. Este instrumento recogerá ítems específicos, vinculados a la participación, la comprensión y actitudes, entre otras, de cada alumno durante las sesiones. Se realizará una hoja de observación por actividad para facilitar un seguimiento sistemático del proceso de aprendizaje y permitirá valorar el progreso del alumnado.

Para la valoración en las hojas de registro se empleará una escala Likert. Es una escala de valoración que permite graduar el nivel de adquisición o manifestación de cada indicador en función de la frecuencia o intensidad con la que se realiza un comportamiento. Para ello se utilizarán cuatro niveles de respuesta: *nunca*, *casi nunca*, *a veces*, *casi siempre*, *siempre*, donde *nunca* representa el nivel más bajo de manifestación del indicador evaluado, y *siempre* el nivel más alto. Estos niveles permitirán graduar de forma progresiva el desarrollo de las competencias, facilitando un seguimiento detallado de la evolución del alumno antes y después de la intervención educativa.

- **Criterios:**

Según la LOMLOE y el RD 95/2022, los criterios de evaluación se centran en el desarrollo integral del niño, incluyendo la identidad, la autonomía, la interacción social y

la regulación emocional. A continuación, los criterios de evaluación utilizados para la propuesta se basan en lo establecido por la LOMLOE para Educación Infantil, y se adaptan a los objetivos del proyecto. Estos criterios permitirán valorar el desarrollo emocional, social y cooperativo del alumnado y constituyen la base para la interpretación de los resultados obtenidos mediante los instrumentos de evaluación descritos anteriormente.

**Tabla 6.**

*Criterios de evaluación seleccionados para la programación a partir de la LOMLOE*

| <b>Criterios de evaluación según la LOMLOE (RD 95/2022) seleccionados para la programación</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Área 1: Crecimiento en armonía</i>                                                                                                                                                              | <i>Área 2: Descubrimiento y exploración del entorno</i>                                                                                                                                         | <i>Área 3: Comunicación y representación de la realidad</i>                                                                                                                                           |
| 1.2. Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa | 2.1 Gestionar situaciones, dificultades, retos o problemas mediante la planificación de secuencias de actividades, la manifestación de interés e iniciativa y la cooperación con sus iguales.   | 1.1. Participar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, en función de su desarrollo individual             |
| 2.1. Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.                                                                                 | 2.2 Canalizar progresivamente la frustración ante las dificultades o problemas mediante la aplicación de diferentes estrategias                                                                 | 2.1. Interpretar de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.                                                                                                               |
| 2.2. Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.                                                                         | 2.4 Utilizar diferentes estrategias para la toma de decisiones con progresiva autonomía, afrontando el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen | 3.1. Hacer un uso funcional del lenguaje oral, aumentando su repertorio lingüístico y construyendo progresivamente un discurso más eficaz, organizado y coherente en contextos formales e informales. |
| 3.1. Realizar actividades relacionadas con el autocuidado y el cuidado del entorno con una actitud                                                                                                 | 2.6 Participar en proyectos utilizando dinámicas cooperativas, compartiendo y valorando opiniones propias y ajenas,                                                                             | 3.2. Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| respetuosa, mostrando autoconfianza e iniciativa.                                                                                                                                                                                                                          | y expresando conclusiones personales a partir de ellas |                                                                                                                                                                  |
| 3.2. Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.                                                    |                                                        | 3.4. Elaborar creaciones plásticas, explorando y utilizando diferentes materiales y técnicas y participando activamente en el trabajo en grupo cuando se precise |
| 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.                                             |                                                        | 3.7. Expresarse de manera creativa, utilizando diversas herramientas o aplicaciones digitales intuitivas y visuales.                                             |
| 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 |                                                        | 5.4. Expresar emociones, ideas y pensamientos a través de manifestaciones artísticas y culturales, disfrutando del proceso creativo.                             |
| 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.                                                                                           |                                                        | 5.5. Expresar gustos, preferencias y opiniones sobre distintas manifestaciones artísticas, explicando las emociones que produce su disfrute                      |

*Nota.* Elaboración propia a partir de LOMLOE y el RD 05/2022

## 5.7 Reflexiones

La presente propuesta de intervención educativa ha sido diseñada de manera que ha integrado estrategias de identificación emocional para posteriormente poder llevar a cabo el trabajo de la autorregulación para la mejora de la convivencia, además del desarrollo de competencias socioemocionales en Educación Infantil. No obstante, es importante desatacar nuevamente que la propuesta no ha sido implementada y, por lo

tanto, los resultados y la eficacia de la propuesta se plantea de manera hipotética, sirviendo como referencia para futuras intervenciones en el aula.

Entre las reflexiones que surgen al analizar la propuesta, podría destacar algunas posibles dificultades y retos que podrían aparecer en su implementación.

En primer lugar, el tiempo real del que se disponga para poder llevarse a cabo, ya que algunas actividades requieren más de una sesión para completarse. Es por ello por lo que la planificación debe ser flexible y adaptarse a las rutinas del aula y al ritmo del grupo. Por otro lado, la diversidad del alumnado con el que se plantee realizar la propuesta, ya que implica la dificultad de que todos los alumnos alcancen los objetivos, requiriendo adaptaciones individualizadas según los casos.

Además, es importante destacar los recursos y los materiales que se necesitarán para realizar las actividades, ya que son muchos y muy variados. El empleo y la accesibilidad a dichos materiales puede condicionar la realización de ciertas actividades; así como el espacio del aula. La creación del Rincón de las Emociones supone crear un espacio en el aula en el que agrupar y acoger los materiales y recursos que se van creando en cada actividad. No todos los centros y aulas disponen de espacio suficiente para, por ejemplo, la creación de nuevos espacios.

A pesar de estas posibles dificultades, la propuesta ofrece un marco sólido para trabajar la autorregulación emocional, la identificación de emociones y la convivencia positiva. Se plantea como una herramienta flexible y adaptable, que puede ser utilizada por docentes en futuras ocasiones para trabajar competencias socioemocionales de su alumnado, fomentar la cooperación y promover un ambiente de aula respetuoso y efectivo.

## **6. CONCLUSIONES E IMPLICACIONES**

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado ha sido diseñar y fundamentar una propuesta didáctica orientada a la mejora de la convivencia en el aula de Educación Infantil mediante el desarrollo de la autorregulación emocional y la Educación Emocional. Las preguntas que guiaron el planteamiento inicial se centraron en cómo el trabajo de las emociones puede influir en el bienestar del alumnado y los docentes, de qué manera favorece la resolución pacífica de conflictos y hasta qué punto contribuye a crear un clima de aula más respetuoso, cooperativo y seguro. Asimismo, se analizó la

importancia de proporcionar recursos y herramientas concretas que permitan a los niños identificar, expresar y regular sus emociones de manera progresiva.

Para responder a estas cuestiones, he elaborado una propuesta organizada en torno a la identificación emocional, la autorregulación y una convivencia positiva; trabajando para ello a través del Aprendizaje Basado en Proyectos principalmente, además del Aprendizaje Cooperativo y la Gamificación, garantizando una intervención participativa y adaptada al nivel de los niños. Sin embargo, debido a los límites del contexto, la propuesta no ha podido ser implementada, quedando planteada como una intervención futura en un aula real.

Se espera que esta propuesta pueda mejorar la convivencia del aula, favoreciendo el bienestar individual y colectivo y proporcionando al alumnado estrategias de autorregulación que puedan extrapolar a situaciones cotidianas. También, se espera que la propuesta pueda servir como ejemplo de integración curricular de la Educación Emocional, mostrando cómo estos contenidos pueden trabajarse de manera transversal y práctica en la etapa de Infantil. Finalmente, también pretende contribuir al desarrollo docente ofreciendo recursos y estrategias de mediación emocional útiles para la gestión de conflictos y la creación de un clima positivo en el aula.

El diseño del proyecto aporta al ámbito académico una propuesta estructurada, fundamentada y flexible; combinando la reflexión teórica con el diseño pedagógico. Además, el conjunto de materiales elaborados (Rincón de las Emociones, tarjetas de roles, elaboración de herramientas de autorregulación...) constituyen un banco de recursos que pueden servir de referencia para docentes.

Por otro lado, cabe señalar algunas de las limitaciones del proyecto, como la ausencia de una implementación real que impide evaluar el impacto de la propuesta y comprobar su eficacia en un contexto concreto. Además, al tratarse de un diseño teórico sería necesario ajustarlo a las características de cada grupo, considerando el tiempo de aplicación real, la coordinación docente y la disponibilidad de espacios y materiales.

A partir de la elaboración del presente trabajo, surgen diferentes líneas de investigación e intervención. Sería interesante ampliar la propuesta incorporando la participación de las familias, creando unidad entre la escuela y las familias; o ampliarse

hacia el diseño de un proyecto de centro que integre la Educación Emocional en todas las etapas.

En último lugar, considero que la Educación Emocional debe ocupar un lugar central en la etapa de Educación Infantil. A lo largo de mis años de formación como docente, he podido reflexionar sobre la importancia de ofrecer a los niños oportunidades para conocerse, comprender sus emociones y aprender a manejarlas de manera respetuosa, tanto para los demás como para ellos mismos. Los niños son un estallido de emociones y debemos de acompañarlos en sus primeros años para dar sentido y nombre a aquello que sienten, y a partir de ahí, guiarlos a gestionarlo de la mejor manera posible. Otro aspecto que siempre he tenido presente durante mi formación, y que he reflexionado a lo largo del desarrollo de este proyecto, es la importancia de una buena y positiva Educación e Inteligencia Emocional por parte de los docentes. En ocasiones, a nosotros mismos se nos escapa de las manos el control de nuestras propias emociones, en muchas otras, la situación personal y laboral hace que nos sintamos desbordados. Considero que para poder trabajar con los pequeños todos estos aspectos que han sido tratados, debemos de comenzar por nosotros mismos, permitiéndonos parar a reflexionar y mejorar nuestro bienestar emocional, para así acompañarlos de manera consciente, equilibrada y respetuosa.

Personalmente considero que trabajar la Educación Emocional desde edades tempranas es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Las emociones no solo afectan a cómo nos sentimos, sino también a cómo nos relacionamos con los demás y cómo enfrentamos los retos diarios. Además, creo en la importancia de que todo lo que aprendemos desde que somos infantes nos acompañará el resto de nuestra vida. Crecer y aprender desde las bases del respeto, la tolerancia y la igualdad; además desde un autoconocimiento y autoconcepto positivo, nos ayudará a crecer como adultos más saludables y comprensivos con nosotros mismos y con las personas de nuestro entorno.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Agbaria, Q. (2021). Classroom management skills among kindergarten teachers as related to emotional intelligence and self-efficacy. *International Journal of Instruction*, V. 14 (1), 1019-1034. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14160a>
- Bisquerra, R. (2004). Diseño, aplicación y evaluación de programas de educación emocional. En M.J Iglesias (Ed): *El reto de la educación emocional en nuestra sociedad* (pp. 121-161). Universidade da Coruña
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer Educación.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 95-114
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Las competencias emocionales. *Educación XXI*.10, 61-82 <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Graó.
- Boccardo, F., Sasia, A. R., & Fontenla, E. G. (1999). Inteligencia emocional. En A. Vallés, *El desarrollo de la inteligencia emocional*, Benacantil.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations*. Penguin Publishing Group
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: Un metaanálisis de intervenciones universales basadas en la escuela. *Child development* 82(1) 405-532
- Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (2006). Classroom Management as a Field of Inquiry. In C. M. Evertson & C. S. Weinstein (Eds.), *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues* (pp. 3–15). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Extremera, N & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista educación*, 332, 97-116
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6 <https://doi.org/10.35362/rie2912869>
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(1) 421-436

- García, G., Rodríguez, C., & Mendoza, J. (2022). Fortalecimiento de habilidades blandas por medio de estrategias de gamificación en aprendices del centro de servicios financieros INVESTICGA: *Revista De Investigación En Gestión Administrativa Y Ciencias De La Información*, 5, 23-34. <https://doi.org/10.23850/25907662.3816>
- Gil-Moreno, J., & Rico-González, M. (2023). The Effects of Physical Education on Preschoolers' Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(13), 10632. <https://doi.org/10.3390/su151310632>
- Guillin, M., Andrade, J., Cabrera, N., Barreto, Y., & Bernabé, A., (2024). Relación entre la Inteligencia Emocional y la Resolución de Conflictos en el Aula de Educación Básica. *Reincisol*,3,(6) [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4499-4509](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4499-4509)
- Hernández Beltrán, V., Pereira Duarte, D., Espada, M. C., Castelli Correia de Campos, L. F., García Barrera, A., & Gamonales, J. M. (2024). ¿Es importante trabajar las emociones en Educación Infantil? Revisión Bibliométrica. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (22). <https://doi.org/10.33776/remo.vi22.8158>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Editorial Paidós.
- Kvale, S. (1996). Entrevistas: Una introducción a la entrevista de investigación cualitativa. Ediciones Morata
- Maamari, B. E., & Majdalani, J. F. (2019). The effect of highly emotionally intelligent teachers on their students' satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 33(1), 179-193. <https://doi.org/10.1108/IJEM-11-2017-0338>
- Martínez-Saura, H. F., Sánchez-López, M. C., & Pérez-González, J. C. (2022). Competencia emocional en docentes de Infantil y Primaria y estudiantes universitarios de los Grados de Educación Infantil y Primaria. *Estudios sobre Educación*, 42, 9-33. <https://doi.org/10.15581/004.42.001>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *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* <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>
- Molinero-González, P., Martín-Antón, LJ, Carbonero-Martín, M. Á., Arteaga-Cedeño, WL, & Rodríguez-Sáez, JL (2023). La eficacia de un programa de intervención para reducir el rechazo de los pares en la educación infantil. *Niños*, 10 (11), 1826. <https://doi.org/10.3390/children10111826>
- Noreen, S., & Kazim, B. (2021). Impact of teachers' emotional intelligence abilities on student motivation and their interaction with students in secondary school

- classrooms. *Journal of Educational Psychology and Pedagogical Sciences*, 1(1),17-37. [https://jepps.su.edu.pk/uploads/journals/2021-1\(1\),17-37](https://jepps.su.edu.pk/uploads/journals/2021-1(1),17-37).
- Ojeda-Lara, O. & Zaldívar-Acosta, M. (2023). Gamificación como Metodología Innovadora para Estudiantes de Educación Superior. *Revista Docentes 2.0*, 16(1), 5-11. <https://doi.org/10.37843/rtd.v16i1.332>
- Pérez, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. In R. Schulze and R. D. Roberts (Eds.), *An International Handbook* 81-201. Hogrefe & Huber Publishers
- Rovira, F. (1988). Como saber si un és emocionalment intelligent. *Aloma*, 2, 57-68.
- UNESCO. (2024). Lo que hay que saber sobre el aprendizaje socioemocional. *UNESCO*. <https://www.unesco.org/es/articles/lo-que-hay-que-saber-sobre-el-aprendizaje-socioemocional>
- Universidad de Valladolid. (2010). Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro-o Maestra- en Educación Infantil (v4). *Facultad de Educación y Trabajo Social*.
- Valente, S., Lourenço, A. A., Alves, P., & Dominguez-Lara, S. (2020). El papel de la inteligencia emocional del profesor para la eficacia y la gestión del aula. *Revista CES Psicología*, 13(2), 18-31. <http://dx.doi.org/10.21615/cesp.13.2.2>
- Valente, S. N., Lourenço, A. A., & Dominguez-Lara, S. (2023). Emotional skills and interpersonal conflict: Testing the role of teachers' emotional intelligence. In A. M. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research*. 150, 171–187. Nova Science Publishers. <http://hdl.handle.net/10400.26/50959>
- Vallés Arándiga, A., & Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. EOS.
- Vivas de Chacón, M. (2004). Las competencias socioemocionales del docente: Una mirada desde los formadores de los formadores.
- Wang, L. (2022). Exploring the relationship among teacher emotional intelligence, work engagement, teacher self-efficacy, and student academic achievement: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.810559>
- Kokotsaki, D., Menzies, V., Wiggins, A. (2016) Project-based learning: A review of the literature. *Improving Schools*, 19 (3), 267-277.

## 8. ANEXOS

## Anexo I. Hoja de registro, evaluación diagnóstica y final

**Alumno/a:**

| Alumno/a:                                                                               | Nunca                    | Casi nunca               | A veces                  | Casi siempre             | Siempre                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>A. Autorregulación emocional</b>                                                     |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1. Reconoce sus emociones en situaciones cotidianas.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Expresa verbalmente cómo se siente.                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Controla progresivamente sus reacciones emocionales (enfado, tristeza, frustración). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Utiliza estrategias para calmarse cuando se siente alterado/a..                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Toma decisiones sencillas de forma autónoma.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Muestra confianza en sus propias capacidades.                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>B. Gestión de conflictos y cooperación</b>                                           |                          |                          |                          |                          |                          |
| 7. Ofrece ayuda a sus compañeros/as                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Pide ayuda cuando lo necesita.                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Coopera en tareas grupales.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Respeta turnos de palabra.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Escucha el punto de vista de los demás.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Interviene en la resolución de conflictos mediante el diálogo.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Acepta acuerdos y soluciones propuestas por el grupo.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Propone alternativas para resolver pequeños problemas.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>C. Comunicación oral</b>                                                             |                          |                          |                          |                          |                          |
| 15. Utiliza el lenguaje oral para expresar necesidades y emociones.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Se comunica de forma clara con los demás.                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Comprende los mensajes e intenciones de sus compañeros/as.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Utiliza el lenguaje para regular su conducta.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>D. Participación social y actitudes</b>                                              |                          |                          |                          |                          |                          |
| 19. Participa activamente en juegos y actividades colectivas.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Muestra actitudes de respeto y empatía.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Respeta las diferencias individuales.                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Cumple las normas y rutinas del aula.                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Colabora en proyectos cooperativos dando su opinión.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>E. Expresión artística y emocional</b>                                               |                          |                          |                          |                          |                          |
| 24. Participa en actividades artísticas relacionadas con las emociones.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Expresa sentimientos a través del dibujo, la plástica o el juego simbólico.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Disfruta del proceso creativo.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Comparte gustos, opiniones o preferencias artísticas.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Se expresa creativamente mediante recursos digitales sencillos.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Nota.* Elaboración propia

## Anexo II. Hoja de registro, observación continua

| ALUMNO/A: |                                                                                 | ACTIVIDAD:               |                          | FECHA:                   |                          |                          |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|           | Ítem de observación                                                             | NUNCA                    | CASI NUNCA               | A VECES                  | SIEMPRE                  | CASI SIEMPRE             |
| 1         | Participa activamente en las actividades propuestas mostrando iniciativa.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2         | Muestra seguridad personal en sus intervenciones dentro del grupo.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3         | Identifica y expresa adecuadamente sus emociones.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4         | Regula progresivamente sus emociones ante la frustración o el enfado.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5         | Utiliza estrategias de autorregulación trabajadas en el aula.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6         | Escucha y respeta el turno de palabra.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7         | Comprende los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8         | Utiliza el lenguaje oral de manera clara para expresar necesidades y emociones. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9         | Usa el lenguaje para regular su comportamiento y resolver conflictos.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10        | Coopera en actividades grupales respetando las aportaciones de los demás.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11        | Pide ayuda cuando lo necesita y ofrece ayuda a los compañeros.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12        | Participa activamente en dinámicas cooperativas aportando ideas.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13        | Respeto las normas y rutinas establecidas en el aula.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14        | Muestra actitudes de empatía y respeto hacia los demás.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15        | Interviene en la resolución de conflictos de forma dialogada y positiva.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*Nota.* Elaboración propia