



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**La inteligencia emocional y el aprendizaje cooperativo:
Propuesta de intervención para segunda etapa de
Educación Infantil**

**Emotional Intelligence and Cooperative Learning: A
Teaching Proposal for the Second Stage of Nursery
Education**

TRABAJO DE FIN DE GRADO - MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL

ANA FIGUEREDO BOU

NIA: 827280

CURSO: 2022 / 2023

CENTRO: Universidad de Zaragoza

TUTORA DE LA FACULTAD: María Eugenia Ossana Álvarez

ÍNDICE

RESUMEN	2
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
MARCO TEÓRICO	5
1. ¿Qué es la inteligencia emocional?	5
1. ¿Qué son las emociones?	9
1.2. ¿Cómo gestionamos las emociones?	14
1.2.1. Competencia personal o conocimiento de uno mismo	15
1.2.2. Competencia social o conocimiento del otro	18
2. ¿Qué es la gamificación?	19
2.1. Relación entre gamificación y las emociones	21
2.2. Papel del maestro en la educación emocional	23
3. Aprendizaje cooperativo. El trabajo en equipo como recurso para enseñar emocionalmente	26
3.1. Recursos del aprendizaje cooperativo	27
3.2. Las emociones a través del aprendizaje cooperativo	29
4. PROPUESTA DIDÁCTICA	30
4.1. Introducción y justificación	30
4.2. Contribución a las competencias clave	31
4.3. Secuencia de sesiones	32
5. REFLEXIÓN CRÍTICA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	33
6. CONCLUSIÓN	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
8. ANEXOS	42
Anexo 1. Elementos curriculares	42
Anexo 2. Secuencia de Sesiones	50

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se va a exponer el concepto de inteligencia emocional que a su vez se relacionará con el aprendizaje cooperativo en las aulas. Se va a trabajar la importancia que dicha inteligencia tiene para los alumnos en especial. La competencia personal y la competencia social son esenciales para el fomento de la autoestima y la empatía por lo que nos ofrece diversas herramientas que las incrementan. Por ello, se hará hincapié en la implementación del juego cooperativo, explicando su objetivo principal junto con las competencias a alcanzar, que nos permiten adquirir el nivel de bienestar adecuado para la formación escolar y en sociedad. En segundo lugar, se expondrá la relevancia del papel del docente en este aprendizaje vinculándolo con el concepto de gamificación. Al mismo tiempo, se pondrá de manifiesto la importancia de que todos los alumnos se sientan protagonistas de su propio aprendizaje. Del mismo modo, se hará hincapié en la relación e importancia de trabajar la educación emocional mediante el juego cooperativo junto a las emociones. Finalmente, se diseñará una secuencia didáctica basada en el aprendizaje cooperativo en la que se expondrán diversas actividades pensadas para favorecer el reconocimiento de las emociones con alumnos de la etapa de Educación Infantil, concretamente del segundo ciclo, con niños de 4 a 5 años.

PALABRAS CLAVE: Inteligencia emocional, gamificación, autoconcepto, emociones básicas, aprendizaje cooperativo

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La educación emocional tiene un papel relevante en la vida personal de los seres humanos y en la vida en sociedad. Para que exista una sociedad sana, es importante que las personas que la conforman sean educadas emocionalmente, pudiendo desarrollar así, un papel como ciudadano importante en ella. En la mayoría de los casos, las personas nos exigimos demasiado, y cuando algo no resulta como esperamos o no alcanzamos el logro buscado, no sabemos cómo hacer frente a ciertas circunstancias. Es por ello, que como individuos deberíamos aprender a utilizar las estrategias y herramientas necesarias para hacer frente a las diversas situaciones adversas que se pueden presentar en nuestras vidas.

Así ocurre también con los docentes, quienes, por lo general, se exigen mucho en su práctica, ya que hacerlo conlleva estar siempre en una constante innovación educativa, a la entrega y al cuidado del bienestar de los niños¹. El ambiente educativo puede llegar a ser muy estresante también para el alumnado, ya que tienen que estar en constante aprendizaje, al igual que para el docente. Es por ello, que éste debe intentar desarrollar la inteligencia emocional y saber llevar la profesión controlando la frustración y las emociones; tanto las suyas como las del alumnado. Si dicha dinámica se consigue, el docente en cuestión será capaz de transmitir valores a los niños. Es decir, no se puede educar en educación emocional, si es precisamente el educador, el que carece de la mencionada inteligencia. La finalidad de ser educado emocionalmente es saber cómo cambiar la percepción de que el ambiente educativo puede ser muy agotador, y así, verlo desde una perspectiva motivadora, como un reto; creyendo en nuestras capacidades como educador y siendo conscientes de que podemos lograr los objetivos planteados.

Del mismo modo, la inteligencia emocional está ligada a la salud mental, ya que en nuestra sociedad éste es un tema que está muy presente y que, de alguna manera, parece que se esté abriendo camino a darle la importancia que merece. Los seres humanos necesitan ganar en salud y bienestar, algo que se debe de trabajar desde temprana edad. Por consiguiente, durante el periodo escolar por el que he pasado como alumna han pasado muchos maestros diferentes de los cuales he aprendido mucho.

¹ A lo largo de todo este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos.

Sin embargo, recuerdo más a los que me trataron con cariño y no a los que fueron duros y autoritarios. Perduran aquellos que, a la vez que se preocupaban por mis estudios, también se involucraban emocionalmente.

OBJETIVOS

En el siguiente apartado se hará referencia a los objetivos fundamentales que guiarán la secuencia de este Trabajo de Fin de Grado. Se podría plantear como objetivo general desarrollar una secuencia didáctica que abarque la educación emocional para los alumnos de 4 a 5 años de la etapa educativa de Educación Infantil, utilizando la metodología del aprendizaje cooperativo juntamente con la gamificación, como bases metodológicas para el acercamiento de las emociones a los alumnos.

Los objetivos específicos previstos son los siguientes:

- Reconocer las diferentes emociones en uno mismo y en los demás. Para ello, nos vamos a centrar en el desarrollo de las competencias personales y sociales. Se trabajará el conocimiento de uno mismo, atendiendo a la autoestima de la propia persona, ofreciendo técnicas que ayuden a conseguir el presente objetivo. Por otro lado, se trabajará el conocimiento del otro. Es decir, se hará especial hincapié en la empatía.
- Saber cómo exteriorizar las emociones a través del juego educativo. Para ello, se facilitará el trabajo cooperativo en actividades que impliquen gamificación y representación de las emociones.

Como maestra en prácticas y en mi experiencia trabajando con niños pequeños he visto que estos tienden a ocultar sus propias emociones y a menudo les resulta difícil saber interpretar las emociones de sus compañeros, amigos y familiares. Esto me ha llevado a proponer una secuencia didáctica en la que se proponga ayudar al niño a intentar suplir esta carencia. Mi objetivo es poder ayudarle en su bienestar emocional el cual es imprescindible para crecer sano, feliz y con motivación en su aprendizaje cognitivo.

En concreto, los niños de 4 a 5 años están en una etapa en la que empiezan a expresarse libremente y es un buen momento para ayudarles a comprender aquello que están sintiendo y saber así reconocer qué emociones sienten e intentar explicar por qué las sienten.

MARCO TEÓRICO

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?

En esta sección, se desarrollarán los conceptos teóricos relacionados con los ejes de este Trabajo de Fin de Grado: la inteligencia emocional y sus competencias, las emociones y la manera de gestionarlas, el conocimiento del otro, la gamificación y el aprendizaje cooperativo en relación con el desarrollo de la inteligencia emocional. Según Fernández Berrocal, la inteligencia emocional nos permite reconocer e identificar nuestras emociones de una manera crítica y positiva, para después saber cómo gestionarlas (2005). El primer paso para reconocer nuestros sentimientos es saber de dónde provienen. Dicho esto, la inteligencia emocional también implica saber relacionarse con los demás, sobre todo a través de la empatía. Como adultos y ejemplo de los niños, queremos conseguir que se enriquezcan con valores para poder convivir en sociedad. Por ello, los docentes (y adultos en general) deberíamos procurar que los niños trabajen sus propios sentimientos, así como también los de los demás. Es decir, deberíamos lograr que los niños se den cuenta, entiendan y actúen ante las emociones de la manera más apropiada posible.

El planteamiento teórico que más se relaciona con el objetivo de este trabajo acerca es el modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997). Este modelo se fundamenta en cuatro habilidades básicas:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (Mayer y Salovey, 1997, p. 68)

En su contexto escolar, los alumnos se enfrentan a diario con situaciones en las que su inteligencia debería ser utilizada y, para ello, los alumnos tienen que recurrir a desarrollar ciertas habilidades emocionales que les permitirán adaptarse a nuevas situaciones de manera adecuada. Las habilidades que según Mayer y Salovey (1997) son básicas e imprescindibles para el desarrollo de la inteligencia emocional son:

- La percepción emocional

Ésta se refiere a la habilidad para percibir y comprender las propias emociones y la de los demás. Es el proceso mediante el cual damos sentido a las situaciones que vivimos o a las que viven los que nos rodean. Implica ser conscientes de nuestras emociones y de las de los demás a través de expresiones verbales o no verbales. Incluye la capacidad para leer la expresión facial, el tono de voz, los movimientos y los gestos. Es decir, los estados y las sensaciones fisiológicas de las personas. Cada gesto, mueca o movimiento que hacemos, bien sea con las manos o con otra parte de nuestro cuerpo, es una manera de expresar nuestras emociones y comunicarlas a los demás. Por ejemplo, cuando estamos enfadados fruncimos el ceño y cuando estamos preocupados tendemos a resoplar.

Por ejemplo, si vemos que un alumno muestra desinterés, en lugar de ignorar su comportamiento, el docente debería procurar poner en evidencia que se preocupa por su estado emocional y preguntar, mostrando empatía para, posteriormente, ofrecer apoyo. Sin embargo, para que el maestro se haya dado cuenta de su desinterés ha tenido que percibir el estado de su alumno a través de su expresión no verbal. Por ello, la percepción emocional en el aula ayuda de manera significativa a identificar las emociones de los estudiantes y poder darles el apoyo que necesitan. Al hacer uso de la percepción emocional como docente, se puede crear un ambiente más positivo que facilite el aprendizaje y bienestar de los niños.

- La facilitación o asimilación emocional

Esta habilidad implica ampliar nuestro conocimiento en cuanto a las *señales* que nos permiten percibir y conocer las emociones. Pone de manifiesto que las personas deberían tener en cuenta los propios sentimientos y los de los demás cuando razonamos o resolvemos un problema. Esta capacidad nos permite ser conscientes de cómo nuestros estados emocionales afectan nuestras reacciones y a la toma de decisiones. En cuanto al ámbito educativo, implica crear un ambiente seguro y de apoyo donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar y explorar sus emociones; donde se les enseñe cómo manejarlas adecuadamente. Por ejemplo, somos maestros y estamos tratando en clase el tema de la resolución de conflictos, se propone un debate y percibimos que dos compañeros se ponen a discutir y están muy tensos. En lugar de intervenir de inmediato e ignorar el conflicto, se debería utilizar habilidades de *facilitación emocional*. Primero se les pediría, por ejemplo, que se calmen y respiren durante unos minutos y, posteriormente, que expresen cómo se sienten en ese momento.

A continuación, como maestro válidas ambos sentimientos y explicas la normalidad de tener sensaciones intensas durante un conflicto y les recuerdas la importancia de la comunicación efectiva y la empatía son claves para resolver los malentendidos de manera constructiva. Este ejemplo muestra cómo al proporcionar un ambiente seguro y de reflexión, los maestros pueden desarrollar habilidades sociales y emocionales para crear una comprensión mutua en el aula. Del mismo modo, es importante saber que se pueden dar situaciones en las que los niños se nieguen a expresar o aceptar lo que sienten. Por ello, hay que reconocer que cada niño es de una manera diferente y puede haber motivos por los que se nieguen a expresar sus sentimientos. Lo primero que se debe tener en cuenta es no presionar al alumnado y respetar sus ritmos de trabajo. Por ejemplo, si se ve que el niño está frustrado y no quiere decir cómo se encuentra, una estrategia que podría emplear el maestro sería decirle: “Veo que estás un poco frustrado por tus gestos “¿Es así como te estas sintiendo?” Al hacer esto, se le da la oportunidad al niño para que pueda sentirse más cómodo al expresarse y procurar decir cómo se siente. Por otro lado, esto no siempre funciona con todos los niños. Es así, que una alternativa muy efectiva es ofrecer herramientas creativas de cómo el dibujo o el juego puede estimular la interpretación de sus emociones. Esto es más sencillo para ellos porque en un momento de frustración, la expresión no verbal es más espontánea y directa que la verbal.

- La comprensión emocional

La comprensión emocional nos permite *etiquetar* las emociones y saber qué es lo que estamos sintiendo. Se refiere a la capacidad para comprender, interpretar y responder de manera apropiada a las propias emociones y a las de los demás. También implica empatía, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona intentando comprender su postura o perspectiva. En el ámbito educativo es imprescindible trabajar esta habilidad, puesto que los alumno/as no sólo tienen necesidades académicas sino también personales. De esa forma, un maestro o alumno con adecuada empatía podrá mostrar comprensión emocional hacia el bajo rendimiento de un alumno y tener la capacidad de pensar que puede ser debido a otros factores personales o familiares que lo están condicionando. Ante esta situación conviene acercarse al alumno de manera que dejemos que él se abra a nosotros y nos pueda contar qué le preocupa o siente. Para ello, una dinámica que suele funcionar es el *juego de roles*, a través del cual se divide a los niños en parejas para uno ser el receptor y otro el emisor. El emisor expresa con gestos una emoción y el receptor tiene que tratar de adivinarla y a la inversa. Tras que todos los niños hayan pasado por dichos roles, se les pide que se sienten en un círculo y cierren los ojos.

A continuación, se lee una historia y después se les pide que abran los ojos y compartan cómo creen que se ha sentido el protagonista de la historia. Finalmente, se les pide que voluntariamente cuenten una experiencia propia y se abre espacio de reflexión en el grupo. De este modo, el niño empieza a ganar confianza y se expresa con mayor facilidad ante el grupo y el maestro, a quien empieza a ver como alguien a quien puede confiar aquello que le preocupa.

- La regulación emocional

La regulación emocional es la más compleja de las habilidades de la inteligencia emocional. Esta habilidad implica estar abiertos a los sentimientos tanto positivos como negativos, propios y de los demás. Básicamente, se refiere al proceso mediante el cual las personas *gestionan y controlan* las emociones internas y externas, siendo capaces de adaptarse de manera efectiva a diferentes situaciones. En cuanto al ámbito educativo, la regulación emocional es crucial para crear un ambiente de aprendizaje positivo que propicie el desarrollo, tanto académico como emocional de los alumnos. El maestro que implemente la regulación emocional en el aula tiene que asegurarse de la creación de un ambiente seguro, estableciendo normas de respeto y fomentando la empatía entre iguales.

En segundo lugar, éste debería ofrecer actividades o juegos que permitan comprender e identificar las emociones para posteriormente validarlas y no minimizarlas. Por último, como técnica imprescindible para la regulación emocional, debería procurar poner en práctica estrategias; por ejemplo, actuar como referente de comportamiento. El maestro es el modelo para los niños y tiene que ofrecer una retroalimentación positiva. Un ejemplo podría ser felicitar a un alumno por el excelente trabajo que ha realizado, haciendo hincapié en las partes que más destacan de su trabajo y agradecer el esfuerzo de éste. Cuando un niño se esfuerza en hacer algo y no se siente seguro de haberlo hecho bien, es bueno hacerle una lista de cosas positivas que ha podido concretar. Esta lista la puede hacer el maestro o los propios compañeros pueden decir qué le gusta del trabajo de su compañero.

1. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son experiencias subjetivas que surgen como respuesta a estímulos internos o externos. Son estados mentales y físicos que implican respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales. Las emociones son una parte fundamental de la vida humana y juegan un papel importante en nuestra toma de decisiones, nuestra interacción social y nuestra experiencia de bienestar.

Existen diversas teorías sobre las emociones, pero una perspectiva común las clasifica en categorías básicas como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el asco. Según Daniel Goleman, psicólogo y autor del libro *Inteligencia Emocional*, existen cinco emociones básicas que son universales (1995). Estas emociones básicas son:

La alegría

Ésta es una emoción positiva y que se asocia a la felicidad y al bienestar de la persona. Se caracteriza por hacernos sentir satisfechos, contentos y en un estado emocional placentero. Suele manifestarse cuando recibimos buenas noticias, hacemos lo que nos gusta o simplemente encontramos belleza en nuestro entorno. Cuando experimentamos alegría, nuestro estado de ánimo se fortalece y somos capaces de reducir el estrés provocado por alguna situación, mejorando así la capacidad para enfrentar situaciones difíciles.

La tristeza

Se trata de una emoción que, a menudo, es entendida como negativa. Ésta se relaciona con la decepción, el desánimo y la melancolía. Es una respuesta natural que se manifiesta al sentir dolor por algo y hace que la persona se muestra apática; produce llanto o simplemente falta de energía. Aunque algunas personas la perciben como negativa por el sentimiento de incomodidad que suele generar, es importante en nuestra vida. Nos ayuda a detenernos para procesar aspectos o situaciones complicadas, a darnos cuenta de que algo no va bien y puede ser una fuente motivante de apoyo hacia el cambio de alguna situación.

El miedo

Es una emoción que alerta a nuestro estado de ánimo ante una situación o peligro. Puede manifestarse mediante signos de ansiedad o pánico. Cuando nos enfrentamos a una situación de miedo nuestro cuerpo se manifiesta de manera que se acelera el corazón, se tensan los músculos, sudoración, etc. Estas manifestaciones fisiológicas son muestras del mecanismo de supervivencia, el cual permite tomar las precauciones necesarias para neutralizar una situación que se considera peligrosa. Es importante expresar los temores para vaciar la carga emocional que el miedo trae consigo. Goleman propone diferentes técnicas de respiración para controlar las emociones y reducir el estrés ante situaciones adversas como pueden ser las provocadas por el miedo. Una de estas estrategias es la “respiración profunda” que consiste en inhalar profundamente por la nariz y exhalar de manera más lenta por la boca intentando relajar así los músculos del cuerpo mientras se presta atención a la respiración.

La ira

La ira es una emoción muy intensa que se relaciona con la frustración e indignación. Se da de forma natural cuando nos enfrentamos a situaciones de injusticia, de humillación. La ira se puede manifestar con el aumento de la frecuencia cardíaca, con tensión muscular, pensamientos irracionales. En ocasiones, dificulta el pensamiento lógico, a causa de que el centro de focalización de los pensamientos se canaliza en ese enfado y no deja espacio para razonar.

El asco

El asco es una emoción que experimentamos cuando hay algo que nos resulta no agradable o nos repugna. Esta emoción se reconoce por gran cantidad de estímulos como olores, sabores, suciedad, contaminación, comportamientos ofensivos o irritables, etc. Al sentir asco nuestro cuerpo se manifiesta de diversas formas, como con expresiones faciales de disgusto, náuseas, dolor abdominal y vómitos, entre otros. Estas respuestas se dan porque nuestra mente quiere evitar el contacto con aquellas cosas que resultan desagradables.

En definitiva, estas emociones se consideran básicas y universales porque biológicamente las tienen todas las personas, independientemente de su forma de ser o de su cultura. Sin embargo, es importante saber que se manifiestan de manera distinta según la persona y tienen una intensidad variable según el contexto o la personalidad de cada individuo. Las emociones desempeñan un papel importante en nuestras relaciones interpersonales, ya que nos permiten comunicar estados internos y comprender las señales emocionales de los demás. Además, las emociones pueden motivarnos a actuar y a adaptarnos a nuestro entorno. Por otro lado, es importante tener en cuenta que las emociones no son *buenas* ni *malas* en sí mismas, sino que son respuestas naturales y necesarias. Sin embargo, la forma en que gestionamos nuestras emociones y expresamos nuestros sentimientos puede ser beneficiosa o perjudicial para nuestra salud emocional y nuestras relaciones.

Estas emociones tienen una estrecha relación con el trabajo de la inteligencia emocional en el aula. Su influencia es debida a que presentan un papel importante en la determinación del proceso de aprendizaje del individuo, afectando de manera directa al interés o desinterés y la motivación o desmotivación de los niños. Por lo tanto, la inteligencia emocional es una iniciativa didáctica que nos daría las herramientas para hacer frente a las dificultades que conlleva la educación o la práctica educativa.

Llevar la educación emocional al aula presupone una nueva visión del mundo que une lo emocional con la razón, o en términos más simples, la cabeza y el corazón. Por una parte, la “cabeza” se refiere a la parte racional y cognitiva de la inteligencia emocional. Incluye la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias y de los demás.

La *autoconciencia* es clave para desarrollar la educación emocional, ya que nos permite entender cómo nos sentimos y cómo nuestras emociones afectan nuestras acciones y decisiones. La *autorregulación* de nuestras emociones implica la capacidad de controlarlas y manejarlas, evitando así, respuestas impulsivas y reacciones desproporcionadas. Además, implica ser consciente de nuestras fortalezas y debilidades emocionales y trabajar en mejorarlas como explicaremos más adelante.

En cuanto a la alineación con el “corazón,” se refiere a la parte emocional y afectiva de la inteligencia emocional. Implica la capacidad de conectar emocionalmente con los demás, mostrando empatía y comprensión hacia sus sentimientos y perspectivas. La empatía nos permite ponernos en el lugar de los demás y comprender sus emociones, lo cual es fundamental para establecer relaciones sólidas y saludables. Del mismo modo, implica tener habilidades sociales desarrolladas, como la capacidad de comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos de manera constructiva y trabajar en equipo (Goleman, 1995). Es importante desarrollar el manejo de las *competencias básicas* de la inteligencia emocional. Al trabajar con ellas, se puede fortalecer la capacidad de manejar y entender las emociones, tanto las propias como ajenas, lo que conduce a una mayor efectividad en la toma de decisiones y el generar relaciones personales.

Daniel Goleman señala que hay cuatro competencias básicas que promueven la inteligencia emocional (1995). A continuación, se detallan cada una de ellas.

Autoconciencia

Se refiere a la capacidad de los alumnos para reconocer sus propios pensamientos y emociones y la manera en la que estos influyen en su comportamiento. A su vez, sirven para darse cuenta de sus fortalezas y sus limitaciones, mostrar confianza en ellos mismos y optimismo. Implica la capacidad de reflexionar sobre las propias experiencias, creencias, valores y motivaciones, así como reconocer las fortalezas y debilidades personales. Un ejemplo podría ser preguntarse a uno mismo; ¿Por qué estoy tan estresada últimamente? o ¿Qué es lo que me está causando este estrés? De ese modo la persona puede reflexionar sobre el porqué de lo que le está pasando.

Sin embargo, hacer estas preguntas no sirve para reconocer qué pasa por la mente de los pequeños y tampoco les ayuda a reconocer qué síntomas físicos se producen en su cuerpo cuando sienten ciertas emociones.

Por ello, es adecuado recurrir a estrategias o dinámicas que faciliten la capacidad de reconocer los sentimientos. Una manera de hacer que el niño sea consciente de aquello que siente o ha sentido es mostrarles imágenes en las que se ve otros niños en diferentes situaciones y ellos deben asociarlas. Este juego asociativo les dirige después a poder explicar cuando ellos mismos se sintieron igual que el niño de la imagen.

Autogestión

Es la manera en la que el individuo regula sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes contextos y situaciones. Esto incluye controlar el estrés, los impulsos, motivarse y trabajar para lograr objetivos personales y académicos. Un ejemplo de autogestión podría ser contar hasta cierto número para calmarse en una situación que provoque estrés, controlando los impulsos.

Conciencia social

Esta competencia presupone tener la habilidad de empatizar con otras personas de diferentes orígenes y culturas, comprender las normas sociales y éticas, reconocer los recursos y apoyos de la familia, la escuela y la comunidad. Un ejemplo puede ser aceptar que puede haber un niño en clase que pertenezca a una cultura diferente a la del resto y que no entienda por qué sus compañeros comen determinados alimentos que en su casa le han dicho que no se pueden comer. Otro caso, sería el del niño que puede ser adoptado o sólo tiene un padre o una madre, incluso el niño que tiene dos padres o dos madres y se debe respetar que este niño no celebre el día del padre o el día de la madre. Son casos en los que la cultura y la situación familiar influyen en la educación y entorno social del niño.

Habilidades interpersonales

Son aquellas que permiten establecer y mantener relaciones sanas y beneficiosas con diversos individuos y grupos. Esto incluye comunicarse claramente, escuchar, colaborar, no aceptar presiones sociales inapropiadas, resolver conflictos de manera constructiva y ofrecer ayuda cuando sea necesario. Por ejemplo, los alumnos de una clase están trabajando en clase por grupos diferentes y observan que a otro grupo le hace falta apoyo. Entonces, ayudan con sus ideas estableciendo su punto de vista según el tema de trabajo del otro grupo.

La toma de decisiones responsables

Es la capacidad de decidir de manera constructiva y respetuosa sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales basadas en las consideraciones éticas, preocupaciones, normas sociales, la evaluación realista de las consecuencias de diversas acciones y el bienestar propio y de los demás. Un ejemplo a mencionar podría ser una persona que emocionalmente no se siente bien, ha intentado estar mejor pero no lo consigue y su estado de ánimo repercute en ella y en las personas de su entorno, entonces decide acudir a un psicólogo. En definitiva, una emoción es una capacidad interna que nos permite conocernos a nosotros mismos, identificando nuestros sentimientos a través de nuestro comportamiento y el de los demás.

1.2. ¿Cómo gestionamos las emociones?

El siguiente apartado estará dedicado a explorar mecanismos de reconocimiento de las emociones, según lo expone Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*. Si los adultos consiguen manejar mejor sus sentimientos, sus hijos o alumnos, podrían aprender de estas dinámicas y adquirir ciertas prácticas de reconocimiento emocional. Por ello, tomando en consideración las ideas de Daniel Goleman (1995), las competencias clave para conseguir ser hábiles emocionalmente y tener un pensamiento emocional favorable se basan en el propio conocimiento y el ajeno.

1.2.1. Competencia personal o conocimiento de uno mismo

Las personas que tienen un adecuado conocimiento de sí mismas son capaces de identificar sus emociones y de gestionarlas. Del mismo modo, saben reducir sus pensamientos negativos y no retroalimentarse continuamente con ellos. El bienestar psicológico de la persona es imprescindible para poder vivir con calma y tener una salud mental sana. Según lo expone López Cassà,

La inteligencia *interpersonal* se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre personas, despertar el sentimiento de empatía, establecer relaciones sociales satisfactorias, etc. Mientras que la inteligencia *intrapersonal* [énfasis agregado] se refiere al conocimiento de uno mismo: capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, poner nombre a estas emociones y expresarlas de forma sana, capacidad por quererse a uno

mismo y aceptar las propias limitaciones, regular nuestras emociones e impulsos, etc. (2005, p. 5)

Para poder tener un adecuado autoconocimiento, es necesario pasar tiempo con uno mismo. Como personas tenemos que disfrutar de nuestra propia soledad, estar con uno mismo debería verse como una necesidad. Escuchar y hablarnos bien a nosotros mismos debería ser fomentado. Todos tenemos una voz interna que nos habla, es la voz de nuestra conciencia, la cual no debe evitarse o silenciarse, sino que deberíamos corregirnos con afecto. Cuando sucede algo malo, las personas tienden a hablarse mal, usando un discurso interno tal como: “Ya he fallado otra vez,” “Es que soy un torpe,” o “nunca lo haré bien.” En cambio, lo que deberíamos hacer es aceptar el error y cambiar esas voces por: “Esta vez me ha salido mal pero a la próxima me saldrá mejor,” “No todo me sale mal, no tengo que dejar que esto me hunda,” “Hoy no he podido, pero mañana podré.”

Técnicas para gestionar las emociones

A continuación, se propondrán algunas técnicas concretas que pueden ser utilizadas para reconocer y manejar situaciones en las que las emociones podrían afectar de manera negativa.

Hay gente que no encuentra la clave para poder escucharse a uno mismo. Por ello, es conveniente recurrir a ciertas técnicas para lograrlo. Entre estas técnicas, se podrían mencionar dos:

- La técnica del árbol

La presente técnica nos prepara para poder analizar la vida de las personas, con la finalidad de valorar las conductas personales que se van creando diariamente y que no dejan avanzar en el ámbito personal y/o laboral (Castro, 2023). Lo único que se necesita para implementar esta técnica es un folio en blanco, un lápiz y pinturas de varios colores. Se trata de dibujar un árbol, el cual será el árbol de la vida. En el mismo deben aparecer espacios donde colocar a amigos, familiares, parejas, profesiones y estudios. De todos esos puntos se debe hacer una reflexión interna y crítica a medida que se colocan y se pueden pintar como uno lo desee, de manera libre.

Cuando se termine de colocar, dibujar y pintar, se debe observar el árbol, pensando en lo que nos transmite, analizando lo que más nos gusta, lo que menos, y analizando qué es lo que podemos y nos gustaría cambiar. En el caso que se deseen realizar cambios, hay que pensar en cómo esas cosas reflejadas nos han hecho cambiar, madurar y la experiencia que nos ha aportado y que ha influido en cómo somos actualmente. Esta técnica es un ejercicio singular de introspección y útil para el futuro, planeando nuevos propósitos y proyectos. Por otro lado, permite al individuo hacerse responsable de sus vivencias y de las acciones que se llevan a cabo en torno a nuestro círculo personal.

Por otro lado, esta técnica también puede llevarse a cabo con los alumnos de la etapa de Educación Infantil, adaptando la técnica a su edad y nivel académico. En primer lugar, se pide a los niños que dibujen un árbol teniendo en cuenta los elementos del mismo; raíces, tronco, ramas y hojas. Posteriormente, se les pide que dibujen a su mascota, que escriban el nombre de un familiar y lo peguen en una parte del árbol, que dibujen algo que echen de menos, que dibujen algo que les guste mucho, etc. A continuación, se les dice que el tronco del árbol representa valentía o las hojas el amor. Una vez que hayan completado el árbol, se les pide que pinten cada parte con un color y le pongan nombre a su árbol. Gracias a esta técnica, los niños pueden reflexionar sobre sus emociones y asociarlas como positivas o negativas. Del mismo modo, se puede pedir que una vez finalizada la tarea la expliquen a sus compañeros; de ese modo, no sólo tendrán la posibilidad de identificar las propias emociones, sino también las de los demás.

- La técnica del diario

Esta consiste en escribir lo bueno y lo malo que te pase durante el día o los pensamientos que pasan por tu cabeza en ciertos momentos. El objetivo de este ejercicio es analizar y releer el diario después de cierto tiempo para apreciar la vida desde una perspectiva objetiva con la finalidad de observar la evolución personal de uno mismo y de auto-conocerse. También se puede leer después del momento de su escritura, de esa forma ayudará a entender cómo nos hemos sentido durante el día y aportará *feedback* con uno mismo. En mi opinión, la técnica del diario es muy beneficiosa ya que es una manera personal de hablar con uno mismo. Al igual que cuando éramos pequeños teníamos un diario que guardamos bajo llave para que nadie lo leyera, en la adultez también podemos hacerlo.

Adaptando la técnica al nivel de lectoescritura adquirido por los niños a los 5 años, este diario podría ser factible haciéndose con la ayuda de los padres y que ellos les cuenten un poco cómo ha sido su día y después hacer un pequeño dibujo en el que reflejen lo que han hecho o contado.

Autoestima y Apego

Las técnicas anteriores, se consideran cruciales para mejorar el *autoconcepto* y la *autoestima*. Según Ana Roa García, en su artículo “La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia,”

Cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días. (Roa García, 2023, p. 2).

La autoestima empieza a formarse a temprana edad, con las primeras relaciones de apego. En primer lugar, se forma gracias al padre o madre y, posteriormente, se añade la formación de la misma gracias a la familia, los primeros amigos o los maestros. Es de vital importancia que el niño se sienta seguro con sus figuras de apego, aportándole así, afecto y cariño. Se tiene que sentir querido, por lo que cuando haga algo mal no se le tiene que gritar, sino explicarle cómo se tiene que comportar y las consecuencias de esa conducta. De esta manera, la autoestima influye directamente en nuestros actos y comportamientos. Una persona con una autoestima positiva puede ser capaz de conseguir lo que se propone y ser feliz.

Cuanto más adecuada es nuestra autoestima, más posibilidades tenemos de ser felices y de hacer felices a las personas de nuestro entorno. También influirá en nuestras relaciones sociales, puesto que alguien que controle sus emociones y se sienta bien consigo mismo, va a buscar lo mismo a diario y será capaz de tener la madurez de alejarse de lo que no le aporte en su vida. Es decir, sabrá identificar lo que es perjudicial o no para él mismo y le dará el valor que se merece a su personalidad y forma de ser.

1.2.2. Competencia social o conocimiento del otro

La empatía es tener conciencia sobre los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. Se trata de entender, los puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan. Es cierto que para poder conocer y entender a los demás primero debemos conocernos a nosotros mismos. Uno de los principios clave para relacionarse con los demás de manera adecuada es tener un nivel de empatía adecuado. La empatía favorece la afectividad, el cariño y la ternura. Del mismo modo, sirve de ayuda para desarrollar el diálogo, la conversación con los demás y potencia la capacidad de aceptar y respetar las opiniones ajenas. Si una persona no es suficientemente empática, no llegará a comprender las circunstancias del otro y no propiciará la conducta pro-social y el altruismo.

De esta manera, para poder trabajar de forma favorable la empatía, primero tenemos que conocer qué tipos de empatía existen. Sergio Oliveros Calvo establece en su artículo “Empatía cognitiva y empatía afectiva: dos formas de ver al otro,” una diferencia entre dos tipos de empatía: Por un lado, habla de la *empatía afectiva*, la cual se refiere a la capacidad de sentir qué sentimientos y emociones evidencia la persona con la que hablamos o nos relacionamos (2017). La compasión, es decir, el padecer por los problemas ajenos, son muestras de empatía afectiva. Por otro lado, Oliveros Calvo habla de la *empatía cognitiva* que hace referencia a la comprensión del conjunto de sentimientos o pensamientos que tiene la otra persona, aun teniendo una perspectiva diferente a la nuestra.

2. ¿Qué es la gamificación?

Según Virginia Gaitán, la gamificación es una técnica de aprendizaje basada en el juego (2013). Consiste en trasladar la mecánica del juego al ámbito educativo, con la finalidad de conseguir mejores resultados en el proceso de aprendizaje de los niños. Estas dinámicas se basan en la incorporación de elementos divertidos y entretenidos propios de los juegos, generando en los niños experiencias lúdicas y de aprendizaje positivas. Según la mencionada autora, algunas de las mecánicas o variables que más se utilizan o intervienen son:

- *Acumulación de puntos*

Se asigna un valor cuantitativo a determinadas acciones y se acumulan a medida que se realizan

- *Escalado de niveles*

Se definen unos niveles que el jugador o jugadores deben de ir superando para pasar al siguiente nivel

- *Obtención de premios*

A medida que se consiguen diferentes objetivos, se van entregando premios

- *Regalos*

Son bienes que se dan al jugador o jugadores de manera gratuita para conseguir el objetivo

- *Clasificaciones*

Competiciones entre los participantes, el que consiga antes el objetivo obtiene puntos o premio

- *Misiones o retos*

Conseguir resolver un problema planteado, ya sea solo o en grupo

Estas técnicas se utilizan en función de la dinámica que se quiera llevar a cabo. Según su objetivo se realizan o no, o se explotan más unas que otras.

La gamificación en el contexto educativo tiene una gran importancia debido a su capacidad para motivar y enriquecer el proceso de aprendizaje. Al introducir elementos de juego, se crea un entorno educativo más atractivo y participativo. La gamificación es implementada en el ámbito educativo para lograr los siguientes objetivos tales como, estimular la interrelación con los iguales, fomentar el aprendizaje activo, aumentar la motivación e interés del alumno, incrementar el nivel de participación del niño y optimizar la vinculación del estudiante con los contenidos de aprendizaje.

La gamificación sirve, por tanto, para ofrecer la motivación necesaria a los alumnos en cuanto a su involucración en el aula y brindarles las mejores estrategias para recompensar y guiar su aprendizaje. La difuminación de los límites entre el aprendizaje formal e informal inspira a los alumnos a aprender a largo plazo, a la vez que se les muestra que la educación es una experiencia que puede ser disfrutada. Según afirman García-Ruiz, Pérez-Rodríguez y Torres, si los maestros quieren mejorar las posibilidades de aprendizaje, con la gamificación le darán el valor que merecen a sus enseñanzas, proponiendo proyectos que aborden los desafíos escolares y se centren en las áreas donde aprender jugando proporcione el mayor valor para los docentes y alumnos (2018).

2.1. Relación entre gamificación y las emociones

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la gamificación, ya que influyen en la motivación, el compromiso y la experiencia de los participantes. Al diseñar una experiencia gamificada, es importante tener en cuenta las emociones que se desean generar en los jugadores para lograr los objetivos deseados. La educación emocional es un trabajo clave en las aulas. Para su puesta en marcha no se trata de hacer actividades sin una finalidad en concreto, sino que se debe de establecer un objetivo. Pero antes de llevarla a cabo, los docentes deberían tener un conocimiento sobre ella y sobre su funcionamiento.

La primera cuestión a considerar podría ser el saber si se quiere trabajar el desarrollo emocional, puesto que las emociones tienen que ser respetadas y valoradas. Los maestros tienen que respetar la forma en la que se expresan y viven las emociones, porque ellos son los que transmiten los valores a sus alumnos.

En consecuencia, la gamificación es una adecuada ventaja metodológica para reconocer y gestionar adecuadamente las emociones dentro del ámbito educativo. Positivamente, el juego tiene características que aportan motivación y hace que los niños aprendan de manera significativa. A su vez, el juego tiene diferentes rasgos que lo hacen único y propician el desarrollo integral de los niños. Les brinda la oportunidad de conocerse a sí mismos, a los demás y al mundo que les rodea. Además, existen muchas combinaciones y oportunidades de juego, por lo que se pueden conseguir habilidades y destrezas distintas de diferentes formas. Según Bernabé Tierno Jiménez, el juego cumple triple función. Gracias a el juego se cumple el *desahogo de tensiones* o descarga de inhibiciones, puesto que produce movimiento y alegría (2004). Otra de sus funciones es el *enriquecimiento experimental progresivo*, ya que mientras el niño juega se fomenta el desarrollo de sus capacidades. Su tercera función es el *refuerzo positivo* o *polivalente*, ya que el juego genera posibilidades de comunicación y de expresión emocional. Hay que entender las emociones que expresan los niños como un simple estallido en su frustración durante el juego al no conseguir lo que se proponían. No obstante, nunca hay que tomar estas emociones como algo personal. Los niños tienden a ser competitivos por naturaleza y esto les hace querer ganar cada juego en el que participan; es decir, buscan una recompensa a su esfuerzo. Cuando no consiguen su objetivo: ganar, se produce en ellos un estallido de frustración emocional que puede llevarlos a mostrar su desacuerdo ante la derrota sufrida. En este caso, el papel del maestro es el de moderador del juego, estableciendo normas de convivencia entre los alumnos, recalcando que los juegos son un modo de aprendizaje y nunca deben ser tomados como ofensas o conflictos. Lo importante es participar y aprender jugando.

Dado que el juego crea situaciones en las que los niños pueden mostrar cómo se sienten, podemos decir que las emociones se producen a través del juego. El momento en el que el niño juega es cuando experimenta de manera abierta sus emociones y puede aprender a controlarlas. Es por eso por lo que el *juego libre* es muy beneficioso para los niños. Del mismo modo, también lo es el *juego controlado*, ya que es el maestro el que tiene que dar las herramientas necesarias para que el alumno pueda desarrollar estrategias de control emocional. Piaget e Inhelder, clasifican los juegos en cuatro tipos: El juego de ejercicio (de 0-2 años), el juego simbólico (entre los 2-3 y los 6-7 años), el juego de reglas (entre los 4-7 años) y los juegos de construcción (2016).

El *juego de ejercicios* presenta una dinámica repetitiva o de imitación en la que el niño supera las dificultades que pueden aparecer al enfrentarse a una situación nueva o diferente a las habituales. Estos juegos inciden en contenidos sensoriales y motores combinando acciones con o sin un fin específico. Un ejemplo de este tipo de juegos es construir una torre con bloques de diferentes colores o tamaños. Posteriormente, se divide a los niños en grupos y se les pide que cumplan el objetivo de construir una torre muy alta. De esa forma, deben comunicarse entre los miembros del grupo para alcanzar el objetivo, al mismo tiempo que fomentan su desarrollo cognitivo.

Por su parte, el *juego simbólico* usa los objetos de manera imaginativa o figurativa, es decir, estén o no presentes en la situación dada. Un ejemplo de este tipo de juego es ver al niño crear de un objeto cotidiano, como puede ser un rollo de cartón, un objeto que le gustaría tener en ese momento para poder jugar, como por ejemplo unos prismáticos. La creatividad e imaginación del niño es primordial para este tipo de juego.

Unido a este, aparece el *juego de reglas*, el cual depende del contexto en el que se encuentra el niño. Este tipo de juego estimula la formulación de hipótesis y el desarrollo del pensamiento. Se caracteriza por establecer un vínculo estrecho entre los compañeros, ya que lo que más aportan es cooperación. De esta forma, favorece el desarrollo emocional y académico. Un ejemplo de este tipo de juegos es crear un “Party Infantil” o “fiesta infantil” con aspectos académicos que se estén dando en el curso. Se divide a los niños en dos grupos que tienen que seguir unas reglas o normas para llegar al final correctamente. Este juego tiene varias casillas en las que se les hacen preguntas sobre los conocimientos que dan en clase, casillas de mímicas o incluso actividades que fomenten la creatividad mediante el arte. Es un juego divertido y mental, que fomenta la participación y la estrategia siguiendo unas normas previas. En definitiva, tiene beneficios tanto educativos como lúdicos. Puesto que ofrece entretenimiento a los niños, ya que juegan, socializan y aprenden al mismo tiempo. Paralelo a ello, estos juegos ayudan a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas y toma de decisiones.

Por último, Piaget menciona los *juegos de construcción*. Este tipo de juegos aparecen relacionados con los anteriores y son fundamentales para el desarrollo del niño, puesto que permiten que se estimulen sus habilidades motoras finas, la coordinación óculo-manual, la capacidad de atención y la concentración, la asociación de ideas y el razonamiento lógico. Un ejemplo de este tipo de juegos es la construcción de puentes, que consiste en crear montando o apilando piezas de madera o de plástico (Piaget e Inhelder, 2016). En definitiva, el papel del juego en la etapa de Educación Infantil es de vital importancia para el desarrollo y el control emocional. Es una herramienta que permite la libre expresión del niño y el desarrollo en sus diferentes áreas, tanto motoras como cognitivas. Del mismo modo, este tipo de actividades lúdicas son un agente positivo de relación social, ya que permiten la cooperación recíproca entre iguales.

2.2. Papel del maestro en la educación emocional

El papel del maestro tiene gran importancia en la educación emocional de los niños. No se puede educar en valores si es el mismo educador el que carece de la gestión de sus propias emociones. Lo primero que debe tener en cuenta el maestro es potenciar su autoconcepto y conocer a sus alumnos, es decir, conocer las características personales, sociales, cognitivas, lingüísticas y sociales de sus alumnos, tanto a nivel grupal como individual. Hay niños mucho más abiertos que otros, con mayores capacidades de socialización. Desde mi punto de vista, se nota bastante cuando un niño en su casa recibe muestras de afecto o las ve en sus familiares y cuando no. No obstante, no todos los niños tienden a ser receptivos al contacto, independientemente de lo que vivan en su casa. Pero en la mayoría de los casos, los niños tienden a mostrar afecto. Por otro lado, puede que algún alumno necesite algún tipo de adaptación o presente dificultades en algunas de las áreas educativas. Como maestros debemos enfrentarnos a ello aceptando su diversidad y planteándonos el alcance de los objetivos del niño que lo necesite, independientemente de las capacidades que presente. Por consiguiente, no es bueno forzar al alumnado ya que, si sienten presión, querrán aprender por “no ser el único que no sepa leer” y no por verdadera curiosidad e interés.

Después de considerar las características personales de cada alumno, se debe valorar la cohesión grupo-clase. Se debería procurar generar una *cohesión grupal* con una convivencia favorable y que todos los niños se ayuden mutuamente.

Cuando alguien se equivoca no se le debería de juzgar. Por el contrario, se les debería animar a que lo vuelva a intentar.

Como maestro se tiene que conseguir que sean los propios alumnos los que animen a sus compañeros a intentar resolver los errores, porque dice la sabiduría popular que “de los errores se aprende.”

Para conseguir lo dicho anteriormente, se podría procurar implementar en el aula el trabajo cooperativo, planteando actividades y juegos que se puedan realizar de manera conjunta. De este modo, todos aprenden de todos, puesto que realizar una actividad donde cada alumno tenga su papel en el grupo hace que se adquieran mejor los conocimientos o habilidades. Así pues, podemos tener alumnos cuyo papel sea *coordinador*, es decir, será quien organice el trabajo del equipo y comprobará que se cumplen los roles de sus compañeros. También se podría señalar el rol del *portavoz*, el cual se encarga de comunicar las dudas y decisiones del grupo al maestro. Otro rol del equipo es el de *secretario* quien tiene la tarea de apuntar las tareas que debe hacer el grupo y la información más relevante y custodia el material del grupo. El *supervisor* o *supervisora*, quien es el encargado de controlar el nivel de ruido comprueba que se hayan realizado las tareas y supervisa el material. Por último, el *ayudante* que se encarga de controlar los tiempos de participación de los miembros del grupo y el tono de voz de cada uno. Estos roles son rotativos y alguno de ellos puede ser omitido según la dinámica grupal implementada.

Otro de los aspectos que hay que considerar son las *situaciones de aislamiento*. Tenemos que evitar que se produzcan subgrupos en clase, ya que todos son un grupo, en el que cada uno de ellos es importante. Se tiene que prestar especial atención a estas situaciones tanto dentro del aula como en el recreo, ya que todos tienen derecho a jugar sin aislar a nadie. El aislamiento puede generar sensaciones muy negativas que afecten de manera directa al desarrollo integral del niño. Para evitarlo, es necesario gestionar la resolución de conflictos. Uno de los aspectos por los que se caracteriza un maestro es por la manera en que se resuelve un conflicto con un niño, en cómo actúa cuando sus alumnos tienen un comportamiento que está fuera de lugar. No hay que utilizar el castigo, sino todo lo contrario. El maestro se debe comunicar con el alumnado haciéndoles ver lo que puede ocurrir si actúan de tal forma.

Cuando a un niño se le grita o se le trata desde un modelo autoritario, este se bloquea, lo que puede entorpecer la comunicación y en lugar de conseguir que el problema se solucione, puede empeorar la situación o sus comportamientos futuros.

Por otro lado, es importante valorar la *participación e implicación de las familias* en la escuela, haciéndoles partícipes del aprendizaje de sus hijos e hijas. Es conveniente comunicarse con los familiares para hacer el uso adecuado de buenos patrones de educación, no contradictorios. Debido a que, si en la escuela se utilizan unas estrategias y herramientas, pero en casa no, se puede confundir al niño y entorpecer su evolución académica y conductual (Pereira Pierri, 2011). En definitiva, según argumenta Marquès Graells, el maestro debe caracterizarse por aplicar un enfoque interactivo y participativo (2000). Dicho enfoque, implica ser innovador, fomentando la autonomía y confianza de los niños, valorar mucho el juego, potenciando la creatividad y socialización, comunicarse adecuadamente con el personal docente, formando un grupo de trabajo, dotado de responsabilidad y compromiso, establecer tutorías con las familias y *feedback* de manera continuada, fijar los objetivos teniendo en cuenta las capacidades y necesidades del alumnado y, por último, valorar el aprendizaje cooperativo como sinónimo de aprendizaje significativo.

3. Aprendizaje cooperativo. El trabajo en equipo como recurso para enseñar emocionalmente

Según Prenda, no se puede educar en emociones sin tener en cuenta la inclusión de todos los niños en la misma clase (2011). Los alumnos, al igual que el centro, deben de acoger a todos, sin discriminar o rechazar a nadie, independientemente de sus características físicas, personales e intelectuales. El aprendizaje educativo se relaciona con la inteligencia emocional y la inclusión porque no hay mejor manera de integrar la diversidad como valor en un aula que mediante la estructuración e implementación de un trabajo cooperativo. Se debe de trabajar en grupo para poder aprender juntos. Aunque los alumnos en educación infantil pueden evidenciar ritmos diferentes, el objetivo de cada maestro es que sus alumnos aprendan a aprender.

En primer lugar, deberíamos procurar educar en igualdad, ya que no se puede trabajar en el aula de manera conjunta si son los propios alumnos los que se minimizan por ser “diferentes.” Tenemos que dejar claro que ser diferente no es sinónimo de malo, al contrario, y que la palabra “raro” puede ser entendida como una cualidad. La rareza nos permite ser diversos y cuando aceptamos nuestras diferencias, llegamos a aceptar nuestro talento. El aprendizaje cooperativo se define como una forma de trabajo que tiene como finalidad el trabajo en equipo de grupos heterogéneos, utilizando una participación igualitaria, donde todos los miembros del equipo tienen las mismas oportunidades.

El aprender a trabajar en equipo se debería considerar e incluir como un contenido más, al igual que se trabajan otros contenidos escolares precisos de cada etapa. De ese modo, como maestros debemos ser conscientes de que sólo se consigue el objetivo, si todos los miembros del equipo lo consiguen, y justo es eso, lo que les debemos transmitir a nuestro alumnado.

Por consiguiente, según Spencer Kagan, toda actividad cooperativa que plantee el maestro debe asegurar algunos principios básicos (1998). Ellos son:

- *Interdependencia positiva*: Cada alumno debe preocuparse tanto por el rendimiento propio como por el de sus compañeros y compañeras. Se tiene que dar interdependencia positiva, ejerciendo así funciones diferentes para que el equipo cumpla los objetivos a alcanzar. Por lo tanto, los miembros del equipo deberían entender claramente sus funciones y responsabilidades y, sobre todo, el aprender y ayudarse a aprender.
- *Responsabilidad individual y corresponsabilidad*: A medida que transcurren las acciones del grupo, se va recibiendo retroalimentación del propio progreso tanto individual como a nivel grupal. Aquí surge el derecho de entender las consecuencias de las acciones de cada niño y de auto-administrarse ayudas pedagógicas entre sus miembros/participantes.

- *Participación equitativa o igualitaria*: Todos los miembros del equipo deben de tener la oportunidad y la “obligación” de participar en la actividad de igual manera. En caso de que un alumno no quiera participar, se debería buscar el motivo para dar una solución a la situación y conseguir esa buscada implicación en el juego o actividad.
- *Interacción simultánea*: Todos los niños de un equipo deben de tener la oportunidad de expresar sus opiniones personales y de dialogar o debatir hasta llegar a un acuerdo mutuo.

3.1. Recursos del aprendizaje cooperativo

Según Johnson y Johnson, se produce aprendizaje cooperativo dentro de un grupo cuando hay interdependencia positiva entre sus componentes, asimilando los logros personales y los del grupo (1987). La metodología de aprendizaje cooperativo se relaciona con un modelo inclusivo, ya que su objetivo aporta las herramientas necesarias para promover un enfoque que atienda a la diversidad del alumnado.

Este aprendizaje permite fomentar las capacidades cognitivas, sociales, emocionales y personales de los niños. Desde este planteamiento, el aprendizaje cooperativo no sólo se aprecia por ser una posibilidad metodológica, sino que constituye el logro de formar a la persona en su totalidad.

A continuación, se señalan algunos recursos y estrategias didácticas relacionadas con el aprendizaje cooperativo a las cuales el docente puede recurrir para guiar su práctica. El *cuaderno de equipo* es una de las herramientas fundamentales para la agrupación del alumnado en el aprendizaje cooperativo. De acuerdo con Pere Pujolás, para que su intervención sea exitosa y se logren las competencias y objetivos a alcanzar atendiendo a la diversidad del alumnado, es crucial trabajar tres ámbitos básicos (2008). El primero es la *cohesión de grupo*. Es decir, la finalidad de este ámbito es fortalecer las relaciones del grupo-clase. Para ello, se tienen que plantear actividades o dinámicas que permitan un clima agradable para trabajar en grupo, de ayuda mutua y que esté presente la humildad y solidaridad. Del mismo modo, otro de los aportes de estas actividades es demostrar que el resultado del trabajo en equipo es mucho más útil y significativo que el individual, ya que trabajar de manera cooperativa aporta comunicación y convivencia. Además, el segundo ámbito a considerar es el *trabajo en equipo como recurso*.

En este campo de acción se ponen en práctica estrategias cooperativas teniendo en cuenta la diversidad. Estas pueden presentarse de manera simultánea con tareas curriculares y su eficacia ha sido comprobada gracias a estudios realizados en matemáticas, lengua y ciencias sociales, ya que estas materias suponen habilidades de trabajo en grupo.

Las estrategias del trabajo en equipo se clasifican como simples y complejas. Las estrategias simples son más sencillas de aprender y aplicar. Se realizan durante la sesión de la clase. Por otro lado, las técnicas complejas requieren más conocimiento y dominio de aspectos básicos que se aplican en varias sesiones de clase y no a lo largo de una sesión. El objetivo común de estas técnicas es ayudar a los docentes en el proceso de enseñanza- aprendizaje para impartir los contenidos utilizando un enfoque cooperativo. Enseñar y practicar el trabajo en grupo mediante la utilización del cuaderno de equipo tiene como finalidad el trabajo en grupos mediante un instrumento que aporte consolidación grupal y permita establecer pautas ante las diferentes situaciones y aceptando las normas básicas de funcionamiento aceptadas por todos los miembros del equipo.

Según Pujolás (2004) y Traver (2010), en los cuadernos de equipo deben aparecer los siguientes apartados: El nombre del equipo, una relación entre los miembros del grupo (es conveniente al lado del nombre de cada miembro figuren las principales funciones o habilidades de éste, la descripción ente los cargos o roles del grupo de la función de cada componente, los diferentes planes en los que se va a trabajar, los objetivos propuestos en común y los compromisos personales de cada participante. Una vez que finalice cada sesión, es conveniente hacer constar lo que los niños han hecho o conseguido; dicho rol se atribuye al secretario del grupo. Por ello, es conveniente tener un diario de sesiones en común, de modo que se pueda realizar una valoración global. De esta forma, se configura un nuevo rol del maestro, crucial para llevar a cabo el diario y que gira en torno a cuatro aspectos básicos. En primer lugar, el docente como *mediador*, este tiene que preparar la estructuración de las sesiones de trabajo cooperativo más eficaces para la sesión, contando con los recursos necesarios que ofrece el aula o espacio donde se trabaja. El espacio de trabajo tiene que facilitar la cohesión de la clase y animar a un buen desarrollo en la realización de las tareas o actividades.

Por otro lado, el docente como *observador* tiene la función de prestar atención por si surge alguna dificultad, duda en el trabajo de grupo o conflictos que son necesarios resolver. Otro de los roles es actuar como docente *facilitador* de la autonomía en el aprendizaje. El objetivo fundamental del docente facilitador es conseguir que los alumnos tengan mayor autonomía a la hora de aprender. Por lo tanto, debe basar la organización de actividades pensando en los alumnos como principales protagonistas de su propio aprendizaje. Por último, el docente como *evaluador* tiene que conseguir que analicen y reflexionen sobre su trabajo desde un enfoque formativo y profesional (Sanmartí, 2007).

3.2. Las emociones a través del aprendizaje cooperativo

El cuaderno de equipo sirve como herramienta facilitadora del aprendizaje cooperativo y como un encuentro personal y emocional de equipo. La manera en la que se fomenta una calidad de vida en la formación de las personas es a través de una adecuada relación entre ellas, tanto a nivel formal como informal. Desde el aprendizaje cooperativo el maestro puede convertirse en facilitador del cambio para cubrir las necesidades y sentimientos de su alumnado. Para ello, deben de llevar a la práctica habilidades de confianza común, de comunicación, de escucha activa y empática. Es de vital importancia que los alumnos sepan apreciar las perspectivas de sus compañeros y compañeras, para de esa forma adquirir capacidades de colaboración, paridad, complementariedad, reciprocidad y la capacidad de compartir (Domínguez y Álvarez, 2011). El docente debería apuntar a desarrollar una fase formativa inicial en la que se tenga en cuenta la preparación del grupo, fomentando su implicación a través de la motivación.

Según Troyano y García (2012), todo ello se consigue afianzando competencias personales y profesionales tales como el desarrollo de habilidades de trabajo en equipo. También, hay que motivar a los alumnos para que participen activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, el docente puede enfrentar al alumno a situaciones conflictivas desde una perspectiva crítica, constructiva y lógica. Además, puede fomentar la creatividad para que sus alumnos descubran soluciones, promover la capacidad de ser críticos con ellos mismos de manera que pongan en funcionamiento la autoevaluación, desarrollar un aprendizaje autónomo y de habilidades argumentativas. Al mismo tiempo, el maestro debería utilizar técnicas de resolución de conflictos a través de la mediación. Se debería fomentar, así, la responsabilidad, honestidad y flexibilidad en el grupo.

Por otra parte, otra competencia que el docente puede desarrollar está relacionada con la planificación del tiempo de las exposiciones de trabajo, el fomento de una actitud de solidaridad, tolerancia y respeto hacia los demás aceptando las diferencias, a la vez que trabaja y gestiona el asertividad y la empatía en las relaciones interpersonales. En conclusión, la herramienta didáctica cooperativa del cuaderno de equipo o diario de sesiones facilita notablemente la expresividad emocional tanto de manera individual como de manera colectiva, al mismo tiempo que ayuda a los alumnos a favorecer sus conocimientos en el proceso educativo.

4. PROPUESTA DIDÁCTICA

4.1. Introducción y justificación

La presente unidad didáctica está dirigida a niños de 4 a 5 años de la etapa de Educación Infantil. El principal objetivo que se quiere conseguir es que los alumnos puedan adquirir un aprendizaje significativo relacionado con las emociones en diferentes situaciones o contextos. Para ello, la realización de esta secuencia didáctica podría promover una mayor conciencia e identificación de dichas emociones. En ella se realizan diferentes actividades para profundizar en el desarrollo global del tema. A pesar de las diferencias físicas y psíquicas que pueda haber entre las personas de nuestro entorno, cada uno de nosotros tiene el derecho de ser respetado por los demás y de gozar de las mismas oportunidades y derechos que el resto. Por eso, es importante que los niños se conozcan a sí mismos y a sus compañeros.

De ese modo, en las actividades de la secuencia se intentará conseguir los conocimientos anteriormente mencionados trabajando en equipo. Por otro lado, las actividades, aparte de ser dinámicas y globalizadoras y holísticas, están adaptadas a todos los alumnos, teniendo en cuenta las capacidades y ritmos de aprendizaje de cada uno de ellos. De esta forma, todos se sentirán capaces de realizarlas y esto hará que se sientan motivados, ya que éste es un aspecto clave para el proceso de aprendizaje. A nuestro favor contaremos con el papel del maestro, cuya función principal será fomentar la motivación del alumnado.

En cuanto al agrupamiento y espacios para llevar a cabo esta secuencia didáctica de manera exitosa, se ha considerado trabajar con los niños en pequeños grupos y en grupo-clase, teniendo así en cuenta la cooperación entre ellos y la participación de cada uno. El trabajo en equipo favorece el cumplimiento de los objetivos a alcanzar. Por otro lado, se fomenta la motivación, la imaginación y la creatividad. El hecho de que los niños sientan que pertenecen a un grupo hace que, en general, se sientan apoyados y acompañados y les resulte más fácil completar las tareas consiguiendo alcanzar objetivos tanto grupales como personales. Por otro lado, el espacio es un factor condicionante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es importante que el espacio donde se va a trabajar propicie un clima agradable, acogedor y afectivo. Es decir, que aporte a los niños seguridad y confianza.

4.2. Contribución a las competencias clave

Para la programación y el diseño de la presente secuencia didáctica se ha consultado y aplicado el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, en el cual se aprueba el currículo y la evaluación de la Educación Infantil, autorizando así, su aplicación en los centros escolares de la Comunidad Autónoma de Aragón. Se trabajarán los elementos claves para llevar a cabo la secuencia y sus respectivas actividades; competencias clave y objetivos generales.

Los objetivos son los logros que se pretende que alcancen los alumnos de la Etapa de Educación Infantil y cuya consecución se vincula con las competencias clave. Las competencias clave son desempeños que se consideran necesarios para que los niños puedan progresar exitosamente en su desarrollo formativo y afrontar los retos globales académicos. Estas competencias aparecen recogidas en el perfil de enseñanza básica del alumnado y con la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave que se establecen en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 mayo de 2018 citadas en el Real Decreto mencionado anteriormente, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Por otro lado, se relacionarán las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos que se trabajan en cada una de las áreas de la secuencia didáctica. Las *competencias específicas* son desempeños que despliegan en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada área o ámbito.

Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el perfil del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las áreas o ámbitos y los criterios de evaluación. En cuanto a los *criterios de evaluación* hacen referencia a los niveles que indican el desempeño esperado en los alumnos en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso formativo. Por su parte, los *saberes básicos* son destrezas, conocimientos y actitudes que constituyen los propios contenidos de un área o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para adquirir las competencias específicas. Gracias a la consideración e implementación de las variables mencionadas previamente, se pueden generar situaciones de aprendizaje organizadas y coherentes. Las *situaciones de aprendizaje* son actividades que implican acciones por parte de los niños asociadas a competencias clave y competencias específicas que contribuyen al desarrollo y adquisición de las mismas (ver Anexo 1).

4.3. Secuencia de sesiones

La secuencia trabajada se plantea partiendo de una sesión introductoria en la que se expondrán videos que representarán el significado de las emociones y los diferentes tipos de emociones básicas. La finalidad de la sesión nombrada es poner en contexto a los niños sobre el resto de las actividades que se van a desarrollar. Cada día se trabajará una emoción, por lo que las siguientes sesiones estarán relacionadas con las emociones básicas. Cada emoción que se trabaje tendrá como objetivo que el alumno integre su significado y las identifique tanto de manera personal como así también que pueda reconocer las emociones de los demás. Por lo tanto, las actividades están pensadas para favorecer la autoestima y la empatía, haciendo referencia a las competencias personales de conocimiento de uno mismo y la social, de conocimiento del otro.

En cuanto a la metodología, se fomentará el trabajo en equipo, por lo que se implementará el aprendizaje cooperativo, en el que los niños aprenden mediante la ayuda mutua entre iguales. De ese modo, está previsto que, durante las diferentes sesiones, los alumnos colaboren con sus compañeros de trabajo o de equipo y con todo el grupo-clase. Por otro lado, también se va a atender al alumnado de manera individual, prestando atención a sus avances con la herramienta de un cuaderno de comunicación que se llamará “Cuaderno de las emociones”.

La realización del cuaderno se trabajará desde un enfoque por tareas en las que el producto final será el montaje y presentación de este cuaderno. Durante toda la secuencia didáctica se llevarán a cabo una serie de actividades en las que el juego y conocimiento de las emociones irán de la mano de la creación de dicho cuaderno.

Para llegar a la tarea final, tomaremos un total de ocho sesiones en las cuales se llevarán a cabo diferentes actividades relacionadas con cada una de las emociones básicas. Estas clases se realizarán durante dos semanas. Es importante tener en cuenta que sólo se trabajará una emoción por sesión. Del mismo modo, todas las actividades realizadas en estas sesiones se añadirán al cuaderno de las emociones que cada alumno preparará de manera individual. Por lo tanto, al final del conjunto de la secuencia didáctica cada niño tendrá un cuaderno propio donde ver reflejadas las emociones trabajadas a la vez que el propio alumno hará una reflexión oral sobre su producto final y el aprendizaje adquirido durante toda la secuencia. Finalmente, la evaluación de la secuencia didáctica se llevará a cabo por parte del docente y del niño. Así, el maestro evaluará el trabajo diario, el contenido y presentación del producto final o cuaderno de las emociones. Por otro lado, como ya se ha mencionado, el alumno se autoevalúa, haciendo una reflexión oral del aprendizaje que ha adquirido a lo largo de toda la secuencia didáctica (ver Anexo 2).

5. REFLEXIÓN CRÍTICA DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

La elaboración de este Trabajo de Fin de Grado ha supuesto la investigación y estudio de las emociones y el aprendizaje cooperativo como papel importante en la escuela. También se ha estudiado la importancia del rol docente y la educación emocional, así como también la relación entre las emociones y el trabajo en equipo. Durante el estudio se ha indagado sobre diferentes técnicas de regulación emocional y cómo se gestionan o controlan las emociones. Es así, que se ha diseñado una propuesta didáctica en la que se trabajan las emociones básicas a través de la gamificación y el trabajo en equipo.

La etapa a la que va dirigida la propuesta hace imprescindible el conocimiento y manejo de las emociones básicas. Los niños de Segundo Ciclo de Educación Infantil las expresan con mucha intensidad a través de sus estados de ánimo y, a veces, les resulta difícil saber el porqué de lo que están sintiendo.

Por ello, la propuesta está enfocada al reconocimiento de las emociones. Del mismo modo, se trabaja la autoestima y empatía, dando valor a lo que se ha investigado previamente en la teoría sobre estos aspectos. Por otro lado, es cierto que el papel de las familias es necesario en la educación emocional de los niños. Sin embargo, estos pasan muchas horas en el centro educativo y, por ello, se ha hecho mayor hincapié en el rol del maestro, educando al alumno en valores.

Considerando los objetivos previamente planteados, se afirma que se intenta abordarlos y se prevé el cumplimiento de los objetivos específicos de la propuesta didáctica en el momento que ésta se lleve a la práctica. En primer lugar, el objetivo general del trabajo se desarrolla, puesto que se propone una secuencia didáctica que abarque el aprendizaje cooperativo y el acercamiento al reconocimiento de las emociones. En segundo lugar, se consigue planificar una secuencia didáctica que incide en las competencias del conocimiento de uno mismo y del otro. Por último, se recurre al juego como fuente de transmisión de emociones a la vez que los alumnos se hacen conscientes de que existe una vía para el desarrollo personal y de aquellos que les rodean. En referencia a los objetivos específicos de las sesiones de la secuencia, se intenta conseguir que el alumno adquiera la destreza de reconocer las emociones básicas propias y en los demás, recurriendo a la expresión creativa y artística a través de la realización del cuaderno de las emociones que se va creando de forma paulatina.

Tras la realización del estudio de investigación plasmado en el marco teórico y la planificación de la propuesta didáctica, se llega a la conclusión de que la necesidad de fomentar la educación emocional y el aprendizaje cooperativo en las aulas es cada vez más importante. Por lo tanto, acercar la educación emocional mediante el aprendizaje cooperativo a las aulas es aconsejable para que los estudiantes puedan aprender a gestionar sus emociones de manera efectiva y a relacionarse de manera positiva con los demás. Además, esta metodología les permite desarrollar habilidades sociales y emocionales que les serán útiles en su vida cotidiana y en su futuro.

Del mismo modo, considero que es fundamental que se fomente la educación emocional en educación infantil, ya que es en esta etapa donde se establecen las bases para el desarrollo emocional. Por otra parte, los niños aprenden a expresar sus emociones de manera adecuada y a relacionarse de manera positiva con los demás.

La educación emocional y el aprendizaje cooperativo son dos herramientas fundamentales para el desarrollo integral de los alumnos, por lo que es importante que se integren en el sistema educativo de manera efectiva y se promueva su uso en las aulas. Utilizar el aprendizaje cooperativo como medio de aprendizaje emocional supone, por lo tanto, una manera en la que los niños puedan aprender unos de otros y llegar a explicarse entre ellos toda emoción nueva o de difícil comprensión en ese momento de sus vidas. Con esta ayuda de sus iguales, los niños crecen con una mayor seguridad afectiva y reciben así una educación de calidad tanto emocional como académica.

Las sesiones se han basado en la identificación de las emociones básicas del ser humano. Como se ha mencionado anteriormente, la propuesta consta de ocho sesiones en las que se trabaja una actividad por sesión. Se introduce la secuencia con una actividad en la que se pone en contexto a los alumnos, presentando el tema que van a trabajar. Esta actividad es introductoria, cuyo objetivo es que el alumno conozca los tipos de emociones básicas que se van a trabajar en las sesiones posteriores. La *segunda actividad* es de carácter lúdico y propone involucrar de manera directa la empatía, para que los niños sean capaces de interactuar con su entorno y establecer vínculos afectivos entre los compañeros. En cuanto a la *tercera sesión*, “La tristeza,” se pretende que los alumnos comprendan que es una emoción más y, aunque la perciban como negativa, es una

emoción frecuente. En la *cuarta sesión* se trabaja el miedo de manera común formando un atrapasueños entre todos los miembros del grupo. De esta forma, se procura que los niños sean capaces de identificar el miedo en diferentes situaciones y tomar conciencia de que cada persona tiene unos miedos diferentes que deberían ser aceptados y respetados por el resto. En la *quinta sesión*, se trabaja la ira mediante la escucha activa y la lectura. Esta es imprescindible en Educación Infantil, ya que es un recurso que permite a los alumnos comprender de mejor manera la idea que les queremos transmitir. Es difícil explicar a un alumno de esta edad que siente ira; por ejemplo, cuando aparece un bloqueo ante una situación de desacuerdo, por lo que la lectura y las diferentes viñetas que la acompañan, facilitan la identificación de dicha emoción.

La *penúltima sesión* de la secuencia nos muestra cómo trabajar el asco en diferentes formas. Por un lado, la identificación de la emoción mencionada será gracias a el vídeo de un fragmento de la película de *Inside Out*, la cual se profundizará mediante un juego en el que experimentan con diferentes alimentos, olores y texturas.

Y para concluir, con la *última secuencia*, se realiza una actividad llamada “El Diario de las emociones” en la que se refleja la utilización de un recurso eficiente del aprendizaje cooperativo, el cuaderno de equipo. En este caso, el cuaderno se ha trabajado tanto de manera conjunta como individual, ya que, aunque todos han aportado sus capacidades para su elaboración, cada uno obtiene el suyo propio. Este recurso se ha ido trabajando de forma paulatina, puesto que en todas las actividades se ha requerido de cierto tiempo para trabajar en él.

Por lo anteriormente expuesto, la propuesta didáctica planteada se considera útil para dotar a los alumnos de posibles herramientas para gestionar las emociones que puedan experimentar en su día a día. Si el niño tiene la capacidad para conectar o conocerse a sí mismo, sus potencialidades, capacidades y sus límites, tendrá los medios necesarios para poder controlar sus emociones en lugar de que estas controlen su vida. En cuanto al tema de inteligencia emocional, hemos podido comprobar que, gracias a las investigaciones realizadas y a los conocimientos de Daniel Goleman, la escuela tiene que optar por un modelo que ofrezca el espacio y los recursos para trabajar las emociones y una metodología que fomente su reconocimiento y expresión.

A través de las actividades de las sesiones, los niños hablan e intentan aprender sobre las emociones básicas, fomentando así la confianza con sus compañeros y maestros. Por lo tanto, se afirma que la educación emocional es social y procura encaminar a los niños hacia una mejor comprensión y gestión de las relaciones interpersonales. Otro de los aspectos que se aprecian en la secuencia es la aparición del recurso de la mímica. Esta permite identificar mediante la práctica las emociones a través de expresiones faciales y corporales, lo que ayuda al cumplimiento del objetivo de reconocerlas. Es así, que el manejo de las emociones y la capacidad empática se aprenden y mejoran. Además, el trabajo cooperativo es una herramienta fundamental para ello. Haciendo referencia a mi futura labor como docente, en lo personal, considero que después de todo lo aprendido durante la elaboración de este trabajo de fin de grado, quiero educar emocionalmente a mi alumnado, con el objetivo de que se sientan afortunados de poder compartir su aprendizaje emocional conmigo.

6. CONCLUSIÓN

En conclusión, podría afirmar que la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, con su propuesta didáctica enfocada a acercar la educación emocional a los pequeños alumnos de 4 y 5 años, puede ayudarme en mi labor de docente para intentar conocer mejor las necesidades específicas de cada uno de los alumnos y saber reconocer sus emociones y, así, poder llevar a cabo un buen proceso de aprendizaje educativo con ellos. Cada niño posee características y capacidades de aprendizaje diferentes. Por ello, se debe atender a sus necesidades específicas; más aún, si las relacionamos con la manera en que se expresan emocionalmente. Las rabietas de un niño, los gritos de alegría o su miedo en algún momento concreto pueden determinar la mejor manera de ayudarlo a evolucionar en su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, crear un ambiente favorecedor en el que el aprendizaje cooperativo y la gamificación estén presentes contribuye a ayudar al desarrollo educativo y emocional del pequeño. Como afirma Daniel Goleman, “Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción” (Goleman, 2018, p. 7).

Tras el estudio metodológico con el que se ha realizado el marco teórico para poder llevar a cabo la elaboración de la propuesta didáctica que presentamos en el presente trabajo se ha podido evidenciar la efectividad de las técnicas de aprendizaje cooperativo y la gamificación en el aula con el fin de acercar la educación emocional a los niños de 4 y 5 años. La realización del marco teórico me ha ayudado a ser consciente de que antes de poder identificar las emociones hay que comprender qué son las emociones y saber clasificarlas de acuerdo a las competencias básicas que promueven la inteligencia emocional, como bien explica Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*. Las competencias personales y sociales son habilidades necesarias para el desarrollo intelectual y el bienestar emocional de la persona, ya que fomentan el desarrollo de la autoestima y la empatía; dos habilidades trabajadas en las sesiones de la secuencia didáctica de este TFG.

Como futura docente considero que es necesario saber qué técnicas poder utilizar con los alumnos que les ayuden a controlar y gestionar todas las emociones que sienten en su día a día. Personalmente, la técnica de aprendizaje colaborativo del árbol y la técnica del diario de las emociones me han sido útiles para el descubrimiento y gestión de mis propios pensamientos y emociones.

Del mismo modo, las actividades de la secuencia didáctica están pensadas para ser útiles en la gestión emocional del niño, aunque la elaboración y planificación de la propuesta didáctica me ha hecho consciente que no todos podemos sentir y vivir una misma técnica de igual manera.

A modo de ejemplo, destacaré los principales aportes que, a mi juicio, algunas de las actividades incluidas en la propuesta aportan a los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado. En la sesión 5, en la que se gestiona la ira, se han dado tres oportunidades de rincón con la intención de atender a la diversidad del grupo porque cada uno de los alumnos requiere de un tipo de acercamiento con el objetivo del control de la ira o manejo del estrés emocional. Con ello, es el alumno quien ayuda a la maestra a saber de una manera indirecta qué técnica es más beneficiosa para él. Otra de las actividades a remarcar por su potencial para incentivar a que los niños exterioricen sus emociones es la del miedo, ya que el objetivo que persigue es que los niños consigan expresar sus preocupaciones y miedos. De igual manera, la actividad introductoria “Conociendo las emociones”: la alegría, la tristeza y el asco, pretende facilitar a los docentes dar a conocer a los niños qué son las emociones jugando. Es decir, mediante la ruleta de las emociones,

los alumnos pueden identificar las emociones y diferenciar entre emociones más agradables menos agradables. Por ello, durante la sesión en la que trabajan la tristeza, los niños convierten un muñeco blanco, sin color, en uno lleno de color y más feliz. De esta manera, se crea también un vínculo entre los colores, las sensaciones y las emociones que sienten los niños. Durante la sesión en la que se trabaja el asco, los niños pueden compartir un momento de experimentación y exploración junto a sus compañeros con el juego de las cajas. Esta dinámica permite al maestro evaluar a los alumnos en relación con su capacidad de reconocer sus emociones. Gracias a este juego, los niños se conocen mejor entre ellos, ya que la actividad les permite conocer qué cosas, texturas, u objetos les resultan más desagradables y/o les dan asco a sus compañeros. Para concluir, en la última sesión, permite observar cómo los alumnos han plasmado todas las emociones trabajadas en su cuaderno de las emociones.

Es en este momento cuando la maestra evalúa si los alumnos han alcanzado los objetivos y competencias que se incluían en la propuesta llevada a cabo.

Con ello, si dicha evaluación resulta positiva, los alumnos habrán conseguido favorecer su autoestima y saber exteriorizar sus emociones, cuyos objetivos son los propuestos en la elaboración de la propuesta didáctica. Por último, para llevar al aula esta propuesta de intervención en un futuro sería necesario conocer al detalle las características y situación familiar del alumnado de nuestra clase porque es importante conocer el entorno de cada niño si lo que queremos conseguir es que el niño reconozca qué emociones siente y por qué las siente. A su vez, una posible mejora de la propuesta estaría en relación al aprendizaje cooperativo y la gamificación, puesto que sería conveniente tener coeducación dentro del aula y contar con un mínimo de dos maestros que pudieran atender de manera más individualizada a los niños cuando estén en cada uno de los rincones y en cada uno de los juegos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Castro, S. (2023, 30 de junio). Autoconocimiento: El Arte de Conocerte a Ti Mismo. Blog Mindfulness. <https://www.iepp.es/autoconocimiento/>.

Domínguez Fernández, G., & Álvarez Bonilla, F. J. (2011). Calidad educativa y el proceso de asesoramiento entre profesionales de la orientación y la docencia. En M. L. Sanchiz Ruiz, M. Martí Puig, & I. Cremades Soler (eds.), *Orientación e intervención educativa: retos para los orientadores del siglo XXI* (pp. 331-344). Tirant lo Blanch.

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

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). “La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey.” *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93

Gaitán, V. (2013). Gamificación: el aprendizaje divertido,1-15

García-Ruiz, R., Pérez-Rodríguez, A., Torres, Á., Delgado-Ponce, Á., Contreras-Pulido, P., Pérez-Escoda, A., & del Pino, M. S. (2018). *Educación para los nuevos medios. Claves para el desarrollo de la competencia mediática en el entorno digital*. Editorial Universitaria Abya-Yala.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional por qué es más importante que el* (reimpresión ed.). Editorial Kairos.

Johnson, D., Johnson, R., & Smith, K. (1997). El Aprendizaje Cooperativo regresa a la Universidad: ¿qué evidencia existe de que funciona. *Universidad de Minesota*. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu>.

co/prin/sites/default/files/Johnson_Aprendizaje_cooperativo_en_la_universidad. Pdf
12(7), 16-22

Kagan, Spencer (1998). *El desarrollo del personal y el enfoque estructural del aprendizaje cooperativo. Desarrollo profesional para el aprendizaje cooperativo: problemas y enfoques*, Editorial State University of New York Press, Albany (Edición en español)

Mayer y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* En P. Salovey y D. Sluyter (Eds) Basic Books.

Marquès Graells, P. (2000). Los docentes: funciones, roles, competencias necesarias, formación.

http://www.uaa.mx/direcciones/dgdp/defaa/descargas/docentes_funciones.pdf.

Martínez, R. M., Griffith, V. M., Hardy, A. R., Rebolledo, V. A., & Yáñez, D. C. (2022). Importancia de desarrollar la inteligencia emocional en la educación preescolar. *Filosofí(e)Semitiche*, 9(2), 83-91.

Oliveros Calvo, S. (2017, 24 de septiembre). Empatía cognitiva y empatía afectiva: Dos formas de ver al otro.

<https://www.grupodoctoroliveros.com/empatia-cognitiva-y-empatia-afectiva-dos-formas-de-vincularse-y-de-ver-al-otro/>.

Pereira, P. (2011). El papel del maestro de educación infantil en la sociedad contemporánea. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universitat de Barcelona. <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/Escuela/211>.

Piaget, J., & Inhelder, B. (2016). *Psicología del niño* (ed. renovada). Ediciones Morata.

Prenda, N. P. (2011). El aprendizaje cooperativo y sus ventajas en la educación intercultural. *Hekademos: revista educativa digital*, 8, 63-76.

- Pujolàs, P. (2004). *Aprender juntos alumnos diferentes: Los equipos de aprendizaje cooperativo en el aula* (1 ed.). Editorial Octaedro, S.L.
- Pujolàs, P. (2008). El aprendizaje cooperativo como recurso y como contenido. *Aula de innovación educativa*, 170, 37-41.
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, 44, 241-257.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero de 2022, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil (2022). Boletín oficial del estado, 28, de 2 de febrero de 2022, 14561 a 14595. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95/dof/spa/pdf>.
- Sanmartí, N. (2007). *10 ideas clave. Evaluar para aprender*. Graó.
- Tierno Jiménez, B. (2004). *La psicología del niño y su desarrollo: de 0 a 8 años*. Editorial San Pablo.
- Traver, A.; Rodríguez, M (2010). *Los cuadernos de aprendizaje en grupo*. Novadors-La Xara Ediciones.
- Troyano, Y. & García, A.J. (2012). *Comunicación Eficaz. Optimizando las Relaciones Interpersonales*. Andavira.

8. ANEXOS

Anexo 1. Elementos curriculares

A continuación, se plasmarán los elementos curriculares claves —legislados en el decreto anteriormente mencionado— para llevar a cabo la secuencia didáctica y sus respectivas actividades:

Competencias clave
Competencia en comunicación lingüística
Competencia personal, social y de aprender a aprender
Competencia ciudadana
Competencia emprendedora
Competencia en conciencia y expresión culturales

Objetivos generales
a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias
b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social
c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
d) Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
e) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
h) Promover, aplicar y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

En las siguientes tablas, se va a presentar la relación entre las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos que se trabajan en cada una de las áreas de la secuencia didáctica:

ÁREA: Crecimiento en Armonía		
Competencia específica	Criterio de Evaluación	Saberes básicos
1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.	<p>1.2 Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa.</p> <p>1.4 Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, ajustándose a sus posibilidades personales.</p>	<p>A. El cuerpo y el control progresivo del mismo. – Autoimagen positiva y ajustada ante los demás.</p> <p>B. Desarrollo y equilibrio afectivos. – Aceptación constructiva de los errores y las correcciones: manifestaciones de superación y logro.</p> <p>C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno. – Necesidades básicas: manifestación, regulación y control en relación con el bienestar personal.</p>

<p>2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p>	<p>2.1 Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</p> <p>2.2 Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la ayuda entre iguales.</p>	<p>D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</p> <p>– 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.</p>
--	---	--

ÁREA: Descubrimiento y exploración del entorno		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
<p>1. Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.</p>	<p>1.1 Establecer distintas relaciones entre los objetos a partir de sus cualidades o atributos, mostrando curiosidad e interés.</p> <p>1.2 Emplear los cuantificadores básicos más significativos en el contexto del juego y en la interacción con los demás.</p>	<p>A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.</p> <p>– Nociones espaciales básicas en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento.</p> <p>B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad.</p> <p>– Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas; andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.</p>

<p>2. Desarrollar, de manera progresiva, los procedimientos del método científico y las destrezas del pensamiento computacional, a través de procesos de observación y manipulación de objetos, para iniciarse en la interpretación del entorno y responder de forma creativa a las situaciones y retos que se plantean.</p>	<p>2.2 Canalizar progresivamente la frustración ante las dificultades o problemas mediante la aplicación de diferentes estrategias.</p> <p>2.4 Utilizar diferentes estrategias para la toma de decisiones con progresiva autonomía, afrontando el proceso de creación de soluciones originales en respuesta a los retos que se le planteen.</p>	<p>C. Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.</p> <p>– Respeto por el patrimonio cultural presente en el medio físico.</p>
--	---	---

ÁREA: Comunicación y representación de la realidad		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.	<p>1.1 Participar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, en función de su desarrollo individual.</p> <p>1.3 Participar en situaciones de uso de diferentes lenguas, mostrando interés, curiosidad y respeto por la diversidad de perfiles lingüísticos.</p>	<p>A. Intención e interacción comunicativas. – Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</p> <p>B. Las lenguas y sus hablantes. – La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responden a sus necesidades o intereses.</p> <p>C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo. – El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.</p> <p>D. Aproximación al lenguaje escrito. – Los usos sociales de la lectura y la escritura. Funcionalidad y significatividad en situaciones comunicativas.</p>

<p>2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.</p>	<p>2.1 Interpretar de forma eficaz los mensajes e intenciones comunicativas de los demás.</p> <p>2.2 Interpretar los mensajes transmitidos mediante representaciones o manifestaciones artísticas, también en formato digital, reconociendo la intencionalidad del emisor y mostrando una actitud curiosa y responsable.</p>	<p>E. Aproximación a la educación literaria. – Conversaciones y diálogos en torno a textos literarios libres de todo tipo de prejuicios y estereotipos.</p> <p>F. El lenguaje y la expresión musicales. – La escucha musical como disfrute.</p> <p>G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales. – Intención expresiva de producciones plásticas y pictóricas.</p> <p>H. El lenguaje y la expresión corporales. – Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</p> <p>I. Alfabetización digital. – Uso saludable y responsable de las tecnologías digitales.</p>
---	--	---

Anexo 2. Secuencia de Sesiones

SESIÓN 1	
CONOCEMOS LAS EMOCIONES	
EDAD DEL ALUMNADO 4- 5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES
DURACIÓN 45 minutos	Grupo-clase
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES
RECURSOS ESPACIALES Aula habitual	Proyector y cuaderno de las emociones
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none">- Entender el significado de las emociones e identificarlas- Participar de manera activa y respetuosa- Compartir su opinión con los demás- Elegir una emoción y pintarla	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento del significado de emoción- Diferenciación entre las emociones básicas- Reflexión sobre los acontecimientos de los vídeos- Participación activa durante el desarrollo de la sesión

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, los alumnos verán dos vídeos cortos sobre qué son las emociones y cómo las identificamos:

https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&ab_channel=Stratostorm

(UMBRELLA | Oscar® Qualified and Award- Winning CGI Animated Short Film, 2021)

https://www.youtube.com/watch?v=ZsiPcsabw-0&ab_channel=CarolinaSulleiro

(Conociendo nuestras emociones, 2020, vídeo inspirado en *Inside Out*)

Una vez se hayan visualizado los vídeos la maestra les hará preguntas sobre el mismo, abriendo espacio a la reflexión de los alumnos. Cabe destacar que, a medida que se van reproduciendo los vídeos, el docente hará paradas explicando los sucesos que van apareciendo para captar mayor atención en los niños.

Posteriormente, se jugará a la “Ruleta de las emociones”. Se dividirá a los alumnos en pequeños grupos y un miembro del grupo girará la ruleta. En la ruleta aparecerán casillas con las emociones vistas anteriormente de *Inside Out*. A cada grupo le tocará una emoción y se entregará a cada miembro del grupo un dibujo sobre la emoción que les ha tocado. Después de colorearlos, cada alumno pegará estos dibujos en su cuaderno de forma que montarán una portada donde aparezcan todas las emociones que van a trabajar en las sesiones posteriores. En el Anexo 2.1 se describen las preguntas que se harán a los alumnos sobre los dos vídeos y la ruleta de las emociones.

SESIÓN 2	
LA ALEGRÍA	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES Grupo-clase
DURACIÓN 45 minutos	
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES Cartulinas blancas, rotuladores, pinturas de diferentes colores, pinceles y reproductor de música
RECURSOS ESPACIALES La asamblea se realizará en clase y el desarrollo de la sesión se puede llevar a cabo en cualquier espacio amplio del centro educativo	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> - Entender el significado de la emoción de la alegría - Asociar la alegría con momentos de felicidad - Identificar las cualidades de sus compañeros/as - Mostrar motivación durante el desarrollo de la actividad 	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la emoción de la alegría - Identificación del sentimiento de la felicidad según el contexto - Utilización de palabras positivas o cualidades - Interés en conocer qué cualidades ha recibido

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta sesión se centrará en la alegría. Empezaremos haciendo una asamblea en la que cada alumno hable de un momento feliz para él o ella.

Después, el docente pegará en la pared unas cartulinas blancas. En cada una de ellas estará escrito el nombre de los alumnos. Posteriormente, en una mesa habrá varias pinturas y se le repartirá un pincel a cada uno. A continuación, el docente pondrá música y, aleatoriamente, todos tendrán que poner algo en cada cartulina de sus compañeros. Se les explicará que pueden dibujarles una cualidad, escribirles algo bonito, un dibujo que represente algún momento feliz que les recuerde a ese compañero, o bien, que dibujen algo positivo que les transmita ese compañero, etc. Una vez todos hayan pintado en la cartulina de todos, se dejarán secar.

Posteriormente, se jugará al juego del “pilla, pilla,” en el que empezará un alumno tocando a los demás e irán uniéndose a medida que se va pillando a los compañeros. Por ejemplo, si uno ha atrapado a otro, los dos de la mano irán a alcanzar a otro compañero, entonces serán tres los que tendrán que ir a por los demás y cuando cojan a otro serán cuatro, así sucesivamente. Cabe destacar que cada vez que se pillen, se darán un abrazo, así hasta lograr un abrazo colectivo. Si la maestra observa que es difícil tocar porque hay muchos compañeros unidos, se dividirán en dos y serán dos grupos los que tendrán que coger a los que queden.

Cuando se haya terminado este juego, las cartulinas ya se habrán secado y se colocarán en el cuaderno de las emociones. De esta forma, cada alumno podrá expresar el porqué de lo que sus compañeros han dibujado en su hoja, y así, podrá apreciar las cosas positivas que piensan sus compañeros de él y podrá apreciar también las de los demás.

SESIÓN 3	
LA TRISTEZA	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES Grupo-clase
DURACIÓN 45 minutos	
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES Proyector, recipiente transparente, rotuladores, papeles de colores y pegamento.
RECURSOS ESPACIALES Aula habitual	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la emoción de la tristeza - Descubrir las situaciones o momentos que les entristecen - Normalizar la emoción de la tristeza como una emoción básica más - Mostrar interés al expresar sus emociones 	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la emoción de la alegría - Respeto e interés hacia las emociones de los compañeros - Diferenciación entre emociones alegres y tristes - Predisposición por expresarse de manera personal
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>En primer lugar, se verá un vídeo breve sobre la tristeza y en qué situaciones ésta puede aparecer. Gracias al vídeo, junto con la explicación de la maestra, los niños podrán tomar conciencia de esta emoción.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zJ9-Ogyp_G0&ab_channel=profesoradeinfantil</p> <p>Cuando se haya terminado de ver el vídeo la maestra les preguntará en qué situaciones se ponen tristes. Posteriormente, les explicará que sentirse triste es normal, que como ven, todos los niños se han sentido tristes alguna vez, ya que al igual que está la emoción de la alegría también tenemos la de la tristeza. Del mismo modo, les explicará que sentirse triste no es malo puesto que existen soluciones para eliminar esa tristeza.</p>	

Para ello, el maestro les pondrá ejemplos tales como, si estoy triste porque hace mucho tiempo que no veo a mi amiga, cuando la vea tendré más ganas de verla y estaré muy feliz.

Después de ver el vídeo y reflexionar sobre el mismo, se dividirá a los alumnos en cuatro grupos y se presentará a un muñeco llamado “Tristán” que está dibujado en cartulina blanca grande (Anexo 2.2). Éste es un muñeco blanco que está triste y le hace falta color para estar feliz. A cada grupo se le dará una parte del muñeco. En otras palabras, será el maestro el que cortará cada parte para dársela a los grupos. Al primer grupo se le repartirá una camiseta que tendrán que decorar con cosas alegres. Al siguiente grupo se le pedirá que le dibujen la cara con una sonrisa, ojos, nariz, orejas, cejas, etc. y las peguen para formar su cara. Al tercer grupo se le pedirá que decoren sus pantalones y sus zapatos y al cuarto grupo se le dará lana de diferentes colores que represente el pelo y decorarán su pelo con flores, recortes, un sombrero que ellos dibujen. Cuando todos los grupos hayan terminado, se juntarán las partes del muñeco y todos juntos convertirán a “Tristán” en un muñeco feliz. De manera conjunta, pensarán un nuevo nombre para este muñeco, ya que habrá pasado de estar triste a ser un muñeco lleno de color y felicidad.

Posteriormente, en su cuaderno de emociones crearán dos muñecos, uno feliz y uno alegre y les pondrán el nombre que ellos quieran. También se les dará la opción de dibujar al muñeco que han creado entre todos haciendo algo que le haga feliz, como por ejemplo dibujarlo jugando en el parque.

SESIÓN 4	
EL MIEDO	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES Grupo-clase
DURACIÓN 45 minutos	
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES Atrapasueños, cartulina, rotuladores, flores de plástico y pinzas
RECURSOS ESPACIALES Aula habitual	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la expresión mediante el lenguaje oral - Expresar sus miedos e inseguridades - Relacionar la solución con la pesadilla o miedo 	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> - Los miedos y las pesadillas - Reconocimiento de los propios sentimientos y emociones - Actitud de interés por los sueños de sus compañeros

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, se explica a los alumnos qué es el miedo y les ponemos ejemplos de situaciones que pueden provocarlo. A continuación, se les dice que es normal tener miedo, que el maestro, por ejemplo, tiene miedo cuando está a oscuras, que cuando era pequeño le daba miedo quedarse solo en casa, no iba al parque de atracciones porque tenía miedo de subir, etc. Después de la explicación mencionada, se les pregunta a los alumnos si alguna vez han sentido miedo y qué sienten cuando tienen miedo o cómo se pone su cuerpo al experimentarlo. Una buena forma de que lo expliquen es mediante la mímica.

Posteriormente, se les da un trozo de cartulina a cada alumno y se les pide que dibujen una pesadilla de un sueño que hayan tenido recientemente, o una situación que les haya hecho sentir miedo. Seguidamente, nos ponemos en círculo y cada uno explica su pesadilla o miedo. Una vez que lo han explicado, se cuelga en la parte superior del atrapasueños. A continuación, se habla sobre las soluciones a la pesadilla o de aspectos positivos que nos quiten el miedo y se coloca una flor en la parte inferior del atrapasueños. Cada alumno coloca su propio dibujo y su propia flor. Cabe destacar que como ejemplo es conveniente que el maestro inicie el juego, contando su pesadilla y qué solución piensa que puede exponer para enfrentar ese miedo. Es importante tomar conciencia de que no todos los niños ni los maestros sabrán poner solución a sus miedos, por lo que como maestros facilitaremos esta tarea, contando con las opiniones del resto del grupo. Si vamos a contar nuestras pesadillas, es importante hacer ver a los niños que estas son sueños y que no son reales. Por ello, debemos decirles a los niños que si esas pesadillas les provocan miedos, no deben tenerlo porque ese miedo está sólo en su imaginación y puede desaparecer si aprendemos a buscar algo feliz que contrarreste ese momento de miedo y estrés.

El resultado de esta actividad se cuelga en clase, ya que cada uno aporta su propio miedo para todos juntos formar el atrapasueños. Por otro lado, la maestra reparte un atrapasueños a cada uno de ellos, que pegarán en el cuaderno de las emociones. Se les explica que pueden decorarlo a su gusto y que pueden rellenar el atrapasueños igual que hemos hecho en clase cuando tengan una pesadilla o un miedo.

El resultado de esta actividad se encuentra en el Anexo 2.3.

SESIÓN 5	
LA IRA	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES Grupo-clase
DURACIÓN 45 minutos	
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES Sal, tizas de colores, recipiente de plástico, cojines, reproductor de música, globos, lápices y plastidecores
RECURSOS ESPACIALES En el aula habitual	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la emoción de la ira - Atender a las explicaciones del maestro - Reconocer los momentos de ira propios - Sintetizar e interpretar las ideas extraídas en la reflexión sobre los rincones 	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> - La emoción de la ira - Reconocimiento de la ira en diversas situaciones - Comprensión del porqué aparece la emoción de la ira - Actitud de interés hacia los rincones donde se trabaja la relajación

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, se les hablará sobre la ira, explicando su significado mediante ejemplos y preguntando si conocían esta emoción. A continuación, se les pedirá que describan situaciones en las que se han enfadado mucho y que nos representen mediante mímica como se pone su cuerpo cuando siente ese enfado. De esa forma, activaremos sus conocimientos previos sobre la emoción que vamos a trabajar. Tras hablar de la emoción de la ira y de cómo o cuándo se experimenta, el maestro hablará sobre soluciones para poder relajarse o controlarla. Se les explicará que es muy importante enfocarse en aquello que nos gusta. Otras técnicas, respiración, contar hasta diez,... Posteriormente, se dividirá a los niños en tres grupos para trabajar mediante rincones. Todos los grupos pasarán por los tres rincones de manera rotatoria.

Rincón 1. El Bote de la calma

Con sal y tizas de colores crearán un recipiente. Lo podrán hacer a su gusto personal y decorar el recipiente con las pegatinas que más les gusten. Gracias a esta actividad encontrarán un momento de calma o de paz descubriéndose a sí mismos, ya que podrán decorar el recipiente de la manera que más les guste y elegir los colores de tiza que quieran sin una norma que diga que cantidad de sal eligen para cada color. Luego su bote se lo llevarán de recuerdo a sus casas.

Rincón 2. Noto mi Cuerpo

En este rincón habrá unos cojines en el suelo. Los alumnos tendrán que cogerlos o tumbarse encima y cerrar los ojos. El maestro pondrá música relajante y les pedirá que vayan notando su cuerpo desde los pies hasta la cabeza o a la inversa. Podrá parar en zonas, por ejemplo, hacer que centren su atención en las rodillas hasta que se cuente hasta doce. Todo este proceso irá acompañado de velas aromáticas.

Rincón 3. Los globos

Habrán preparado muchos globos hinchados y sin hinchar y se les pedirá que bien pinchen los globos con los pies o los hinchen y jueguen con ellos. El objetivo de esta actividad es ejercitar la respiración, ya que para hinchar el globo respiran, sostienen el aire y lo sueltan. Se trata de un juego que ayuda a el control de la respiración sin ser conscientes de que lo están trabajando.

Por otro lado, cuando pisan los globos para explotarlos, están descargando esa energía que necesitan. Se les da a elegir que de las dos hacer para ventaja hacia la evaluación del maestro. Es decir, el maestro observará si un niño prefiere hinchar los globos, pisarlos o las dos. Con ello, podrá saber si sus alumnos necesitan técnicas para controlar su ira más calmadas o más activas.

(Anexo 2.4)

Cuando todos los niños hayan pasado por todos los rincones, se juntaran en grupo-clase, posicionándose en un círculo y se les pedirá opinión sobre los rincones.

Después del momento de reflexión, se les dirá que reflejen en el cuaderno de emociones qué rincón piensan que les puede ayudar más a relajarse o a controlar las rabietas. También se les dirá que dibujen en su cuaderno si a ellos se les ocurre otra cosa con la que poder relajarse como por ejemplo abrazar un peluche, jugar a un juego divertido, etc.

SESIÓN 6	
EL ASCO	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES Se trabaja con todos los alumnos de la clase y se dividen en dos grupos
DURACIÓN 45 minutos	
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES Proyector, tarjetas, cajas y plastidecores
RECURSOS ESPACIALES En el aula habitual y en el patio del centro educativo	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la emoción del asco - Diferenciar la emoción del asco con la emoción de la ira - Identificar los momentos de asco que aparecen la escena - Mostrar interés al encontrar y esconder las tarjetas de las emociones 	CONTENIDOS <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de la emoción del asco - Diferenciación entre las emociones básicas - Comportamiento de motivación en la búsqueda de las tarjetas de las emociones - Percepción de las situaciones en las que aparece el asco

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar se les explicará la emoción del asco mediante un vídeo de la escena de *Inside Out*. Cabe destacar que el vídeo está inspirado en dos emociones el asco y la ira, por lo que como anteriormente ya se habrá trabajado la ira nos servirá para comprobar si realmente la identifican adecuadamente y la diferencian de la emoción del asco.

https://youtu.be/SrJAA_R2tJs (Del Revés, *Inside Out* | Escena: 'Asco e Ira')

Una vez se haya visualizado la escena se hablará sobre ella y se les preguntará qué alimentos les dan asco. A continuación, la maestra habrá preparado un juego en el que tienen que introducir la mano en una caja y tocar una superficie con texturas diferentes tendrán que decir qué les produce y adivinar qué es. El resto, observará los gestos y la emoción que está sintiendo el compañero. En la caja habrá pan, gelatina, barro con piedras, etc.

Posteriormente, se les pedirá que vayan al patio del colegio, donde la maestra previamente habrá escondido tarjetas de diferentes emociones. Cuando encuentren las tarjetas tendrán que decir qué emoción es y ponerlas en unas cajas. Cada caja será una emoción. Luego se cogerá la caja del asco y se dividirá a los alumnos en dos grupos. En primer lugar, un grupo esconderá las tarjetas del asco por el patio y el otro las tendrá que encontrar y a la inversa.

Cuando se haya terminado de encontrar las tarjetas, cada alumno podrá coger una y pegarla en el cuaderno de las emociones escribiendo arriba la palabra; “ASCO”. Del mismo modo, en la misma hoja del cuaderno podrán escribir el alimento que antes habían nombrado o algo que para ellos represente la emoción trabajada.

SESIÓN 7	
EL DIARIO DE EMOCIONES	
EDAD DEL ALUMNADO 4-5 años	NÚMERO DE PARTICIPANTES
DURACIÓN 45 minutos	Grupo-clase
RECURSOS HUMANOS Alumnos y maestros	RECURSOS MATERIALES
RECURSOS ESPACIALES Aula habitual	Tarjetas y cajas de las emociones y los recursos de arte o plástica de clase (Anexo 2.5)
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none"> - Entender el significado de las emociones y diferenciarlas - Participar de manera activa compartiendo su experiencia personal - Exponer las ideas extraídas de las sesiones anteriores - Crear un estado de ánimo positivo a través del cuaderno de las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones básicas y su diferencia - Valoración de las propias emociones - Aceptación de las emociones y sentimientos de los demás - Reproducción de los conocimientos aprendidos al cuaderno de las emociones

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad la maestra les pondrá en el proyector una imagen de cada emoción básica y los alumnos tendrán que decir qué emoción representa cada imagen. Después cogerán las cajas de las emociones de la sesión 6 y en grupos de tres alumnos, cogerán las tarjetas y representarán a sus compañeros/as la emoción mediante mímica. Estos tendrán que adivinar qué emoción están representando.

En segundo lugar, se les pedirá que cojan su cuaderno de emociones y de manera conjunta se irán pasando las hojas mientras se comenta cada una y se recuerdan las sesiones anteriores. Al llegar al final del cuaderno la última hoja estará completamente en blanco y se les dirá que tienen que poner de manera libre lo que hayan aprendido durante las diferentes actividades realizadas y qué son para ellos las emociones básicas. Para ello, la maestra dejará preparado diferente material como recortes, pegatinas, pinturas, etc. Los niños podrán elegir el material que quieran para decorar y despedir su cuaderno de emociones de manera libre y a su gusto personal.

Anexo 2.1 Sesión 1: “Conocemos nuestras emociones”

A continuación, se reflejan las preguntas que se les hará a los niños respecto a los videos vistos durante la sesión.

Vídeo 1

- ¿Por qué pensáis que el niño y la niña agachan la cabeza? ¿Creéis que es un gesto que se hace cuando una persona se siente triste?
- Hay muchos niños jugando, ¿Están tristes o contentos? ¿Por qué?
- ¿Qué ocurre cuando abren la caja de juguetes?
- ¿Por qué pensáis que está llorando el niño?
- El hombre acaba de caer al suelo y la mujer va a ayudarlo, ¿Pensáis que está bien esta acción? ¿Por qué?

Vídeo 2

- Decidme un ejemplo de una situación en la que hayáis estado alegres y una en la que os hayáis sentido tristes
- Observad bien los gestos de la niña que está patinando, ¿En qué momentos os habéis sentido como ella?
- Cuando lloráis, ¿necesitáis un abrazo?
- ¿A qué tenéis miedo?
- ¿Qué hacéis o cómo se os pone el cuerpo cuando tenéis miedo?

Cabe destacar que cuando se presenta en el vídeo de cada emoción, se pide a los alumnos que saluden a la emoción con imitaciones. Tras terminar la visualización, se les pide que de manera conjunta nombren las emociones que han aparecido en el vídeo. Posteriormente, se jugará mediante grupos con la siguiente ruleta inspirada en el vídeo de *Inside Out*.



Anexo 2.2. Sesión 3: “La Tristeza”



Anexo 2.3. Sesión 4: “El miedo”



Anexo 2.4 Sesión 5: “La ira”

Material utilizado para trabajar el rincón 1 de la sesión.



Material utilizado para en rincón 2 de la sesión



Material utilizado para el rincón 3 de la sesión



Anexo 2.5 Sesión: “El Diario de las emociones”

Tarjetas de las emociones:



