



GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2022/2023

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

Educación emocional. Una propuesta de intervención para
Educación Infantil

Emotional education. A proposal for intervention in Early
Childhood Education

Autora: Lara San Miguel Villén

Directora: Teresa Gallego Álvarez

Santander, 20 de junio de 2023

V.ºB.º Director /a

GALLEGO
ALVAREZ
TERESA -  Firmado
digitalmente por
GALLEGO ALVAREZ
TERESA -
Fecha: 2023.06.20
16:58:31 +02'00'

V.ºB.º Autor/a



RESUMEN

Las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. Desde la época de Darwin (1872) hasta nuestros días, el concepto de emoción e inteligencia emocional ha sido investigado y ha evolucionado hacia los Modelos de Inteligencia Emocional. Los más conocidos son los modelos de habilidad y los modelos mixtos. Estos modelos han resultado beneficiosos en la educación ya que mejoran el rendimiento escolar de los niños y niñas, promueven el desarrollo de un autoconcepto y autoestima positiva y evita fracasos escolares o conductas de inadaptación. De esta forma, se han establecido una serie de programas y proyectos de carácter emocional tanto a nivel internacional como dentro del sistema educativo español. Por todo ello, en el presente trabajo, se ha diseñado una propuesta de intervención destinada a niños y niñas de 5 años teniendo en cuenta el Modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer y reordenando sus fases para adaptar las actividades al desarrollo madurativo del grupo de niños. De esta manera, se trabajarán actividades de percepción y expresión, comprensión, regulación y facilitación emocional que estarán distribuidas en diferentes bloques y cuya dificultad irá en aumento a medida que vayan realizando cada una de ellas. El objetivo principal de dicha propuesta es mejorar el conocimiento, expresión y regulación emocional para promover en los niños y niñas una inteligencia emocional positiva a partir actividades de carácter lúdico. Así, la metodología que predomina es el juego, que además de ser una fuente de placer, es una de las mejores formas que tienen los niños y niñas de estas edades de adquirir nuevos conocimiento y aprendizajes ya que cumple una clara función educativa.

Palabras clave: Inteligencia emocional, modelos de inteligencia emocional, educación emocional, Educación Infantil, propuesta de intervención.

ABSTRACT

Emotions play a fundamental role in the integral development of people. From Darwin's time (1872) to the present day, the concept of emotion and emotional intelligence has been researched and has evolved into Emotional Intelligence Models. The best known are the ability models and the mixed models. These models have proven to be beneficial in education as they improve children's school performance, promote the development of a positive self-concept and self-esteem and prevent school failure or maladaptive behaviour. In this way, a series of programmes and projects of an emotional nature have been established both internationally and within the Spanish educational system. For all these reasons, in the present work, an intervention proposal has been designed for 5-year-old children, taking into account Salovey and Mayer's Emotional Intelligence Model and rearranging its phases in order to adapt the activities to the maturity development of the group of children. In this way, we will work on activities of perception and expression, comprehension, regulation and emotional facilitation that will be distributed in different blocks and whose difficulty will increase as each one of them is carried out. The main objective of this proposal is to improve emotional knowledge, expression and regulation in order to promote positive emotional intelligence in children through playful activities. Thus, the predominant methodology is play, which besides being a source of pleasure, is one of the best ways for children of these ages to acquire new knowledge and learning, as it fulfils a clear educational function.

Key words: Emotional intelligence, emotional intelligence models, emotional education, Early Childhood Education, intervention proposal.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 6 |
| 2. MARCO TEÓRICO | 8 |
| 1.1. Inteligencia emocional: Principales Modelos | 11 |
| 1.2. La inteligencia emocional en la educación | 15 |
| 3. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA | 22 |
| 4. FINALIDAD Y OBJETIVOS..... | 28 |
| 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN..... | 28 |
| 5.1. Justificación..... | 28 |
| 5.2. Metodología | 30 |
| 5.3. Objetivos generales..... | 31 |
| 5.4. Contenidos generales | 32 |
| 5.5. Actividades..... | 34 |
| <i>Bloque 1. Percepción emocional.</i> | 35 |
| <i>Bloque 2. Comprensión emocional</i> | 40 |
| <i>Bloque 3. Regulación emocional</i> | 45 |
| <i>Bloque 4. Facilitación emocional del pensamiento</i> | 49 |
| 5.6. Temporalización..... | 53 |
| 5.7. Evaluación de la propuesta | 54 |
| 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES..... | 56 |
| 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 61 |
| 8. ANEXOS..... | 69 |
| Anexo 1. Fichas de trabajo para la actividad 2 | 69 |
| Anexo 2. Ficha de trabajo para la actividad 5 | 70 |
| Anexo 3. Material de trabajo para la actividad 6 | 71 |
| Anexo 4. Fichas de trabajo para la actividad 7 | 71 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 - Actividad 1 (Elaboración propia) | 37 |
| Tabla 2 - Actividad 2 (Elaboración propia) | 38 |
| Tabla 3 - Actividad 3 (Elaboración propia) | 39 |
| Tabla 4 - Actividad 4 (Elaboración propia) | 40 |
| Tabla 5 - Actividad 5 (Elaboración propia) | 41 |
| Tabla 6 - Actividad 6 (Elaboración propia) | 43 |
| Tabla 7 - Actividad 7 (Elaboración propia) | 45 |
| Tabla 8 - Actividad 8 (Elaboración propia) | 46 |
| Tabla 9 - Actividad 9 (Elaboración propia) | 47 |
| Tabla 10 - Actividad 10 (Elaboración propia)..... | 49 |
| Tabla 11 - Actividad 11 (Elaboración propia)..... | 51 |
| Tabla 12 - Actividad 12 (Elaboración propia)..... | 52 |
| Tabla 13 - Cronograma de las actividades (Elaboración propia)..... | 54 |
| Tabla 14 - Lista de control para la evaluación inicial y final (Elaboración propia) | 56 |

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, diversos autores, psicólogos e investigadores como Darwin (1872), Thorndike (1920), Wechsler (1940), Gardner (1983) o Sternberg (1985) han intentado ofrecer una definición sobre lo que se entiende por inteligencia atendiendo a diferentes aspectos o competencias que se incluyen en ella. En sus investigaciones descubrieron que había ciertos factores que influían en la capacidad de las personas, pero no se correspondían con aquello que ellos estaban investigando y midiendo. No fue hasta el año 1990 cuando surge el nacimiento científico de inteligencia emocional (de aquí en adelante, IE). En ese momento, Salovey y Mayer construyen su propia definición y postulan su propia definición de IE y postulan su modelo de IE incluido en los modelos de habilidad que son aquellos que centran su atención en los procesos cognitivos de las personas que permiten regular de forma adecuada sus propias emociones. Más tarde, surgen los modelos mixtos de inteligencia emocional, que además de incluir procesos cognitivos, incluyen también rasgos de la personalidad. Dentro de estos modelos, los autores más destacados son Goleman y Bar-on que también establecieron sus propios modelos (Extremera y Fernández, 2015).

No podemos olvidar que las emociones están presentes en el día a día de las personas desde su nacimiento y cumplen un papel fundamental en el desarrollo personal y social de los seres humanos (Cassà, 2005). En edades tempranas, los niños y niñas utilizan las diferentes emociones para expresar sus necesidades, por lo que se pueden entender como una forma de supervivencia infantil (Sanz, 2012). Conocer, expresar y regular las emociones de forma correcta, tiene una serie de beneficios para las personas que repercutirán directamente en el desarrollo humano (Albendea et al., 2016):

- Nivel de ansiedad más bajo.
- Capacidad para identificar y diferenciar las emociones propias.
- Capacidad para expresar ideas y sentimientos propios.
- Capacidad para defender los derechos en las relaciones sociales evitando conflictos de todo tipo.

- Habilidad para mejorar los estados emocionales negativos.
- Mejoran la convivencia.
- Reducen las probabilidades de depresión infantil y juvenil.
- Reducen los niveles de violencia.

Además, una buena inteligencia emocional en niños y niñas facilita la correcta asimilación y adaptación de nuevos conceptos, contenidos y aprendizajes mejorando el rendimiento escolar y evitando el futuro fracaso escolar, así como ayuda a mejorar las relaciones sociales entre iguales y adultos (Pérez y Pena, 2011; Jiménez y López, 2009; Cabello et al., 2010).

Actualmente, existen una serie de programas y proyectos que se implantan en las escuelas españolas que permiten ofrecer contenidos relacionados con las emociones al alumnado de diferentes niveles y cuyos beneficios repercuten directamente en la mejora de las habilidades emocionales relacionadas con el autoconocimiento, el autocontrol, la automotivación, la empatía, las habilidades sociales, la asertividad, la proactividad y la creatividad (García y Giménez, 2010), mejorando de forma general la inteligencia emocional de niños y niñas.

Además, hay documentos oficiales, como el Decreto 66/2020 que establece el currículo de la Educación Infantil y Primaria en Cantabria, que también incluyen objetivos, contenidos y competencias relacionadas con la inteligencia emocional que permitirán fomentar el desarrollo de una buena educación emocional para favorecer el desarrollo de una autoestima y autoconcepto positivos en los niños y niñas.

Por todo ello, en el presente trabajo se abordarán temáticas relacionadas con la inteligencia emocional, su definición y los diferentes modelos. Se le atribuirá una especial atención a la importancia de la educación emocional en etapas tempranas diseñando una propuesta de intervención de elaboración propia cuyo objetivo principal es mejorar la inteligencia emocional de niños y niñas de 5 años, diseñando una serie de actividades distribuidas en bloques teniendo en cuenta el modelo de IE de Salovey y Mayer.

2. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presenta el marco teórico del trabajo cuyo tema principal son las emociones y la inteligencia emocional y en el que también se abordarán diferentes puntos relevantes. De esta manera, se trabajará tanto la definición del concepto y su historia a lo largo de los años, así como los principales modelos de inteligencia emocional y la importancia que tiene el desarrollo de dicha inteligencia prestando especial atención en el papel que tiene en los centros educativos españoles.

Tal y como explican Benavidez y Flores (2019) y Recuenco (2020) en sus artículos, el concepto de **emoción** se entiende como la reacción subjetiva que tiene una persona ante un determinado estímulo que recibe desde el exterior (objetos, personas, lugares, hechos...). Se trata de una manera innata e inconsciente de reaccionar ante una situación concreta que permite que el ser humano sea capaz de adaptarse al mundo que le rodea.

Cuando se da una emoción, nunca surge de manera aislada, por lo que es muy difícil diferenciar unas de otras, pero sí se pueden diferenciar en función del tipo de emoción al que pertenecen. “Darwin (1872) fue el precursor de la clasificación de las emociones: fundamentales y complejas” (Recuenco, 2020, p. 6). De esta manera, las emociones fundamentales son la alegría, la ira, la tristeza, el miedo, el asco y la sorpresa que se tratan de reacciones innatas y universales cuya respuesta en las personas es a partir de la expresión facial o corporal. Este tipo de emociones tienen un “carácter más elemental y pueden presentarse en los momentos del desarrollo donde la influencia de la cultura es reducida, al igual que pueden atribuirse a especies no humanas (mamíferos superiores, por ejemplo)” (Cantillo y Yáñez-Canal, 2020, p. 204). En cambio, las emociones complejas no se pueden reconocer a simple vista a partir de las reacciones faciales o corporales de las personas, lo que hace que sea muy difícil determinar qué tipo de emoción está sintiendo un ser humano en dicho momento. Dentro de este tipo de emociones se destacan la envidia, los celos,

la avaricia, el engaño, la sospecha, la culpa, la astucia, el orgullo, la vanidad, la presunción, la ambición y la humildad (Recuenco, 2020).

Hoy en día, las emociones son importantes incluso en el campo de la educación. Hace años se pensaba que el aprendizaje se adquiría únicamente gracias a los procesos mentales que los seres humanos poseían. En cambio, hay evidencias que demuestran que el aprendizaje no se puede separar de las emociones y el estado emocional de los individuos (García, 2012). En 1960, Bruner afirmó que el proceso de aprendizaje de las personas involucraba tres procesos que se dan prácticamente de forma simultánea y que García (2012) explica en su artículo:

La **adquisición** (que implica información nueva o un refinamiento de la información ya existente), la **transformación** (que implica el manipular el conocimiento para ajustarlo a las nuevas tareas) y la **evaluación** (para comprobar si la manera en que manipulamos la información es la adecuada). Para lograr esto, el proceso educativo debe tener en cuenta la predisposición del individuo hacia el aprendizaje (Bruner, 1960), lo que de una u otra manera implica el carácter emocional con que se asume el aprendizaje en sí mismo. (p. 103)

Ante este hallazgo, Benavidez y Flores (2019) añaden la atención y la motivación al éxito del proceso de aprendizaje de las personas. De esta manera, recalca que “la atención puede verse empañada por distintas emociones como la rabia, el miedo, el enfado, la tristeza, frustración, entre otras, y en esas circunstancias es difícil aprender” (Benavidez y Flores, 201, p. 35). Por otro lado, en cuanto a la motivación, especifica que es el grado de ésta junto con las emociones de cada persona, las que van a determinar el sistema de atención que es el encargado de decidir qué información se va a archivar y, por lo tanto, que información es la que se va a aprender.

En relación con las emociones, nos encontramos con el concepto de **inteligencia emocional (IE)**, que se viene trabajando desde hace varios años, aunque el nacimiento científico de dicho concepto no se dio hasta el año 1990.

Hasta esa fecha, varios autores y psicólogos hicieron uso del término inteligencia en diferentes libros y publicaciones en busca de la definición correcta de inteligencia. A medida que investigaban, fueron descubriendo ciertos aspectos y factores que influían en las competencias de las personas y que no tenían que ver con lo que ellos estaban investigando.

Así, en el año 1872, **Charles Darwin** publicó un libro titulado “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”, en el que hablaba de ellas como una consecuencia de la evolución de la especie y sirven de supervivencia individual, así como para crear y mantener la sociedad en la que viven los animales y las personas (Extremera y Fernández, 2015). Fue tras esta revolución Darwiniana cuando muchos académicos e investigadores, empezaron a interesarse por el desarrollo de la inteligencia en especies diferentes (Gardner y Hatch, 1989).

En cambio, se puede decir que los “referentes directos se encuentran más cerca, en el siglo XX” (Extremera y Fernández, 2015, p. 10). De esta manera, el profesor y psicólogo **Edward Thorndike** publicó en 1920 un artículo en el que se hablaba de inteligencia teniendo en cuenta una serie de aspectos que nada tenían que ver con el ámbito cognitivo, incluyendo el concepto de inteligencia social que fue definida como la habilidad de las personas para comprender y manejar al resto de la sociedad para actuar de manera correcta en las relaciones con ellos “y para involucrarse en interacciones sociales adaptativas” (López, 2007, p. 18).

Más tarde, **David Wechsler** (1940), recogió ese concepto e intentó incluirlo en su famoso test para medir el cociente intelectual de las personas alegando que en la práctica diaria hacemos uso de factores no cognitivos, independientemente sabiendo o no que estamos utilizándolos. Sin embargo, nunca fueron incluidos. En el año 1983, **Howard Gardner** desarrolló su teoría sobre las Inteligencias Múltiples cuya definición de inteligencia tenía que ver con la que Darwin desarrolló años atrás. Con esta teoría, Gardner fue uno de los primeros autores en entender la inteligencia emocional como un concepto

que va más allá de la inteligencia cognitiva y entendiendo este concepto de manera multifactorial. Así, además de las inteligencias verbal, lógico-matemática o la espacial, propuso también otras inteligencias como la cinestésica, la musical y las inteligencias inter e intrapersonal. La inteligencia interpersonal hace referencia a “la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder” (Sánchez, 2015, p. 8). Mientras que la intrapersonal “es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida. Incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima” (Sánchez, 2015, p. 8).

Tiempo después, en 1985, **Robert Sternberg** desarrolla su propia teoría denominada *La Teoría Triárquica de la Inteligencia* que se trata de “otro gran referente teórico, imprescindible para comprender los recientes desarrollos en torno al concepto de inteligencia emocional” (Mérida y Jorge, 2007, p. 78). Este autor reconoce que los seres humanos poseen tres tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica. De todas ellas, la más relacionada con la IE es la práctica ya que “supone aplicar nuestra inteligencia en los distintos contextos del mundo real para solucionar problemas” (Extremera y Fernández, 2015, p. 13).

1.1. Inteligencia emocional: Principales Modelos

Todos estos avances en el concepto de inteligencia sirvieron para que, en el año 1990, se entendiera el término de inteligencia emocional de forma científica y se comenzara a indagar aún más en él dando lugar a los dos modelos más conocidos sobre inteligencia emocional que se detallarán a continuación. “Éstos se han clasificado en modelos mixtos, modelos de habilidades y otros modelos que complementan a ambos” (García y Giménez, 2010, p. 46). Estos modelos varían en función de la forma que los diferentes autores tienen de entender la IE.

El **Modelo de habilidades** se centra “en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el

proceso cognitivo” (Cabello et al., 2010, p. 42). Dentro de estos modelos, el más conocido es el de **Salovey y Mayer**, quienes en el año 1990 publican su artículo “*Emotional Intelligence*” (Salovey y Mayer, 1990) y definen la IE como “la habilidad para controlar los sentimientos y emociones en uno mismo y en otros, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar las acciones y el pensamiento de uno” (Mestré et al., 2008, p. 1).

De esta manera, se entiende la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar las emociones que facilitan el pensamiento de las personas. Además, al desarrollar su primera definición acerca de la IE, especificaron que ésta “parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos” (Extremera y Fernández, 2015, p. 25).

Tiempo después, reformularon su teoría de tal manera que, a partir de ese momento, se entendía que el modelo estaba basado en el procesamiento emocional de la información, es decir, que la inteligencia emocional es una habilidad emocional y la pasaron a definirla como la capacidad “para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; para acceder y/o generar sentimiento que faciliten el pensamiento; para comprender las emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Extremera y Fernández, 2015, p. 25).

Para estos autores, la inteligencia emocional tiene cuatro componentes que las personas deben alcanzar y desarrollar si quieren desarrollar su inteligencia emocional de manera satisfactoria. Estas competencias son las que se detallan a continuación;

- 1. Percepción y expresión de las emociones.** Hace referencia a la percepción emocional, es decir, para saber qué se siente, identificando, valorando y expresando las emociones.
- 2. Comprensión y análisis de emociones; utilización del conocimiento emocional.** Esto tiene que ver con el hecho de “comprender cómo se

relacionan nuestras emociones, ser conscientes de las causas y consecuencias de cada sentimiento, saber cómo interpretar emociones contradictorias y predecir las transiciones de una emoción a otra y su evolución” (Rivera, 2020, p. 11).

- 3. Facilitación emocional del pensamiento.** Se trata de comprender que los sentimientos y emociones que se tienen en un momento determinado van a repercutir en nosotros mismos y en nuestras vidas. Es decir, es la habilidad para “redirigir y priorizar nuestros pensamientos, generar y revivir emociones, usar los estados emocionales para facilitar la superación de un problema y aumentar la creatividad” (Rivera, 2020, p. 11). Cuando los niños y niñas son pequeños, es difícil para ellos poder alcanzar esta habilidad, por lo que suelen ser los adultos por medio de diferentes actividades, los que adaptan las emociones de un menor para mejorar su rendimiento.
- 4. Manejo emocional. Regulación emocional.** Hace referencia a la regulación y gestión de las propias emociones y las de los demás, es decir, es la capacidad de una persona para disminuir las emociones negativas y potenciar las positivas.

Estos cuatro componentes, enumerados del 1 al 4, se pueden entender como las fases concretas que una persona debe seguir si quiere que su inteligencia emocional aumente y se desarrolle correctamente. Se tratan de cuatro pasos que permiten ir reconociendo y comprendiendo las emociones principales del ser humano para después, poder ofrecer una respuesta adaptada y regulada a cada una de ellas, que es lo que se conoce como regulación emocional.

Aunque están especificados y descritos de manera lineal, no quiere decir que se trate de una secuencia que se debe seguir tal cual. Tampoco obliga a la persona a tener adquirido uno de los niveles para poder pasar al siguiente, sino que se trata de una secuencia procesual que se da prácticamente a la vez. De tal manera que una competencia se retroalimenta de la anterior y así sucesivamente, lo que permite que la persona pueda incluir en su repertorio conductual y emocional las diferentes habilidades que le permitan conocer y

regular sus propias emociones, así como entender las de los demás (Extremera y Fernández, 2015).

Por otro lado, los **modelos mixtos** están basados en las habilidades emocionales y en los rasgos de la personalidad que son aquellos que combinan y mezclan “habilidades mentales con rasgos estables de comportamiento y variables de personalidad” (Cabello et al., 2010, p. 42) como “el control del impulso, la motivación, la tolerancia a la frustración, el manejo del estrés, la ansiedad, el asertividad, la confianza y/o la persistencia” (García y Giménez, 2010, p. 44).

Dentro de este modelo, se destacan los modelos desarrollados por Bar-On y Goleman. El **Modelo de Inteligencia Emocional de Bar-On** determina que la inteligencia emocional incluye una serie de componentes que la persona debe manejar y controlar para poder alcanzar un grado positivo de inteligencia emocional. Estos componentes son los que se mencionan a continuación; interpersonal, de adaptabilidad, del manejo del estrés y del estado de ánimo general. Este modelo se refiere a la IE denominándola inteligencia emocional y social, ya que, dicho autor, entiende la inteligencia emocional como un conjunto de competencias socioemocionales que se encuentran interrelacionadas entre ellas (García y Giménez, 2010). Así, este modelo no sólo mide la competencia emocional, sino que también mide la social, puesto que incluye la comprobación de la realidad y la resolución de problemas (Extremera y Fernández, 2015).

Gracias al modelo de IE postulado por Mayer y Salovey en el que desarrollan el concepto de inteligencia emocional, más tarde, Daniel Goleman publicó su libro *Inteligencia Emocional* en el que utilizó las definiciones publicadas anteriormente por Gardner y Mayer y Salovey para poder llegar a la suya propia, incluyendo conceptos nuevos como la motivación y las habilidades sociales. Dicho libro tuvo una gran repercusión en la sociedad ya que, de alguna manera, gracias a él, se convirtió en un concepto susceptible de investigación que hizo que hoy en día podamos conocer más factores

relacionados con el término en cuestión. Además, fue él quien afirmó que la inteligencia emocional era la que mejor explicaba el éxito en la vida profesional y personal de las personas y que, al igual que otras competencias humanas, se podía entrenar y mejorar con práctica y esfuerzo (Extremera y Fernández, 2015). El **Modelo de Inteligencia Emocional de Goleman** establece que, al igual que contamos con un cociente intelectual, también existe un cociente emocional que se complementa el uno con el otro. Para Goleman, la IE tiene los siguientes componentes; conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. De esta manera, se entiende la inteligencia emocional como un conjunto de competencias y destrezas de carácter social y emocional (Extremera y Fernández, 2015).

1.2. La inteligencia emocional en la educación

A partir de entonces, el **concepto de inteligencia emocional** ha sido estudiado e investigado hasta nuestros días, otorgándole la importancia que se merece dadas las necesidades de educar emocionalmente a la sociedad de hoy en día. Cabe destacar que se trata de un término muy amplio y que se ha intentado definir en diferentes ocasiones, de tal manera que no hay una ni dos, sino muchas definiciones, tantas como autores han investigado y trabajado dicho tema (García y Giménez, 2010). Por esa razón, resulta muy difícil resumirlas todas y alcanzar una única definición. De alguna manera, parece más fácil descartar aquellas características que no tienen nada que ver con ella que intentar enumerar los aspectos relacionados con la IE y que podrían definirla correctamente. (Extremera y Fernández, 2015).

A pesar de ello, diversos autores han tratado de definir dicha inteligencia de la manera más completa posible tal y como García y Giménez (2010) lo hacen en su artículo:

Se entiende que la inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia y/o la agilidad mental. Estas

características configuran rasgos de carácter como: la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para buena y creativa para una adaptación social. (p. 45)

Por otro lado, es importante destacar que la IE se basa en una serie de competencias que cada persona debe desarrollar de manera satisfactoria para que su nivel de inteligencia emocional sea positivo. Estas competencias emocionales pueden definirse como “un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Ribes et al. 2014, p. 6). Es decir, son las habilidades que tiene una persona para comprender, expresar y regular las emociones propias, pero también de los demás. Las competencias de las que se habla son las siguientes (García y Giménez, 2010):

- **Autoconocimiento.** Es la capacidad de una persona para conocerse a uno mismo, identificando las fortalezas y debilidades que cada uno tiene.
- **Autocontrol.** Hace referencia a la capacidad para controlar los impulsos y mantener la calma sin llegar a perder los nervios.
- **Automotivación.** Hace referencia a la capacidad de una persona para hacer las cosas por uno mismo sin necesidad de que nadie le impulse a hacerlo.
- **Empatía.** Es la capacidad de una persona para ponerse en el lugar de otra, entendiendo sus emociones y sentimientos.
- **Habilidades sociales.** Hace referencia a la capacidad de las personas para relacionarse con los demás de manera satisfactoria.
- **Asertividad.** Es la capacidad que tiene una persona para defender sus propias ideas y opiniones respetando y valorando las de los demás, aunque no coincidan con las propias.
- **Proactividad.** Hace referencia a la capacidad de una persona para tomar la iniciativa haciéndose responsable de sus propias acciones.
- **Creatividad.** Es la habilidad de una persona para intentar ver el mundo que le rodea y los problemas que puedan surgir desde una perspectiva diferente a la habitual.

No se trata de alcanzar una única competencia y determinar así que la persona ya es inteligente emocionalmente hablando, sino que son principios que están interrelacionados y que se deben trabajar y desarrollar todos ellos. Esto tampoco quiere decir que, de alguna manera, si una persona tiene menos desarrollado uno de estos principios ya no podrá alcanzar un grado óptimo de inteligencia emocional, sino que podrá compensarlo con otros que estén más desarrollados (García y Giménez, 2010).

Es importante destacar que “las emociones están presentes en nuestras vidas desde que nacemos y juegan un papel relevante en la construcción de nuestra personalidad e interacción social” (Cassà, 2005, p. 154). Además, también tienen un papel fundamental en todos los desarrollos evolutivos de las personas, desde el desarrollo de la comunicación hasta el desarrollo del apego. Por esa razón, es importante enseñar a manejar las emociones desde que son pequeños, para que el desarrollo de estos niños y niñas sea satisfactorio (Cassà, 2005).

Por otro lado, no se puede olvidar que el alumnado de los centros escolares adquiere nuevos aprendizajes en un contexto en el que se incluyen a los docentes, al resto de los compañeros y compañeras y a las familias. Las emociones que sientan en cada momento pueden “facilitar o impedir la asimilación y adaptación de nuevos conocimientos y tareas, es decir, pueden moderar el éxito escolar de los niños” (Gutiérrez, 2014, p. 7). Por esa razón, una buena educación emocional ofrecerá una serie de beneficios para los niños ya que les ayudará a adquirir nuevos aprendizajes de manera correcta y a desarrollarse y relacionarse de forma satisfactoria con el mundo que les rodea. Además, les permitirá validar las emociones, desarrollar la empatía hacia los demás, ayudar a reconocer y nombrar las emociones que cada persona sienta en momentos concretos y a aceptarse y respetarse a uno mismo y a los demás.

Así, este tipo de educación servirá de “puente para aproximar lo que queremos ser, desde un punto de vista ético, y lo que somos, desde un punto de vista biológico” (Cassà, 2005, p.156). Esto ayudará a los niños y niñas a gestionar y

resolver diferentes conflictos del día a día sin perjudicar su propia autoestima o autoconcepto. Por otro lado, Bisquerra y Pérez (2012) también hacen referencia a los beneficios e importancia que tiene este tipo de educación afirmando que “adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico” (p. 3).

Actualmente, la introducción de la educación emocional en los currículos educativos españoles está yendo en aumento. Con las diversas reformas educativas que el país ha ido experimentando a lo largo de los años, se ha comenzado a introducir este tipo de educación en los centros educativos. Además, existe una gran preocupación de los docentes por la inteligencia emocional del alumnado que repercute en la necesidad de diseñar e implantar programas que permitan desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes, para no solo mejorar su capacidad de regular las emociones, sino también para mejorar el desarrollo integral de los niños y niñas (Ribes et al., 2005).

Como se ha dicho, la importancia de una buena educación emocional se expresa en los programas y proyectos educativos de los diferentes centros escolares, así como en los currículos oficiales tal y como se observa en el Decreto 66/2022 que establece el currículo de la Educación Infantil y Primaria en Cantabria. Éste también incluye objetivos y contenidos relacionados con la inteligencia y la educación emocionales como el que hace referencia a “Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas” (p. 4). Por otro lado, recalca cuál es la finalidad de la Educación Infantil haciendo referencia a diferentes dimensiones, incluyendo la emocional:

La finalidad de la Educación Infantil es la de contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y

equilibrada de sí mismos, así como a la educación en valores cívicos para la convivencia. (p. 3)

Por lo tanto, ya no son solos los beneficios de este tipo de educación mencionados anteriormente, sino que, además, el currículo de nuestra comunidad autónoma (Cantabria) incluye en sus especificaciones el hecho de favorecer el desarrollo de una buena educación emocional que permita en el alumnado el desarrollo de una autoestima y autoconcepto positivos.

Ambos modelos de inteligencia emocional descritos anteriormente (de habilidades y mixtos) son válidos y útiles si se pretende educar a las personas emocionalmente, pero es importante conocer las características de cada persona o grupo de personas para poder elegir el adecuado teniendo en cuenta sus individualidades y necesidades. De esta manera, si es un programa de Educación Emocional destinado al alumnado de la Etapa de Educación Infantil, el modelo que mejor se adapta a las características de este tipo de personas es el de habilidad, puesto que es el que focaliza su atención en la percepción, conocimiento y regulación de emociones y sentimientos. Es durante la etapa de 0 a 6 años cuando se desarrolla la personalidad infantil en los niños y niñas y cuando se produce el asentamiento de las bases de la personalidad adulta (Anchordoqui, 2013). Durante los primeros años de vida, la única manera que tienen de comunicarse con el mundo que les rodea y de satisfacer sus propias necesidades es a partir de la expresión de emociones y sentimientos. Cuando son más mayores y son capaces de expresarse de forma verbal, las emociones siguen ahí, aunque en muchas ocasiones no saben gestionarlas de la forma adecuada y se frustran, como ocurre con las rabietas propias de los niños y niñas de 2 a 5 años. Es entonces cuando las familias y la escuela debe actuar ayudando al niño o niña a gestionar el enfado que tiene en dicho momento. Pero, para ello, primero debe conocer qué emociones puede sentir, cómo se manifiestan, para, más adelante, gestionarlas de forma correcta (Pernas y Luna, 2005). Las emociones más comunes a estas edades son el miedo, la ira, los celos, la curiosidad, la alegría, el placer y el afecto (Anchordoqui, 2013).

A pesar de todo lo mencionado, la realidad es que, a lo largo de los años, “la educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios. La educación actual no debe olvidar que también es necesario educar las emociones” (Cassà, 2005, p. 155), ya que, como se ha dicho anteriormente, son parte fundamental del desarrollo de las personas. Por esa razón, es importante trabajar la educación emocional en los hogares, pero también deben dejar un espacio en los centros escolares a esta educación emocional. Por todo ello, se puede decir que la introducción de la educación emocional dentro del currículo educativo “permite el desarrollo de una educación integral para la vida” (Ribes et al., 2014, p. 16).

La educación emocional se ha definido de diferentes maneras y en diferentes situaciones, Cassà (2005) la define de la siguiente manera:

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (p. 156)

La educación emocional debe ser una forma de aproximar lo que somos biológicamente a lo que queremos ser, teniendo en cuenta la ética. El papel de los adultos es de mantener unas actitudes positivas y afectivas hacia los más pequeños que fomentarán en el niño o la niña el conocimiento y percepción de las emociones que, más tarde, permitirán resolver problemas sin que su autoestima quede afectada (Cassà, 2005).

Resumiendo todo lo mencionado anteriormente acerca de la educación emocional y tal y como especificó Bisquerra (2000), la educación emocional se puede entender como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de

conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p. 243)

Los principales objetivos de este tipo de educación pueden resumirse en las siguientes líneas, tal y como especifican Ribes et al. (2005):

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse y adoptar una actitud positiva ante la vida. (p. 6)

Para poder llevar a cabo este tipo de educación, es importante el papel de los docentes en las escuelas y centros de Educación Infantil. Pero también es importante no olvidar el papel de las familias y las ventajas que tiene para el desarrollo del menor el hecho de que ambos entornos colaboren y trabajen de manera conjunta. Además, los centros educativos pueden ayudar también a las familias en su labor de educación con sus hijos a partir de actividades y talleres para familias que les ayuden a mejorar ciertas habilidades parentales (Pozo et al., 2009).

Debido a la importancia que ha ido ganando la inteligencia y la educación emocional a lo largo de los años, y debido a las diferentes maneras que existen de introducirlas en las aulas y, especialmente, en las de Educación Infantil, en este trabajo, se realizará una búsqueda de información acerca de la situación actual de la Educación Emocional en los centros escolares españoles, así como se diseñará una propuesta de intervención que facilite y favorezca el conocimiento y posterior regulación de las emociones destinada al alumnado del tercer curso de Educación Infantil.

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA

Tal y como se ha mencionado anteriormente, las emociones y sentimientos que las personas sienten durante su día a día están presentes durante toda la vida de un ser humano y tienen un papel fundamental en el desarrollo personal y social de las personas a lo largo del recorrido vital (Cassà, 2005). Además, en edad infantil las emociones cumplen un “papel fundamental en la supervivencia del propio niño, ya que a través de ellas son capaces de mostrar y transmitir sus necesidades” (Sanz, 2012, p. 11).

Por esa razón, es importante trabajarlas y enseñar cómo gestionarlas desde edades tempranas, es decir, desde la etapa de Educación Infantil. Así, el centro educativo se convierte en un lugar idóneo para comenzar a trabajarlas, siempre teniendo en cuenta que los niños y niñas empiezan su escolarización con ciertas emociones ya establecidas y, por lo tanto, con formas muy diferentes de regularlas (Jiménez y López, 2009).

Tal y como mencionan Jiménez y López (2009), antes de comenzar con los materiales académicos que se presentan en las aulas, es de suma importancia adquirir las competencias emocionales necesarias que le permiten a una persona regular sus propias emociones. Por ello, estas mismas autoras afirman que “la formación en competencias socio-emocionales de los estudiantes se está convirtiendo en una tarea necesaria y que la mayoría de los docentes considera primordial” (Jiménez y López, 2009, p. 71). De alguna manera, el éxito y el bienestar propio de la vida adulta va a depender del aprendizaje que se lleve a cabo acerca de las emociones y que debe comenzar en edades tempranas ya que será el paso previo para poder reducir “el riesgo de padecer problemas de salud, mental y mejora el bienestar psicológico” (Jiménez y López, 2009, p. 71).

Por otro lado, varios autores han investigado sobre la relación principal entre el rendimiento escolar y socialización y la gestión emocional. Contreras et al. (2012) afirman que son tanto los factores de riesgo individuales como contextuales los que determinarán el rendimiento escolar de los menores y, dentro de los individuales, destacan la autorregulación emocional, entre otras.

Además, Ferrel et al. (2014) concluyen que entre otros factores que influyen en el rendimiento escolar de los estudiantes, es importante destacar la influencia de los factores emocionales. Por último, tal y como Jiménez y López (2009) mencionan, a pesar de que haya ciertas conclusiones que resultan contradictorias, de alguna manera se puede afirmar que el rendimiento escolar está influenciado por el nivel de inteligencia emocional de cada estudiante. Ellas mismas son quienes afirman que el alumnado con mayor dificultad para regular sus propias emociones y con comportamientos impulsivos, tendrán mayor posibilidad “de experimentar dificultades en su adaptación a su entorno social, la escuela y posteriormente el trabajo” (Jiménez y López, 200, p. 72) en comparación con aquellos que tengan mayor facilidad a la hora de reconocer, comprender y regular las propias emociones, puesto que estarán mejor adaptados socialmente.

Por todo lo mencionado anteriormente, es de suma importancia aplicar programas de educación emocional dentro de las aulas. Por ello, diferentes autores (Pérez y Pena, 2011; Jiménez y López, 2009; Cabello et al., 2010) han mencionado y citado las ventajas que tienen este tipo de programas en los niños y niñas. Entre ellas, cabe destacar las siguientes:

- Permitirá el logro de mayores niveles de adaptación familiar, personal, social, profesional y académica.
- Mejorarán los niveles de inteligencia emocional de cada alumno y alumna.
- Mejorarán los recursos psicológicos de los que disponen las personas para afrontar las diferentes situaciones y adversidades de la vida cotidiana.
- Ayudará a mejorar la autoestima y autoconcepto de cada uno.
- Se desarrollarán menos conductas antisociales, así como menos conductas violentas y/o agresivas.
- Mejorará el rendimiento académico de las personas que participen en dichos programas.

Por esa razón, desde que se empezó a investigar en el tema de la inteligencia y la educación emocional “se han desarrollado diferentes programas para el desarrollo de las habilidades emocionales, aunque pocos han demostrado su eficacia, ya que no se encuentran debidamente evaluados y, además, la mayoría de ellos no están basados en un modelo teórico sólido” (Cabello et al., 2010, p. 44). A pesar de ello, estos programas se han implantado a nivel internacional y nacional.

A nivel internacional, el programa pionero y, por ahora, uno de los más importantes es el diseñado por Marc Brackett, director y fundador del Centro de inteligencia emocional de Yale (Universidad de Yale) que aplica el método **RULER** en niños y adultos para alcanzar una correcta gestión emocional. Este método se caracteriza por ser un programa de aprendizaje social y emocional diseñado, principalmente, para modificar las interacciones en el aula y crear un ambiente fortalecedor, seguro y afectivo (Rivers et al., 2013).

Tras varios años de investigación se ha conseguido identificar las competencias necesarias para una correcta gestión emocional que son las que se mencionan a continuación (Brackett, 2020):

- Reconocer nuestras propias emociones y las de los demás.
- Comprender los sentimientos y averiguar su procedencia para determinar cómo influyen en nuestra propia conducta.
- Denominar las emociones de forma correcta.
- Expresar las propias emociones atendiendo y respetando las normas culturales y el contexto social que rodea a la persona.
- Gestionar las emociones en vez de que las emociones gestionen la vida de la persona.

Durante el periodo de Educación Infantil, este programa se integra de forma natural en las aulas y no a modo de lecciones semanales. Además, se hace una revisión de las emociones que aparecen en cuentos e historias para que los niños y niñas puedan conocerlas y entenderlas. Gracias a estos programas, se mejora el clima del aula, la cercanía y conexión entre el alumnado y

profesora y se aumenta la capacidad de liderazgo de los estudiantes (Gershon y Pellitteri, 2018).

A pesar de ser este el programa pionero a nivel internacional, hay otros programas que el CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) destaca como son **Paths**, **Incredible Years** y **AI's Pals**. Estos programas junto con **Ruler** se centran, principalmente en la teoría del aprendizaje social, la teoría de la coerción, el juego simbólico y la regulación cognitiva. De esta manera, los programas que se diseñan a partir de la teoría del aprendizaje social hacen especial hincapié en las habilidades sociales e interpersonales de las personas. Los que se enfocan en la teoría de la coerción trabajan con los docentes en contenidos acerca de gestión de aula y estrategias del alumnado. Cuando se utiliza el juego simbólico, el centro de atención está en el ensayo de roles sociales diferentes a través del juego. Y, por último, los modelos basados en la regulación cognitiva se utilizan, principalmente, para mejorar la adaptación cognitiva, el control de estímulos, la atención y la memoria (Gershon y Pellitteri, 2018).

En España existen algunos programas vinculados al desarrollo de la inteligencia emocional en el alumnado como los que Cabello et al. (2010) y Pérez y Pena (2011) destacan en sus artículos, así como los que se incluyen en la página web del Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España. Todos ellos son los que se mencionan a continuación:

- **Programa de Educación Responsable**, realizado por la Fundación Marcelino Botín “en la que se lleva a cabo un proceso de investigación, creación, implementación, apoyo y evaluación para ofrecer recursos y técnicas que faciliten el aprendizaje cognitivo y socioemocional de los jóvenes” (Cabello et al., 2010, p. 45) y de los adultos y futuros formadores o educadores.
- **Programa FOSOE (Formación en competencia socio-emocionales)**. Se trata de un programa destinado a diferentes profesionales de diferentes ámbitos (educativo, laboral y salud) para el desarrollo de las

habilidades socioemocionales desde una perspectiva meramente práctica.

- **Proyecto INTEMO del Laboratorio de las Emociones en la Universidad de Málaga.** A partir de este programa, se llevan a cabo una serie de actividades que tienen su base en el modelo de Mayer y Salovey. Es un proyecto dirigido principalmente a estudiantes adolescentes, aunque como cuenta con dos manuales se puede decir que es una “guía concebida y diseñada para ser aplicada en el ámbito escolar por parte de los profesores, incluso puede llevar a cabo por parte de diversos profesionales en el ámbito familiar o clínico” (Ministerio de Educación y Formación Profesional (s.f.).
- **GROP** (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universidad de Barcelona). Este programa se encarga, principalmente, de la investigación sobre la orientación psicopedagógica y sobre la educación emocional. De esta manera, en la actualidad, este grupo centra su atención tanto en la parte de investigación como en la educativa, habiendo desarrollado además un programa de asesoramiento para el profesorado (Cabello et al., 2010).
- **Aprendizaje emocional y social de la Diputación de Guipúzcoa.** Este programa se lleva a cabo en Guipúzcoa y trabaja en diferentes ámbitos de intervención (centros educativos, familias, núcleos comunitarios y ámbitos organizativos). Dentro del ámbito educativo, se trabaja tanto la formación en la competencia emocional tanto del profesorado de los centros como del equipo directivo.
- **Red extremeña de Escuelas de inteligencia emocional.** Se trata de un programa de la Junta de Extremadura que busca, principalmente, llevar a cabo proyectos educativos que mejoren la inteligencia social y emocional de los miembros de las comunidades educativas que estén adscritos a dicho programa. Trabajan en base a los siguientes ámbitos de actuación: reconocimiento y regulación de las propias emociones, así como reconocimiento de las emociones de los demás (Junta de Extremadura, s.f.).

- **Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia** de la Generalitat Valenciana y del Grupo de Aprendizaje emocional. Se trata de un programa de educación emocional que no se centra únicamente en mejorar la inteligencia emocional del alumnado para mejorar su rendimiento académico, sino que también hace especial hincapié en el desarrollo de las relaciones sociales que, en ocasiones, se olvidan los centros educativos y que son importantes tan para el desarrollo de las personas (Grupo Aprendizaje Emocional, 2007).
- **Inteligencia emocional ecológica.** Fundación Galicia Sustentable. En este caso, se trata de una entidad privada sin ánimo de lucro, que fue fundada en el año 2008 con el objetivo de transformar a la sociedad gallega en una sociedad sostenible. Trabaja desde diferentes perspectivas, para conseguir la prosperidad social y eficiencia ambiental.

Con todo ello, se puede decir que el sistema educativo español está sometido a una serie de cambios y modificaciones para poder orientar la educación hacia el desarrollo de competencias personales dando un papel fundamental a las emociones y a la “necesidad de educar las demandas emocionales junto a su dimensión cognitiva” (Cabello et al., 2010, p. 43), no solo en el alumnado, sino también en el profesorado de los centros.

Por esa razón, muchos docentes, consideran necesario que el equipo docente desarrolle las habilidades emocionales necesarias para asegurar el éxito educativo del alumnado. De esta manera, solo los docentes inteligentes emocionalmente, podrán crear ambientes escolares en los que prime la seguridad y los estados de ánimo positivos tanto en el alumnado como en el resto del profesorado (Cabello et al., 2010). Es decir, solo aquellos docentes y profesionales “con una mayor capacidad para identificar, comprender, regular y pensar con las emociones de forma inteligente, tendrán más recursos para conseguir alumnos emocionalmente más preparados y para afrontar mejor los eventos estresantes que surgen con frecuencia en el contexto educativo” (Cabello et al., 2010, p. 44).

4. FINALIDAD Y OBJETIVOS

General

El objetivo principal de este TFG es diseñar y llevar a la práctica una propuesta de intervención dirigida a estudiantes de 5 años de Educación Infantil que les permitirá desarrollar la inteligencia emocional dentro del marco teórico del modelo sobre inteligencia emocional desarrollado por Salovey y Mayer.

Específicos

En base al objetivo principal descrito anteriormente, se desarrollan una serie de objetivos específicos que son los que se proponen a continuación:

- Desarrollar un marco teórico que especifique la evolución de la inteligencia emocional a lo largo de los años.
- Indagar sobre la inteligencia emocional y sus modelos en un recorrido histórico por los diferentes autores que hablan de ello.
- Conocer cómo y a partir de qué programas se trabaja la inteligencia emocional en España en aquellos centros educativos que incluyen la etapa de Educación Infantil.
- Desarrollar una justificación que detalle la forma de trabajar la inteligencia emocional en las escuelas, así como su importancia.
- Diseñar una propuesta de intervención en la que se trabaje el desarrollo emocional en un aula con alumnado de 5 años.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Justificación

Las actividades de la propuesta de intervención seguirán de alguna manera el modelo de inteligencia emocional propuesto por Mayer y Salovey. Como se ha explicado anteriormente, este modelo sigue una secuenciación lineal en forma de fases que permiten que las personas adquieran diferentes competencias relacionadas con la inteligencia emocional (percepción, facilitación,

comprensión y regulación emocional), aunque, en este caso, sería más apropiado decir que se trata de una secuenciación procesual a partir de la cual cada habilidad se retroalimenta de la anterior para ofrecer una respuesta, cada vez más adaptada y regulada, a cada estímulo o emoción que se presenta en el día a día de los humanos (Extremera y Fernández, 2015).

De los diferentes modelos de gestión emocional que existen, el más acertado para trabajar la inteligencia emocional durante la etapa de Educación Infantil es este ya que se centra en la percepción y conocimiento de las emociones y sentimientos para poder alcanzar, posteriormente, la regulación emocional de cada sentimiento.

La propuesta de intervención estará dirigida al alumnado de 5 años y la secuenciación original se verá modificada para seguir el siguiente orden; percepción, comprensión, regulación y facilitación emocional, dando mayor importancia a las tres primeras habilidades, dejando la facilitación emocional como última habilidad a alcanzar y teniendo al docente como principal guía para poder comprender cómo pasar de un estado de alteración a uno de relajación y, por lo tanto, entender que será en éste último estado como se pueden llevar a cabo las actividades y tareas de manera más satisfactoria.

Durante estas edades, el desarrollo emocional y cognitivo de los niños y niñas ha alcanzado unos niveles más desarrollados en comparación con el desarrollo propio del alumnado que se encuentra en niveles más bajos de la Educación Infantil (3 y 4 años) gracias al desarrollo de aspectos como el “lenguaje, la memoria, una mayor diferenciación del yo y los otros, mayor capacidad para asociar determinadas situaciones a una emoción concreta y una capacidad cada vez mayor para tolerar la excitación” (Ribes et al., 2005, pp. 7). Por esta razón, se pueden trabajar las emociones básicas (alegría, enfado, miedo, tristeza, ira y sorpresa) que aparecen durante los primeros meses de vida y otro tipo de emociones como pueden ser la vergüenza o la culpa. Las emociones básicas, nombradas anteriormente son las que se trabajarán durante el periodo en el que lleve a cabo la propuesta de intervención con el alumnado.

5.2. Metodología

Como ya se ha dicho anteriormente, la propuesta de intervención está dirigida a niños y niñas de 3º de Educación Infantil. La metodología de dicha propuesta será abierta a la innovación y adaptación y flexible, para poder atender y dar respuesta a la diversidad que haya en el aula, así como a las necesidades e intereses del alumnado. De esta manera, el docente será guía, planificador y diseñador de las actividades y sesiones, dejando la mayor parte de protagonismo al alumnado. Solo de esta manera, el aprendizaje será real y eficaz para los niños y niñas que van a realizar las actividades.

Todas las actividades planteadas cuentan con dos fases, una de introducción a la actividad y otra de desarrollo de la actividad propiamente dicho. Además, otras cuentan también con una tercera fase que cierra la actividad englobando todo lo trabajado anteriormente.

Estas actividades permiten varios tipos de agrupamiento. El trabajo en gran grupo (grupo-clase) permite fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto entre compañeros y compañeras. Además, les ayuda a buscar soluciones en conjunto para resolver un problema concreto. Por otro lado, el trabajo individual permite la realización de actividades de forma autónoma, dejando crecer la creatividad y la imaginación de cada uno de ellos.

Todo esto se llevará a cabo de manera lúdica y a través del juego. No podemos olvidar que, aunque normalmente se asocia a la etapa infantil, el juego está presente en todas las personas desde que nacen. Se entiende el juego como una actividad lúdica y divertida, pero va más allá de todo eso. A partir del juego “se transmiten valores, normas de conducta, resuelven conflictos, educan a sus miembros y se desarrollan muchas facetas de la personalidad” (Chamorro, 2010, p. 19).

A través de esta actividad, los niños y niñas descubren y exploran el mundo que los rodea para formar nuevos conceptos y conocimientos acerca del mundo exterior. Además, es una de las principales formas de expresar sentimientos e intereses. Entre otras funciones, tiene una clara función educativa ya que

“ayuda al niño a desarrollar sus capacidades motoras, mentales, sociales, afectivas y emocionales; además de estimular su interés y su espíritu de observación y exploración para conocer lo que le rodea” (Chamorro, 2010, p. 21).

Por todo ello, plantear una secuencia didáctica que no contemple el juego como metodología principal y fuente de adquisición de conocimientos supone no tener en cuenta las necesidades de los más pequeños, ya que, si se lleva a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje a partir del juego, se estará asegurando la adquisición de nuevos aprendizajes ya que el alumnado estará “especialmente predispuesto para recibir lo que le ofrece la actividad lúdica a la cual se dedican con placer” (Chamorro, 2010, p. 24).

5.3. Objetivos generales

Los objetivos generales de esta propuesta de intervención son los que se indican a continuación:

- Conocer qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas y cómo los seres humanos las expresan, así como gestionar las emociones propias y las de los demás.
- Favorecer el conocimiento de técnicas que ayuden al alumnado regular las emociones negativas y transformarlas en positivas que permitan la adquisición de conocimientos nuevos.
- Fomentar el desarrollo de diferentes competencias (artística, oral, escrita, corporal) a partir de diferentes actividades relacionadas con las emociones básicas.
- Favorecer el trabajo en equipo, la atención, la escucha activa y el respeto ante las intervenciones propias y del resto de los compañeros y compañeras del aula.

En relación con el Decreto 66/2022 que establece el currículo de la Educación Infantil en Cantabria, los objetivos generales de esta propuesta de intervención son los siguientes:

- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.

- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Además, atendiendo a las áreas de conocimiento propias de dicha etapa, los objetivos generales son los que se detallan a continuación:

Área 1. Crecimiento en armonía

- Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.
- Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad

- Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.
- Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.

5.4. Contenidos generales

Los contenidos generales de esta propuesta de intervención son los que se indican a continuación:

- Conocimiento general sobre qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, enfado) y cómo las expresan los seres humanos.

- Aprendizaje de gestión de emociones propias y de los demás, así como de técnicas que permitan pasar de una emoción a otra que sea más favorable para la adquisición de nuevos conocimientos.
- Trabajo en equipo entre los diferentes integrantes del aula, atención, respeto y escucha activa durante la realización de las actividades.

En relación con el Decreto 66/2022 que establece el currículo de la Educación Infantil en Cantabria y a las áreas que se establecen para esta misma etapa, los contenidos generales son los siguientes:

Área 1. Crecimiento en armonía

Desarrollo y equilibrio afectivos

- Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses. Respeto por las de los demás.
- Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.
- Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y limitaciones y la asertividad hacia los demás. Búsqueda de ayuda y demanda de contacto afectivo.
- Desarrollo inicial de hábitos y actitudes de esfuerzo, constancia, organización, atención e iniciativa. Participación activa en tareas de equipo y valoración de las aportaciones de los miembros del grupo.

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

- 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.
- Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.
- Resolución de conflictos surgidos en interacciones con los otros.

Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad

Intención e interacción comunicativas

- Comunicación interpersonal: establecimiento de vínculos, comprensión de expresiones emocionales y reacción ante ellas.
- Convenciones sociales del intercambio lingüístico. Participación en situaciones comunicativas mostrando actitudes de igualdad y respeto.

Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo

- Uso del lenguaje en situaciones cotidianas.
- Participación activa en conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.
- El lenguaje oral como regulador de la propia conducta.

Aproximación a la educación literaria

- Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.
- Conversaciones y diálogos en torno a textos literarios libres de todo tipo de prejuicios y estereotipos.
- Respeto y cuidado de los libros y cuentos.
- Aproximación al uso de la biblioteca como fuente de información y disfrute.

El lenguaje y la expresión musicales

- Propuestas musicales de distintos estilos y en diferentes formatos.

El lenguaje y la expresión corporales

- Juegos de expresión corporal y dramática.

5.5. Actividades

Las actividades que se llevarán a cabo durante el proceso de intervención seguirán las fases y habilidades establecidas por Mayer y Salovey explicadas en su modelo de inteligencia emocional (Extremera y Fernández, 2015), pero

sin llevar a cabo el mismo orden. De esta manera, las diferentes actividades propuestas estarán incluidas en uno de los cuatro bloques, siguiendo el orden que se describe a continuación:

- **Bloque 1. Percepción emocional.** Las actividades que se llevarán a cabo en este bloque tendrán que ver con conocer las emociones y sentimientos y ser capaz de expresarlas.
- **Bloque 2. Comprensión emocional.** En este bloque, las actividades permitirán que el niño o la niña desarrolle la habilidad para entender por qué una emoción da lugar a unos sentimientos y sensaciones concretas. Es decir, saber por qué se siente de una manera o de otra.
- **Bloque 3. Regulación emocional.** Se llevarán a cabo actividades que permitan que el alumnado desarrolle la capacidad para gestionar las emociones propias, pero también las de los demás.
- **Bloque 4. Facilitación emocional del pensamiento.** Este factor tiene que ver con la capacidad de entender que, dependiendo del humor de una persona en un determinado momento, ésta actuará de una manera o de otra. Puesto que es la habilidad más complicada para el alumnado de 5 años, las actividades de este bloque estarán destinadas a la transición de alteración a tranquilidad y a comprender que estando tranquilos se puede aprender mejor.

Bloque 1. Percepción emocional.

A lo largo de este bloque, las actividades estarán relacionadas con conocer qué son las emociones, por qué son importantes y conocer las diferentes emociones básicas y su definición.

| |
|---|
| Actividad 1. Hablamos sobre las emociones |
| Duración 10-15 minutos. Variará en función de la capacidad de atención del alumnado. |
| Objetivos específicos |

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conceptos que los niños y niñas ya saben. • Conocer aquello que les gustaría aprender. • Favorecer la comunicación y escucha actividad entre el alumnado. • Fomentar el respeto entre compañeros y compañeras. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciación al concepto emoción. • Iniciación a las diferentes emociones. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel y bolígrafo para el docente. |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Antes de comenzar con las actividades que se van a llevar a cabo a lo largo de la propuesta de intervención, el docente se sienta en el rincón de la asamblea y el alumnado debe sentarse en medio círculo delante de él/ella.</p> <p>Fase 1. Lo primero de todo es explicar al alumnado sobre qué va a tratar la propuesta didáctica dándole las explicaciones necesarias para que comprendan lo que se pretende conseguir con dicha programación y aquello que se va a trabajar.</p> <p>Fase 2. Se trata de la actividad propiamente dicha. Cuando el alumnado ya conoce que tipo de propuesta se va a llevar a cabo, es importante que el docente busque la manera de conocer aquellos conocimientos que ya tienen (<i>¿qué sabéis?</i>). Para introducirlo, se realizan preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Conocéis que son las emociones? • ¿Cuáles conocéis? • ¿Cómo son esas emociones? <p>De alguna manera, se trata de llevar a cabo una conversación entre todos los alumnos y alumnas en la que el docente sea la persona mediadora para fomentar que se hable de uno en uno, que se respete el turno y las aportaciones de los compañeros, además de apuntar en un papel aquello que ya conocen para poder adaptar las actividades a sus conocimientos.</p> <p>También se pueden hacer preguntas acerca de lo que les gustaría conocer (<i>¿qué os gustaría saber?</i>), ya que la base del aprendizaje de los infantes es</p> |

a partir de sus propios intereses. Solo de esta manera, los niños y niñas estarán motivados e interesados en aprender. Aunque las actividades ya estén planificadas, siempre se pueden tener en cuenta sus opiniones para poder adaptar lo programado a sus intereses.

Se trata de una actividad para que el docente conozca lo que ya saben y lo que quieren saber, ya que eso permitirá adaptar las actividades a los intereses y necesidades del alumnado.

Tabla 1 - Actividad 1 (Elaboración propia)

| |
|---|
| Actividad 2. Cuento “El monstruo de colores” |
| Duración 1 hora y media. |
| Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las emociones básicas. • Diferenciar una emoción de otra. • Relacionar las emociones con su color correspondiente. • Favorecer el desarrollo de la motricidad fina. • Fomentar el gusto por la lectura. |
| Contenidos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de emociones básicas. • Diferenciación de las emociones. • Asociación de cada emoción con el color correspondiente. |
| Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Cuento “El monstruo de colores”. • Pinturas de colores (amarillo, verde, azul, rojo y negro). • Fotocopias con el dibujo del monstruo del libro para colorear. |
| Desarrollo de la actividad Fase 1. Durante esta actividad y aprovechando que los niños y niñas están ya en el rincón de la asamblea desde la actividad anterior, el docente les enseñará el cuento “El monstruo de colores” y comenzará a leérselo. Al finalizar la lectura, el docente les hará diferentes preguntas acerca de la historia y de las emociones que aparecen en ella. |

Algunas de estas cuestiones pueden ser las siguientes:

- ¿Qué le pasa al monstruo de colores?
- ¿Qué emociones aparecen en la historia?
- ¿Qué pasa cuando estamos contentos?
- ¿Qué pasa cuando estamos tristes?
- ¿Qué pasa cuando tenemos miedo?
- ¿Qué pasa cuando estamos enfadados?
- ¿Qué pasa cuando estamos en calma?
- ¿Habéis sentido alguna de ellas alguna vez?

Fase 2. Después de contar el cuento y de responder a las preguntas, se sentarán en sus respectivos asientos y se les entregará una hoja con cada emoción (en total cinco hojas) (Anexo 1). En ellas aparecerá el dibujo del monstruo con la expresión facial característica de cada emoción y la palabra escrita en el lado derecho de la hoja.

Tendrán que colorear cada dibujo con el color que corresponde en función de la emoción (alegría – amarillo, tristeza – azul, miedo – negro, rabia – rojo y calma – verde). Además, como algunos de ellos ya habrán comenzado a escribir algunas letras y palabras, pueden intentar copiar la palabra de cada emoción en el hueco que queda libre en la hoja.

Fase 3. A modo de evaluación de la actividad, el docente colocará tres sillas en las que habrá una cartulina de un color en cada respaldo. Los colores serán verde, amarillo y rojo. En este caso, el alumnado debe posicionarse detrás de cada silla en función del grado de satisfacción tras la realización de la actividad. De esta manera, el verde es que están muy satisfechos, el amarillo que no del todo y el rojo que no están nada satisfechos con ella. Cuando todos se hayan colocado en función de su selección, el docente preguntará uno a uno dónde se han posicionado y porqué.

Tabla 2 - Actividad 2 (Elaboración propia)

Actividad 3. ¿Qué emoción soy?

Duración

10-15 minutos, en función de la capacidad de atención del alumnado.

| |
|--|
| <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el conocimiento de las emociones. • Favorecer la distinción entre emociones. • Conocer cómo se expresan las emociones. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las emociones. • Diferenciación entre emociones. |
| <p>Materiales</p> <p>No son necesarios.</p> |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Fase 1. Antes de comenzar la actividad propiamente dicha y todo el alumnado sentado en la zona de la asamblea formando medio círculo. Cuando todos estén preparados, el docente comenzará a hacerles preguntas acerca de las emociones que se trabajaron con la actividad anterior (alegría, tristeza, miedo, rabia, calma) y les preguntará si sabrían cómo se verían representadas en la vida real, es decir, como gesticularían las personas que están experimentando dicha emoción.</p> <p>Fase 2. Durante esta actividad, los niños y niñas se sentarán formando medio círculo y de uno en uno irán saliendo al centro. Elegirán una emoción de las trabajadas anteriormente con el cuento y tendrán que hacer los gestos necesarios para que el resto de los compañeros adivinen de qué emoción se trata, eso sí, no se puede hablar. Irán pasando por el centro todos los niños y niñas del aula.</p> |

Tabla 3 - Actividad 3 (Elaboración propia)

| |
|---|
| <p>Actividad 4. “Si eres feliz y lo sabes”</p> |
| <p>Duración</p> <p>La canción dura alrededor de un minuto y medio y, como se debe reproducir dos veces, la actividad puede durar unos 3-5 minutos.</p> |
| <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el gusto por la música alegre. • Favorecer el desarrollo de la motricidad gruesa. |

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el conocimiento de la alegría. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de nuevas canciones. • Desarrollo de la motricidad gruesa. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizarra digital. |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Esta será la última actividad de este primer bloque. En este caso, el docente seleccionará la canción indicada en el ordenador y la proyectará en el proyector del aula.</p> <p>Fase 1. Los niños y niñas, durante la primera escucha deberán prestar atención a la letra y a los gestos que los personajes que aparecen realizan.</p> <p>Fase 2. Durante la segunda escucha y en las escuchas sucesivas, podrán imitar los gestos y movimientos a la vez que tratan de cantar aquellos versos y estrofas que van adquiriendo.</p> <p>Fase 3. Después de cantar y bailar la canción al menos una vez, cada uno de ellos irá diciendo qué parte les ha gustado más de la canción y porqué. Además, podrán proponer otra canción que les provoque alguna emoción y que quieran compartir con el resto de sus compañeros y compañeras.</p> <p>Aunque esta actividad se lleve a cabo al final de este bloque, se puede poner la canción en cualquier momento durante la secuenciación didáctica.</p> |

Tabla 4 - Actividad 4 (Elaboración propia)

Bloque 2. Comprensión emocional

Una vez que los niños y niñas conocen las diferentes emociones y saben diferenciarlas, comienza el momento de comprender las sensaciones que producen el hecho de tener una emoción u otra. Para ello, se desarrollarán las actividades que se especifican a continuación.

| |
|---|
| <p>Actividad 5. Cuento - “A veces mamá tiene truenos en la cabeza”</p> |
| <p>Duración</p> <p>20-25 minutos</p> |

| |
|--|
| <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la comprensión de la expresión de las emociones. • Dar a conocer la manera en la que se expresan las emociones. • Fomentar el gusto por la lectura. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de la expresión emocional. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuento “A veces mamá tiene truenos en la cabeza”. • Folios. • Pinturas de colores. |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Fase 1. Una vez que los niños y niñas conocen las emociones básicas que se van a trabajar durante la programación, comienza el segundo paso, comprender cómo se sienten con una determinada emoción y qué sentimientos afloran con ella. Para ello, les pondremos en situación haciéndoles preguntas sobre cómo se sienten cuando experimentan una de esas emociones. Los niños y niñas responderán y darán su punto de vista.</p> <p>Fase 2. Para esta segunda parte de la actividad, se utilizará el cuento “A veces mamá tiene truenos en la cabeza” que cuenta la historia de una madre que tiene humor diferente en función del día y de la emoción que siente. En este caso, se hará una primera lectura del cuento para que el alumnado se familiarice con él. Después, se irá emoción por emoción relejendo lo que escribe y se les hará diferentes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿A qué emoción se refiere? • ¿La habéis sentido alguna vez? • ¿Cómo os sentís cuando estáis ...? <p>Fase 3. Después de repasar la forma en la que se manifiestan las emociones que aparecen en el cuento, pasarán a realizar un dibujo libre en el que representen cómo se sienten durante ese día (anexo 2). Una vez que todos hayan terminado de realizar su dibujo, podrán contarle al resto qué han dibujado y porqué.</p> |

Tabla 5 - Actividad 5 (Elaboración propia)

| |
|---|
| Actividad 6. ¿Lo representamos? |
| <p>Duración</p> <p>10-15 minutos que pueden variar en función de la capacidad de atención del alumnado.</p> |
| <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la diferenciación de las emociones y su expresión. • Favorecer la expresión de emociones. • Mejorar la capacidad de expresar sentimientos. • Favorecer el desarrollo de la empatía. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciación de las emociones y sus expresiones. • Expresión de sentimiento y emociones. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peluches o figuras que el alumnado conozca. • Dados de papel con las emociones y con los escenarios (anexo 3). |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>En esta actividad, los niños y niñas dispondrán de dos dados ya confeccionados por el maestro o maestra y algunos personajes (figuras o peluches) que sean representativos y que estén en el aula y, por lo tanto, que ya conozcan y estén familiarizados con ellos. Para poder llevarla a cabo, lo primero que harán será sentarse formando medio círculo y, después, de uno en uno irán colocándose en el centro para que todo el alumnado pueda verle.</p> <p>Fase 1. El docente pondrá en situación al alumnado haciéndoles pensar y representar algunas situaciones concretas en las que se dé una emoción. Por ejemplo, cómo se sentiría una niña si todo el mundo dejara de hablarla o cómo se sentiría la maestra de un colegio si nadie estuviese atento en sus clases. Así, los niños y niñas se pondrán en situación y comenzarán a representar diferentes situaciones concretas.</p> <p>Fase 2. Durante esta fase, cada uno de los niños o niñas que salgan al centro, elegirán el personaje que van a utilizar y lanzarán cada dado (ver</p> |

anexo 3) una vez para averiguar qué escenario y qué emoción deben representar.

Con esta actividad, aprenderán a ser capaces de comprender y expresar la emoción del personaje dentro de un contexto concreto, en este caso, el que marca cada dado. Si algún alumno o alumna se queda en blanco y no sabe cómo llevar a cabo la representación, se le puede ayudar realizando preguntas como:

- ¿Qué sentirías tú en esa situación?
- ¿Cómo se representa dicha emoción?
- ¿Qué harías en su situación?

Si la actividad se hace muy larga para realizarla en una sesión, se puede dividir en dos o más en función de la capacidad de atención del alumnado protagonista.

Fase 3. Cuando todo el alumnado del aula ha salido a hacer su representación, el docente puede hacer una pequeña evaluación de la actividad haciéndoles preguntas como:

- ¿Qué es lo que más os ha gustado?
- ¿Qué es lo que menos os ha gustado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo os gustaría realizar esta actividad en otra ocasión?

Tabla 6 - Actividad 6 (Elaboración propia)

| |
|--|
| Actividad 7. ¿Qué sientes con esta música? |
| Duración 15-20 minutos. Aunque se puede realizar en dos sesiones diferentes de 10 minutos cada una. |
| Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none">• Fomentar el gusto por la música clásica.• Favorecer la expresión plástica de emociones y sentimientos a partir de canciones diferentes.• Fomentar el desarrollo de la motricidad fina.• Favorecer la expresión oral relacionada con las emociones. |

| |
|---|
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de diferentes canciones de música clásica. • Expresión plástica de sentimientos y emociones. • Expresión oral de sentimientos y emociones. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ficha de actividad (anexo 4). • Pinturas de colores. |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Fase 1. El docente hablará con el alumnado acerca de las emociones y sentimientos que les produce la música y les preguntará sobre qué tipo de música es la que más les gusta. Una vez que han respondido a las preguntas, pueden empezar con la fase 2 de la actividad.</p> <p>Fase 2. Para esta actividad, los niños y niñas se sentarán en sus asientos en las mesas y se les entregará dos papeles divididos en tres espacios iguales (anexo 4) en los que aparecerá, en la parte superior de cada recuadro, el título de la canción que sonará en cada momento. Mientras el alumnado escucha la canción debe ir dibujando aquello que le haga sentir, para después comentarlo con la clase. Por cada canción y dibujo que se realice, se hablará sobre lo que han sentido y lo que han dibujado.</p> <p>En caso de que la actividad se les haga larga, se puede hacer una de las hojas un día y la otra, después del patio o al día siguiente.</p> <p>Las canciones que se utilizarán serán las siguientes, en este mismo orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Así hablo - Zarathustra. R. Strauss → https://www.youtube.com/watch?v=x70xfXm6h-4 • Sabre dance khachaturian → https://www.youtube.com/watch?v=mUQHGpxrz-8 • El Carnaval de los Animales – Acuario → https://www.youtube.com/watch?v=RIUVbTYp2Uk • Vivaldi primavera, alegre → https://www.youtube.com/watch?v=s2lbGix2wtE • El invierno, vivaldi → https://www.youtube.com/watch?v=wqw- |

[N7Pov6M](#)

- Sinfonía de los juguetes →
<https://www.youtube.com/watch?v=ZrQoZYUUn3c>

Tabla 7 - Actividad 7 (Elaboración propia)

Bloque 3. Regulación emocional

Las actividades incluidas en este bloque están destinadas a que el alumnado conozca la manera más adecuada para regular sus propias emociones y las de los demás en función de la situación y el contexto concreto en el que se den los hechos que lleven a dicha emoción.

| |
|--|
| Actividad 8. Cuento – “Cuando estoy enfadado” |
| Duración 20-30 minutos. |
| Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none">• Favorecer la autorregulación del enfado.• Favorecer la expresión oral de sentimientos y emociones.• Fomentar el gusto por la lectura. |
| Contenidos específicos <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento de técnicas para regular el enfado. |
| Materiales <ul style="list-style-type: none">• Cuento “Cuando estoy enfadado” |
| Desarrollo de la actividad <p>Fase 1. Una vez que los niños y niñas conocen las emociones y comprenden cómo se experimentan, se pasará a enseñarles cómo controlarlas para desarrollar su propia inteligencia emocional. Para introducir el tema, el docente hará un repaso de lo aprendido hasta el momento y les hará algunas preguntas introductorias que den paso a la siguiente fase y al objetivo principal del bloque, alcanzar la regulación emocional. Algunas de estas preguntas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuándo os sentís (emoción) qué hacéis para calmaros o reducir dicha emoción? |

- Si un amigo se siente triste, ¿qué le decís o recomendáis para que mejore su estado de ánimo?
- Imaginad que vuestro hermano/a pequeño o un amigo rompe vuestro juguete favorito y os enfadáis mucho, ¿Qué haríais en esa situación? ¿Cómo reaccionaríais?

Fase 2. Tal y como se ha ido haciendo en los bloques anteriores, comenzaremos con un cuento. En este caso, el/la docente les leerá “Cuando estoy enfadado” de Tracey Moroney (2007) que cuenta cómo se comporta un conejo cuando está enfadado.

Fase 3. Una vez que se ha leído el cuento, se pueden hacer preguntas acerca de él. Algunas de ellas pueden ser las siguientes:

- ¿Qué emoción ha experimentado el personaje?
- ¿Qué situaciones le hacen sentirse así?
- ¿Qué hace cuando se siente así?
- ¿Alguna vez habéis experimentado esta emoción?
- ¿Qué hacéis cuando os sentís así?
- Entonces, ¿cómo podríamos ayudar al conejo a sentirse mejor?

Tabla 8 - Actividad 8 (Elaboración propia)

| |
|--|
| Actividad 9. Tarro de la calma |
| <p>Duración</p> <p>20 minutos. En caso de que se llevara a cabo por grupos de trabajo, podría llevar más tiempo.</p> |
| <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el desarrollo de la competencia para autorregularse emocionalmente. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de técnicas de autorregulación. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarro de cristal o de plástico. • Agua. • Purpurina de colores. |

- Colorante alimenticio.
- Aceite corporal.
- Una cuchara sopera y otra pequeña (cucharilla de postre).

Desarrollo de la actividad

Fase 1. Previamente, el docente realizará el bote de la calma para poder enseñárselo a los niños y niñas y que conozcan cómo funciona. En este caso, les explicaremos que cuando estamos en calma estamos tranquilos tal y como ocurre cuando la purpurina del tarro está en el fondo del recipiente. Pero, si nos alteramos o nos enfadamos (entonces moveremos el tarro) sentimos que no tenemos control sobre nuestro cuerpo como ocurre con la purpurina de nuestro tarro ahora que está en movimiento. Les explicaremos que se trata de una manualidad cuya finalidad es que diseñen un tarro que les ayude a calmarles cuando se sienten enfadados o alterados.

Fase 2. Para la realización del tarro de la calma, lo primero que haremos será introducir el agua dentro del recipiente. Después añadiremos dos cucharadas soperas de aceite corporal y tres cucharadas de purpurinas utilizando la cucharilla de postre. Removeremos bien la mezcla y, por último, cerraremos bien el bote para poder comenzar a utilizarlo.

Fase 3. El objetivo principal de la realización de esta actividad es que, una vez todos los tarros estén terminados, puedan observar el movimiento, cada vez más pausado de la brillantina dentro del tarro que les permitirá centrar su atención en ella y conseguir la relajación de su propio cuerpo. Por ello, colocaremos dichos tarros en un lugar cercano y accesible para el alumnado, para que puedan hacer uso de él siempre que lo consideren necesario.

Tabla 9 - Actividad 9 (Elaboración propia)

Actividad 10. El rincón de la calma

Duración

Para recopilar información acerca de lo que a los niños y niñas les gusta tener cerca o hacer cuando están tristes, enfadados o con miedo se llevará a cabo una conversación que puede alargarse hasta 20 minutos, en función

de la capacidad de atención del alumnado.

Una vez que el espacio esté disponible para su uso, se puede hacer uso de ello el tiempo que cada persona considere necesario y siempre bajo la permisión del docente.

Objetivos específicos

- Fomentar la autorregulación del alumnado.
- Fomentar la capacidad de realizar otras actividades en momentos de tensión.

Contenidos específicos

- Conocimiento de uno mismo.
- Conocimiento de las propias capacidades emocionales.
- Utilización de un espacio tranquilo y alejado de distracciones cuando sea necesario.
- Fomento de la autonomía en términos de gestión emocional.

Materiales

- Folio en blanco y bolígrafo.
- Cojines.
- Peluches.
- Los tarros de la calma diseñados anteriormente.
- Dibujos para colorear.
- Pinturas de colores.
- Cuentos.

Desarrollo de la actividad

Fase 1. Para poder crear un rincón de la calma es necesario disponer del espacio adecuado en el aula. Una vez que el espacio está delimitado, los docentes procederán a su creación. En él, se pueden colocar diferentes materiales y mobiliario que puedan ayudar al alumnado a autorregular sus emociones cuando estén tristes, enfadados o tengan miedo. Se trata de disponer de un espacio dentro del aula que ofrezca diferentes opciones a los más pequeños para los momentos en los que necesitan un ratito para ellos mismos. Por ello, lo primero de todo es hacer una especie de encuesta

a los niños y niñas para poder anotar aquellas estrategias que ellos y ellas utilizan o les gustaría utilizar en esos momentos de tristeza o enfado. En este momento, el docente irá apuntando aquellas ideas que vayan lanzando.

Fase 2. A partir de ese registro, se puede comenzar a montar el rincón. En este caso, se incluirán algunos cojines para poder sentarse o tumbarse de forma cómoda. Se introducirá una estantería en la que encontrarán sus tarros de la calma, dibujos para colorear y pinturas de colores. Estos dibujos podrán colorearlos tumbados en el suelo o sentados en las mesas del aula en función de cómo se encuentren ellos más cómodos. Además, encontrarán diferentes peluches que podrán abrazar o acariciar siempre que lo necesiten.

Además, si algún niño o niña lo propone, se pueden introducir algunos cuentos en las estanterías, ya que, para algunos, es la manera que tienen de entrar en calma.

Fase 3. Una vez que el rincón está finalizado, hay que explicarle al alumnado qué es y para qué sirve, así como en qué momentos hay que utilizarlo. Así, se les dará las herramientas y la autonomía que necesitan para poder regular sus propias emociones.

Tabla 10 - Actividad 10 (Elaboración propia)

Bloque 4. Facilitación emocional del pensamiento

Aunque se trata de un bloque que para los pequeños de Educación Infantil puede ser difícil de alcanzar a estas edades, los docentes de esta etapa pueden comenzar a trabajarlo a partir de diferentes actividades que les permitan comprender cómo pasar de un estado de excitación, nervios o enfado a uno de calma y entender así, que la mejor manera para adquirir nuevos conocimientos es estando en un estado de tranquilidad y relajación. Todas estas actividades, se pueden realizar, sobre todo, en los momentos de después del patio y de la clase de psicomotricidad ya que los niños y niñas vuelven al aula muy excitados.

Para ello se llevarán a cabo las siguientes actividades.

| |
|--|
| Actividad 11. Imitamos a las ranas |
| Duración 10-15 minutos, en función de la capacidad de atención del alumnado. |
| Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la coordinación y control del propio cuerpo. • Identificar los propios sentimientos, emociones y necesidades y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás. • Desarrollar estrategias para satisfacer de manera autónoma sus necesidades físicas. |
| Contenidos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y exploración del propio cuerpo. • Identificación de sentimientos, emociones y necesidades. • Realización de actividades que permitan alcanzar el bienestar propio. |
| Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Dispositivo de reproducción de música. |
| Desarrollo de la actividad A lo largo de esta actividad, los niños y niñas aprenderán cómo llevar a cabo una respiración consciente para poder llegar a un estado de relajación total habiendo realizado una previa excitación del cuerpo. Fase 1. Los niños y niñas se sentarán en el suelo. Cuando todos estén preparados para comenzar la actividad, les preguntaremos a ver si han visto alguna vez ranas y si saben cómo se mueven de un lugar a otro. Les recordaremos que estos animales son seres muy activos que se pasan el día saltando de un lado hacia otro, pero que cuando están nerviosas, como nos puede pasar a nosotros y nosotras, se sientan en una hija de loto y tranquilamente, empiezan a contemplar el paisaje, respirando tranquilamente y concentrándose en los movimientos de su barriga al respirar, cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca. Fase 2. Una vez explicado esto y una vez que hemos captado la atención del alumnado, podemos comenzar con la actividad. Primero de todo tendrán que imaginarse que son ranas, por lo que tendrán que ponerse de cuclillas para imitar a dicho animal. Primero les pediremos que, en el mismo sitio en |

el que se encuentren, salten como ranas (también pueden hacer el sonido de estos animales). Una vez que el docente considera que ya se han movido lo suficiente, les dice que, al igual que las ranas, vamos a entrar en un proceso de relajación y para ello deben seguir imaginándose que son dichos animales. En este momento, se pueden quedar de cuclillas o sentarse en función de cómo se encuentren más cómodos y pasarán a escuchar la música que el docente reproduzca y sus instrucciones que serán como las que encontramos a continuación:

- Imaginaros que estamos encima de una hoja de loto y que estamos en una charca tranquila.
- Observamos el paisaje.
- Escuchamos el sonido de los pájaros y también el sonido del agua de la charca.
- Etc.

De esta forma, conseguiremos que el alumnado sea capaz de entrar en un estado de tranquilidad que les permita centrarse únicamente en lo que está pasando en ese momento.

Fase 3. Después de esta actividad, que se puede realizar en otros momentos más adelante, se sentarán todos y todas en medio círculo para comentar cómo se sienten y si les ha gustado o no la actividad. Además, se les puede proponer que ofrezcan otro tipo de actividades o posibilidades que les puedan ayudar a relajarse en momentos de tensión o enfado.

Tabla 11 - Actividad 11 (Elaboración propia)

| |
|--|
| Actividad 12. Yoga infantil. “El cuento de las mariposas” |
| Duración 20 minutos aproximadamente. |
| Objetivos específicos <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la coordinación y control del propio cuerpo. • Identificar los propios sentimientos, emociones y necesidades y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás. • Desarrollar estrategias para satisfacer de manera autónoma sus |

| |
|---|
| necesidades físicas. |
| <p>Contenidos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento y exploración del propio cuerpo. • Identificación de sentimientos, emociones y necesidades. • Realización de actividades que permitan alcanzar el bienestar propio. |
| <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música. • Pantalla digital. • Video de yoga → https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0 |
| <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Para llevar a cabo esta actividad, es necesario utilizar la pizarra electrónica para poder proyectar el video de YouTube. En este cuento, se cuenta la historia de unas mariposas y de los diferentes agentes atmosféricos (sol, nubes, lluvia, viento y arcoíris). A medida que transcurre la historia, las dos chicas que aparecen en el video realizan diferentes posturas de yoga que los niños y niñas deben imitar.</p> <p>Fase 1. Antes de llevar a cabo la escucha del cuento, es imprescindible que el docente les enseñe los movimientos que van a tener que imitar para, así, poder irse familiarizando con ellos antes de realizar la escucha y visionado del video.</p> <p>Fase 2. Durante la primera escucha, se puede reproducir el video y que los niños y niñas vayan imitando a medida que se van haciendo a la forma en la que se trabaja el yoga en este caso. En una segunda escucha, deberán imitar y realizar dichos movimientos.</p> <p>Es importante que esta actividad no se realice solo en una sesión ya que para que el alumnado pueda recurrir al yoga para relajarse es importante crear el hábito en ellos.</p> |

Tabla 12 - Actividad 12 (Elaboración propia)

5.6. Temporalización

Para realizar una propuesta de intervención con actividades de este tipo, referidas a las emociones, es importante que el alumnado tenga la confianza suficiente con el grupo-clase y con el profesorado para hablar de ellas sin cohibición. Por ello, para que el alumnado se sienta cómodo y seguro mientras realiza las actividades, lo más idóneo es llevarlas a cabo durante el segundo trimestre del curso escolar que se esté celebrando en las fechas correspondientes. En este caso, tomamos como referencia el mes de marzo del año 2023.

Como se mencionará más adelante, los bloques que se van a trabajar están relacionados con las competencias que Salovey y Mayer (1990) desarrollan en su modelo sobre inteligencia emocional. Cada bloque se trabajará en semanas diferentes del mes de marzo, distribuyendo las actividades propuestas en diferentes días de cada una de esas semanas. De esta manera, la distribución temporal quedaría repartida de la siguiente manera:

- **Semana 1 (6-10 marzo):** Bloque 1. Percepción emocional.
- **Semana 2 (13-17 marzo):** Bloque 2. Comprensión emocional.
- **Semana 3 (20-24 marzo):** Bloque 3. Regulación emocional.
- **Semana 4 (27-31 marzo):** Bloque 4. Facilitación emocional del pensamiento.

En la siguiente tabla, aparece el cronograma para el mes de marzo del año 2023, donde se ve de forma clara la distribución de las diferentes actividades y tareas de la secuencia de intervención. Cada bloque de actividades está incluido en una semana diferente del mes de marzo de 2023. El color amarillo indica cuando se realiza cada actividad y dentro de cada recuadro coloreado, aparece el día exacto en el que se va a llevar a cabo la actividad en cuestión.

| MARZO 2023 | ACTIVIDADES | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| SEMANA 1 (6-10 marzo) Bloque 1 | 7 | 7 | 9 | 9 | | | | | | | | |
| SEMANA 2 (13-17 marzo) Bloque 2 | | | | | 13 | 15 | 17 | | | | | |
| SEMANA 3 (20-24 marzo) Bloque 3 | | | | | | | | 20 | 22 | 24 | | |
| SEMANA 4 (27-31 marzo) Bloque 4 | | | | | | | | | | | 28 | 30 |

Tabla 13 - Cronograma de las actividades (Elaboración propia)

5.7. Evaluación de la propuesta

En el presente proyecto y acorde con los objetivos propuestos, se tratará de evaluar si la inteligencia emocional del alumnado a quien va dirigida la propuesta de intervención ha mejorado tras su realización. Para ello, se deberán completar dos rúbricas de evaluación a modo de lista de control inicial y final, para determinar el progreso real de cada alumno y alumna. La evaluación inicial establecerá el punto de partida de cada niño y niña en el momento de comenzar con la secuencia didáctica diseñada. Y, la evaluación final, expresará los resultados obtenidos tras la intervención. Ambas tablas serán iguales, la única diferencia es que una se completará antes de comenzar con las actividades propuestas y la otra al finalizar todas las sesiones. Además, a modo de evaluación formativa (es decir, del proceso), se harán las anotaciones pertinentes acerca de hechos o situaciones llamativas que se irán registrando en un anecdotario o diario que después ayuden al evaluador a completar la rúbrica final de forma correcta.

Los ítems de evaluación incluidos en la rúbrica irán acordes con los objetivos propuestos para cada actividad y cada ítem tendrá un espacio para las observaciones que se consideren necesarias. A continuación, se muestra la lista de control que será utilizada para llevar a cabo la evaluación inicial y final

de cada alumno y alumna durante la puesta en práctica de la secuencia de intervención relacionada con las emociones y su gestión.

| Alumno/a: | | | |
|--|-----------|-----------|----------------------|
| Ítem | Si | No | Observaciones |
| Conoce las emociones básicas. | | | |
| Sabe diferenciar unas emociones de otras. | | | |
| Establece colores para diferenciar las diferentes emociones. | | | |
| Conoce cómo se expresan las emociones trabajadas. | | | |
| Relaciona las expresiones faciales y corporales con la emoción correcta. | | | |
| Es capaz de representar la forma en la que se expresa una emoción en un contexto concreto. | | | |
| Expresa sus emociones de manera correcta a través de los diferentes lenguajes (oral, musical, artístico). | | | |
| Ante una situación de enfado o ira, gestiona la emoción de forma correcta. | | | |
| Regula sus emociones de forma autónoma. | | | |
| Utiliza técnicas diferentes para regular las propias emociones. | | | |
| Es capaz de identificar los propios sentimientos, emociones y necesidades y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás. | | | |
| Es empático con el resto de los compañeros y compañeras del aula. | | | |
| Participa de manera activa en las actividades. | | | |
| Muestra interés en la realización de las actividades. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Escucha y respeta las opiniones e intervenciones de sus compañeros. | | | |
| Trabaja en equipo de forma cooperativa y colaborativa. | | | |
| Anotaciones generales sobre el alumno/a: | | | |

Tabla 14 - Lista de control para la evaluación inicial y final (Elaboración propia)

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha hecho especial hincapié en la educación emocional y su importancia desde edades tempranas dados los beneficios de la misma en las personas que participan en diferentes programas y proyectos emocionales. Por otro lado, se ha diseñado una propuesta de intervención para desarrollar y mejorar la inteligencia emocional en los niños y niñas de Educación Infantil escolarizados en el aula de 5 años de esta misma etapa. Para ello, se ha tenido en cuenta el modelo teórico de inteligencia emocional propuesto por Salovey y Mayer. Las fases de su modelo no se han seguido tal cual, sino que se han modificado para ajustarse a las necesidades y niveles madurativos de los niños y niñas de dicha edad. Las actividades están divididas en bloques que van aumentando en dificultad para poder trabajar todas las competencias que se pretenden alcanzar.

Todas las actividades, aunque están previamente diseñadas, son flexibles y abiertas, lo que permite la adaptación de las mismas para poder atender a las necesidades e intereses del alumnado del aula, es decir, para poder atender a la diversidad que pueda haber en el aula. La metodología principal que se sigue en la realización de las actividades es el juego, ya que se trata de la actividad principal en estas edades y a partir de la cual los niños y niñas adquieren nuevos aprendizajes y se relacionan con el mundo que les rodea (Chamorro, 2010).

El objetivo principal de esta propuesta es conocer las emociones básicas, cómo se expresan y la manera correcta de gestionarlas a partir de diferentes técnicas

para alcanzar una correcta inteligencia emocional. Una inteligencia emocional baja o negativa puede influir en el rendimiento escolar y en el proceso de socialización de los niños y niñas ya que, además de los factores de riesgo contextuales, también entran en juego los personales, entre los que se destaca la autorregulación emocional entre otras competencias de las personas. Para evitar este tipo de situaciones, es importante implantar programas y proyectos de carácter emocional desde edades tempranas, que les ayude a conocer las diferentes emociones, como se expresan y la forma correcta de regularlas (Contreras et al. 2012).

Como la propuesta no ha podido llevarse a cabo, no se sabe con exactitud cuáles hubieran sido los avances del grupo de niños y niñas a quienes va dirigida la propuesta en relación con las emociones, la comprensión de las mismas y su futura regulación de forma autónoma. A pesar de ello, aunque quizás no se verían grandes avances en una propuesta que se imparte a lo largo de un único mes durante un curso escolar, si se siguen llevando a cabo este tipo de actividades y programas, a largo plazo, las mejoras en relación con las emociones y su gestión de los niños y niñas serían notables. Además, atendiendo a las conclusiones y reflexiones que diversos autores (Gutiérrez, 2014; Cassà, 2005; Bisquerra y Pérez 2012; Ribes et al., 2005 Pérez y Pena, 2011; Jiménez y López, 2009; Cabello et al., 2010) han registrado acerca de este tipo de proyectos, se puede decir que con esta propuesta de intervención y otras del estilo, diversas competencias del alumnado mejorarían, tal y como se describe a continuación:

- Aumentarán los niveles de inteligencia emocional del alumnado, es decir, no sólo conocerán y distinguirán las diferentes emociones, sino que encontrarán la forma correcta de gestionarlas y regularlas.
- Desarrollarán una mayor adaptación familiar, personal, social, profesional y académica puesto que se mejorará también el proceso de socialización de las personas.
- Adquirirán nuevas estrategias para afrontar situaciones, adversidades y conflictos de la vida diaria de las personas.

- Mejorarán los índices de autoestima y autoconcepto de cada persona.
- El rendimiento académico y escolar se verá mejorado e incrementado, disminuyendo los fracasos y el absentismo escolar.
- Disminuirán las conductas antisociales, violentas y agresivas.

Las emociones son una parte fundamental de nuestra vida cotidiana y van a acompañarnos durante todo nuestro recorrido vital. Además, durante las edades más tempranas, son de vital importancia ya que ayudan a los más pequeños a desarrollarse de forma integral, a llevar a cabo el proceso de socialización y, quizás lo más importante, son la forma que tienen de supervivencia ya que a partir de ellas expresan sus necesidades a los adultos para que puedan satisfacerlas (Sanz, 2012). Por ello, no podemos dejarlas a un lado en las diferentes instituciones educativas, ya que una buena educación emocional les ayudará a conocer, expresar y regular las propias emociones y las de los demás.

Pero ¿cómo se puede llevar a cabo una buena educación emocional? A nivel internacional, existe un programa pionero y se ha catalogado como uno de los más importantes. Se trata del programa *Ruler* diseñado por el director y fundador del Centro de Inteligencia Emocional de Yale, Marc Brackett. En el contexto internacional, también existen otros programas (*Paths*, *Incredible Years* y *AI's Pals*) que el CASEL ha destacado y que, junto al mencionado anteriormente, se centran en la teoría del aprendizaje social, de la coerción, el juego simbólico y la regulación cognitiva (Gershon y Pellitteri, 2018).

Los resultados principales de los programas mencionados anteriormente son una mejora considerable en el clima escolar y de aula tanto entre el alumnado como con el profesorado, así como la adquisición de mayor liderazgo por parte del alumnado que participa en ellos (Gershon, P. y Pellitteri, J. 2018).

Además, a nivel nacional, en España, también contamos con numerosos programas destinados a mejorar la inteligencia emocional de quienes participan en ellos como son el Programa de Educación Responsable de la Fundación Marcelino Botín, el Programa FOSOE, el Proyecto INTEMO del Laboratorio de las Emociones en la Universidad de Málaga, GPOP (Universidad de

Barcelona), Aprendizaje emocional y social de la Diputación de Guipúzcoa, Red extremeña de Escuelas de inteligencia emocional, Programa de Educación Emocional para la prevención de la violencia de la Generalitat Valenciana, Inteligencia emocional ecológica (Cabello et al., 2010; Pérez y Pena, 2011; Ministerio de Educación y Formación Profesional del Gobierno de España).

Estos programas tratan de fomentar una serie de competencias emocionales que diversas investigaciones han indicado que son positivas para el buen desarrollo emocional de las personas, apoyándose además en los currículos de educación que ya incluyen contenidos, competencias y habilidades emocionales para formar no solo al alumnado, sino también al profesorado de los centros educativos (Cabello et al., 2010).

En relación con las limitaciones encontradas en este proyecto, se destacan las siguientes. Por un lado, no se ha podido llevar a cabo por lo que no se sabe el impacto real que tendrían las actividades en el alumnado a quien va dirigida la propuesta. Además, se trata de una propuesta establecida para un único mes en todo un curso escolar. Si consideramos las emociones como parte fundamental del desarrollo humano, se deben introducir contenidos al respecto durante todo el curso escolar y de manera transversal. En relación con esto, se puede decir que se han contemplado todas las fases de conocimiento, expresión, regulación y facilitación emocional en un solo mes para el alumnado de 5 años. Si las emociones están presentes desde que nacemos, se deberían introducir contenidos de este tipo desde 1º de Educación Infantil, para ir avanzando en la dificultad de las actividades durante toda la etapa infantil. Por último, las actividades se han diseñado sin tener en cuenta la diversidad que pueda haber en el aula y sin realizar adaptaciones o modificaciones en caso de necesidad.

Por todo ello, en trabajos futuros se deberían tener en cuenta las siguientes perspectivas para mejorar el trabajo y asegurar el buen desarrollo de la IE en el alumnado destinatario. Primero, aunque haya actividades planteadas para un proyecto o secuencia didáctica durante un tiempo concreto, este tipo de actividades de carácter emocional deberían desarrollarse durante todo el curso

escolar en diferentes sesiones. De esta manera, sería necesario plantear nuevas actividades que ayuden al alumnado a mejorar el control de las propias emociones. Por otro lado, para poder valorar el impacto real de este tipo de programas y observar y evaluar el desarrollo y cambio emocional en los niños y niñas, sería necesario comenzar con este tipo de actividades desde el aula de 3 años. para ello, se deben diseñar diferentes propuestas adaptadas a las necesidades de cada grupo de alumno y alumnas que les permitan adquirir los contenidos de forma correcta. Y, por último, se plantearían nuevas actividades en las que se tengan en cuenta adaptaciones o modificaciones que permitan atender a toda la diversidad que pueda haber en un aula.

Por todo lo mencionado en estas conclusiones y a lo largo del trabajo, queda demostrada la importancia de una buena educación emocional en las escuelas desde las etapas más tempranas de escolarización, para ayudar a nuestros niños y niñas a conocer y regular las propias emociones y las de los demás.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albendea, C., Bermúdez, M. y Pérez, C. (2016). Educando en positivo: aplicación de la inteligencia emocional en la Escuela Infantil. *Inteligencia emocional y bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Parte 3: Experiencia profesionales*, 173-185
https://www.researchgate.net/profile/Jose-Antonio-Muniz-Velazquez/publication/305407668_Comunicacion_positiva_comunicar_para_ser_y_hacernos_felices/links/578e15d108ae9754b7e9de25/Comunicacion-positiva-comunicar-para-ser-y-hacernos-felices.pdf#page=173
- Anchordoqui, L. (2013). El desarrollo afectivo en niños/as de 0-6 años. *Revista arista digital*, 35, 1-8
https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2013_agosto_0.pdf#page=3
- Aurelio Benito Piedrhíta (2015). *Sinfonía de los juguetes* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=ZrQoZYUUn3c>
- Benavidez, V. y Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimblu*, 14(1), 25-53.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/35935/36685>
- Berliner Philharmoniker (2013). *Khachaturian: Sabre Dance* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=mUQHGpxrz-8>
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16, 1-11

https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/169328/ase16_mono04.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.

Brackett, M. (2020). Permiso para sentir. *Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER*.

https://pladlivrosbr0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/44/43501_PERMISO_PARA_SENTIR.pdf

Bruner, J. S. (1960). El proceso de la educación. *UTHEA*.

Cabello, R., Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Intrauniversitaria de Formación del Profesorado*, 13 (1), 41-49.

Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Chamorro, I. L. (2010). El juego en la educación infantil y primaria. *Revista de la Educación en Extremadura*. <https://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>

<https://educacioninicial.mx/wp-content/uploads/2017/11/JuegoEIP.pdf>

Club Peques Lectores [CPL]. (s.f.). *Crece leyendo, leer para crecer* <http://www.clubpequeslectores.com/>

Club Peques Lectores (19 de junio de 2018). *30 actividades para trabajar las emociones con niños (descargables)*. [Entrada de blog].

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

Contreras Z., Romero J., González S. y Gaxiola E. (2012). Predictores del rendimiento académico en adolescentes con disposiciones resilientes y no resilientes. *Revista de Psicología*, 30 (1) 47-74

Decreto 66/2022, de 7 de julio de 2022, por el que se establece el currículo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, BOC núm. 135 § 5545 (2022)
<https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=374267>

Extremera, N. y Fernández, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación*. Grupo 5.

Ferrel F. Vélez J. y Ferrel L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Encuentros*, 12 (2), 35-47.

García Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
<http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

García Retana, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista educación*, 36(1) 97-109.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906>

Gardner, H. y Hatch, T. (1989). Educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational researcher*, 18(8), 4-10.

Gershon, P. y Pellitteri, J. (2018). Promoting Emotional Intelligence in Preschool Education: A Review of Programs. *International Journal of Emotional Education*, 10(2), 26-41. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1197563.pdf>

Grupo Aprendizaje Emocional (2007). *Programa de educación emocional y prevención de la violencia. Primer ciclo de ESO*. Conselleria d'Educació. https://convivencia.files.wordpress.com/2010/10/programa_ed-emocional-prevencion_violencia-1c-esocaruana2004322p.pdf

Gutiérrez Muñoz, J. (2014). *Promoción de la inteligencia emocional en niños: identificar y comprender emociones*. (Trabajo Fin de Grado). [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/GutierrezMu%C3%B1ozJulia%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/GutierrezMu%C3%B1ozJulia%20(4).pdf)

Jiménez Morales, M. I. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79.

Junta de Extremadura - Consejería de Educación y Empleo. *Redes de Escuelas de Inteligencia Emocional* (s.f.). <https://www.educarex.es/redes-escuelas/red-de-escuelas-de-inteligencia-emocional.html>

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.

- López, V. (2007). La Inteligencia Social: Aportes desde su estudio en niños y adolescente con altas capacidades cognitivas. *Psykhē*, 16(2), 17-28
<https://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v16n2/art02.pdf>
- Maga Terrenal (2008). *Vivaldi, Primavera, Allegro* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=s2lbGix2wtE>
- Mestré, J., Guil, R., Brackett, M. y Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer Salovey. En F. Palomero Cantero y F. Martínez-Sánchez. (Coord.). *Motivación y emoción*, (pp. 407-438). McGraw-Hill.
http://webprueba2.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/inteligenciaemocionaldefinicionevaluacionyaplicaciones.pdf
- Ministerio de Educación y Formación Profesional – Gobierno de España. Inteligencia emocional y creatividad. *Programas de Intervención* (s.f.).
<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/neurociencia-educativa/recursos/recursos-iemocional-creatividad/programas-intervencion.html>
- Mir Pozo, M. L., Batle Siquier, M. y Hernández Ferrer, M. (2009). Contextos de colaboración familia-escuela durante la primera infancia. *IN: revista electrònica d'investigació i innovació educativa i socioeducativa*, 1(1), 45-68.
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/5829/012_20093004676.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Mora Mérida, J. A. y Martín Jorge, M. L. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Revista de Historia de la Psicología*, 28(4), 67-92.
<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LaConcepcionDeLaInteligenciaEnLosPlanteamientosDeG-2514677.pdf>
- Moroney, T. (2007). *Cuando estoy enfadado*. SM.
- MusiLandia (2018). *Musicograma El Invierno – A. Vivaldi* [video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=wqw-N7Pov6M>
- Pérez, J. y Pena, M (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (342), 32-35.
- Pernas, P. D. y de Luna, C. B. (2005). Las rabietas en la infancia: qué son y cómo aconsejar a los padres. *Revista pediatría de atención primaria*, 7(25), 67-74 <https://archivos.pap.es/files/1116-410-pdf/423.pdf>
- Pinedo Cantillo, I. y Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 198-219.
<https://www.redalyc.org/journal/1390/139069262012/139069262012.pdf>
- Recuenco, A. (2020). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *SCIÉND*O, 23(3), 197-205.
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/SCIENDO/article/view/3123/3825>

- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M. J., Filella, G. y Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3–6 años). *Cultura y educación*, 17(1), 5-17.
- Rivera Sanz, I. (2020). *Revisión sistemática de programas de educación emocional en Educación Primaria*. (Trabajo Fin de Grado). <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/19656/RiveraSanzIrene.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A. y Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention science*, 14, 77-87. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11121-012-0305-2>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG?journalCode=icaa>
- Sánchez, L. (2015). La teoría de las inteligencias múltiples en la educación. *Sección de Investigaciones de la Universidad Mexicana*, 1-14. [https://unimex.edu.mx/investigacion/docinvestigacion/la teoría de las i nteligencias multiples en la educacion.pdf](https://unimex.edu.mx/investigacion/docinvestigacion/la%20teoria%20de%20las%20inteligencias%20m%C3%BAltiples%20en%20la%20educacion.pdf)
- Sanz García, L. (2012). Emociones en el aula. Propuesta didáctica para Educación Infantil.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/1488/TFG-B.111.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Super Simple Español. (2017). *Si eres feliz y lo sabes* [video]. YouTube.
<https://youtube.com/watch?v=WFBczSrhfRQyfeature=share>.

Taboada, B. (2020). *A veces mamá tiene truenos en la cabeza*. Algar.

Teatro del Lago (2020). *El Carnaval de los Animales – Acuario* [video].
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RIUVbTYp2Uk>

Voces para la paz. (2011). *Así hablo Zarathustra. Richard Strauss* [video].
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=x70xfXm6h-4>

YOGIC. (2016). *Yoga para niños – Cápsula “El cuento de las mariposas” –
Juegos y canciones infantiles* [video]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

8. ANEXOS

Anexo 1. Fichas de trabajo para la actividad 2

A continuación, se muestran las fichas que los niños y niñas realizarán después de la lectura del cuento “El monstruo de colores” de la actividad número 2 de la propuesta de intervención.



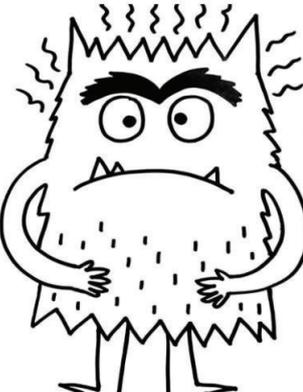
ALEGRÍA

Alegría



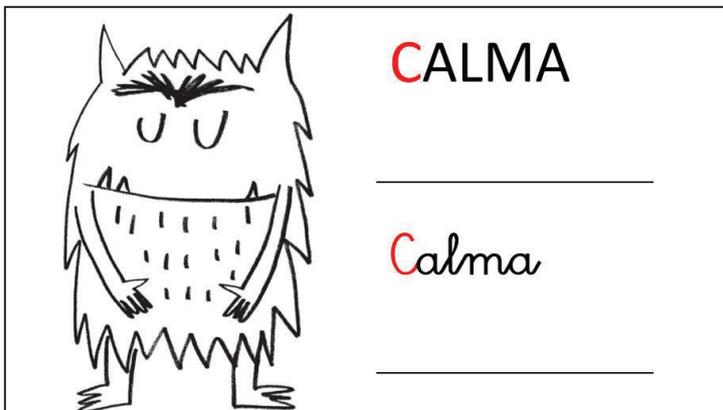
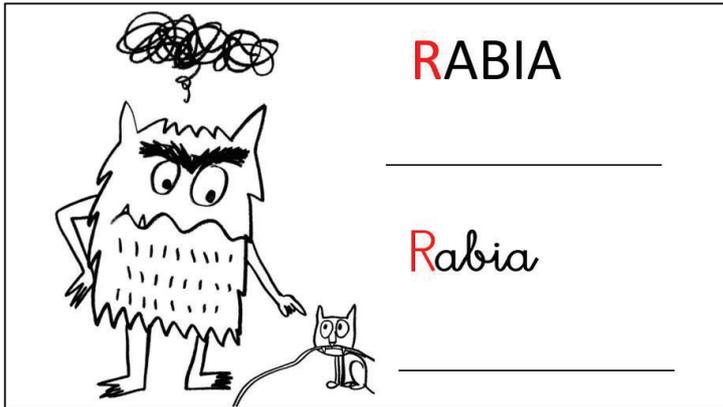
TRISTEZA

Tristeza



MIEDO

Miedo



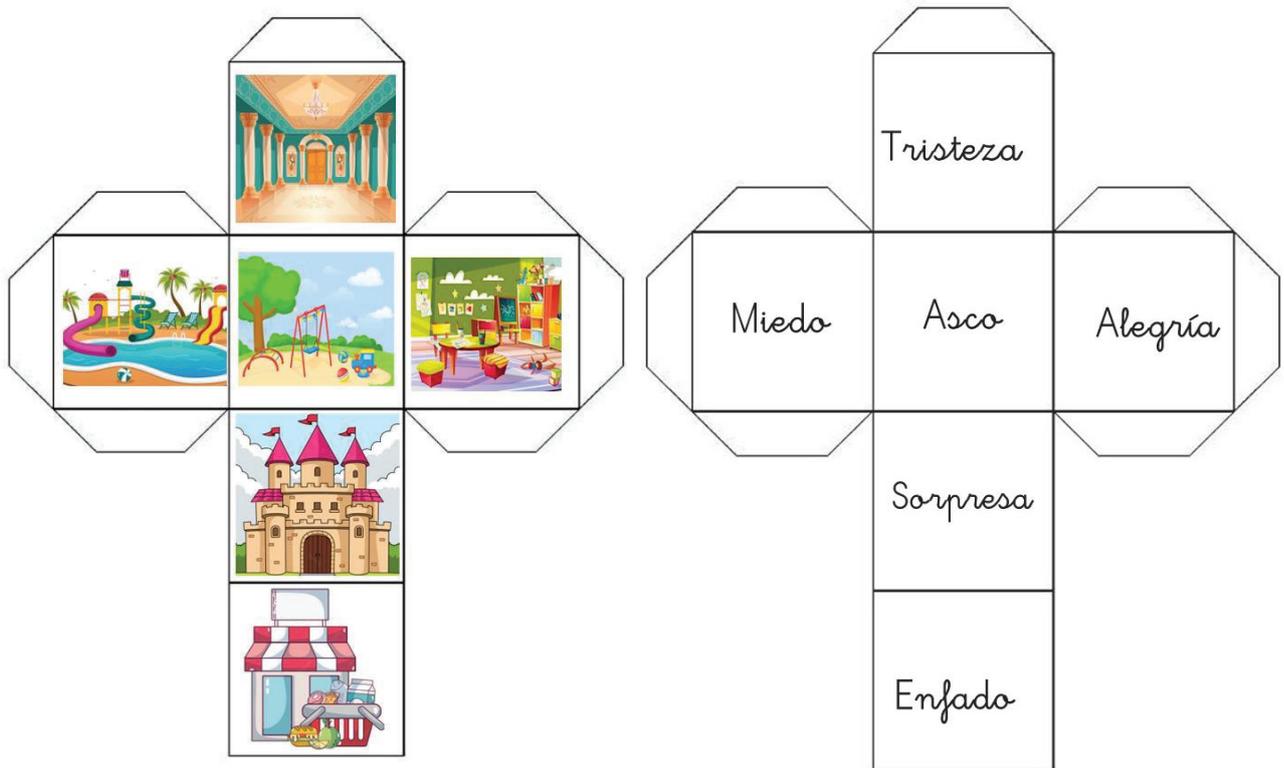
Anexo 2. Ficha de trabajo para la actividad 5

En la siguiente imagen, se puede ver la ficha que los niños y niñas necesitarán para realizar el dibujo que corresponde a la actividad número 5 de la programación. Como ya se ha explicado anteriormente, en ella tendrán que representar cómo se sienten en el día en el que se realiza la actividad.

¿Cómo te sientes hoy?

Anexo 3. Material de trabajo para la actividad 6

En este anexo se incluyen los recortables para poder realizar la actividad número 6 en la que los niños y niñas deben hacer una especie de teatro. El primer desplegable contiene las emociones que deben representar y el segundo los escenarios, personajes o situaciones que deben aparecer en la representación que lleven a cabo.



Anexo 4. Fichas de trabajo para la actividad 7

En este anexo, se pueden ver las dos fichas que los niños y niñas necesitarán para poder realizar la actividad número 7. En la primera imagen, aparecen las tres primeras canciones que se escucharán y en la segunda las tres siguientes. Tal y como se ha detallado anteriormente, los niños y niñas tendrán que rellenar cada recuadro con dibujos o palabras que detallen lo que cada canción les hace sentir.

¿Qué te hacen sentir estas canciones?

Canción 1 - Así hablo
Zarathustra.

Canción 2 - Sobre dance
Khachaturian.

Canción 3 - El carnaval de
los animales. Acuario.

¿Qué te hacen sentir estas canciones?

Canción 4 - Vivaldi. La
primavera, alegre.

Canción 5 - El invierno,
Vivaldi.

Canción 6 - Sinfonía de los
juguetes.