

# **Trabajo Fin de Grado**

La importancia del desarrollo emocional en la  
infancia

Autora

Tània Serés Botanch

Director

Alberto José Ballarín Tarrés

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

Año 2023

## Índice

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>5</b>
3.1. DESARROLLO EMOCIONAL .....	5
3.2. ANTECEDENTES.....	5
3.3. CONCEPTO DE EMOCIONES .....	8
3.4. CLASIFICACIÓN EMOCIONAL .....	9
3.5. IMPORTANCIA DE UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN ÉL.....	14
3.6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SENO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	16
<b>4. PROPUESTA DIDÁCTICA .....</b>	<b>19</b>
4.1. JUSTIFICACIÓN .....	19
4.2. CONTEXTO DEL AULA .....	20
4.3. TEMPORALIZACIÓN.....	21
4.4. AREAS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	21
4.5. COMPETENCIAS CLAVE.....	22
4.6. OBJETIVOS GENERALES .....	24
4.7. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	24
4.8. SABERES BÁSICOS .....	25
4.9. ACTIVIDADES .....	26
4.10. EVALUACIÓN .....	41
<b>5. CONCLUSIÓN .....</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>47</b>

## **Desarrollo emocional**

### **Emotional Development**

- Elaborado por Tània Serés Botanch
- Dirigido por Alberto José Ballarín Tarrés
- Presentado para su defensa en la convocatoria de noviembre del año 2023
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10.954

### **Resumen**

El desarrollo emocional es un proceso continuo a lo largo de la vida que implica la adquisición y evolución de habilidades emocionales y la comprensión de las propias emociones y las de los demás. Desempeña un papel crucial en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. A lo largo de este trabajo, veremos las distintas teorías de los autores más relevantes como son, Charles Darwin, Erik Erikson, Daniel Goleman y Paul Ekman, entre otros. Profundizaremos en el concepto de emoción, pudiendo ver las diferentes clasificaciones que existen y la importancia que tienen en el desarrollo personal a lo largo de toda la vida, igual que la inteligencia emocional en la vida en general.

Para finalizar se creará una Unidad Didáctica con la finalidad de ver distintas implementaciones y metodologías para trasladar en el aula para trabajar todo lo aprendido.

### **Palabras clave**

Desarrollo emocional, emociones, inteligencia emocional, habilidades, bienestar.

## **1. INTRODUCCIÓN**

El desarrollo emocional es un aspecto fundamental en la vida de todos los seres humanos ya que influye en todos los aspectos de nuestras vidas.

Las emociones desempeñan un papel esencial en la formación de nuestra personalidad, relaciones interpersonales y nuestra calidad de vida en general. No es un proceso lineal, sino que evoluciona a lo largo de toda la vida de una persona, desde la infancia hasta la edad adulta, jugando un papel determinante en la forma en que percibimos y respondemos al mundo que nos rodea.

La comprensión de cómo evolucionan las emociones a lo largo de la vida, como se regulan y como influyen en nuestras relaciones y decisiones es crucial para un bienestar emocional y para la capacidad para interactuar efectivamente con los demás.

En este trabajo, exploraremos en profundidad el concepto del desarrollo emocional. Veremos como las emociones evolucionan y se moldean a lo largo de las diferentes etapas de la vida, como influyen también en la toma de decisiones y en nuestro bienestar en general. Se analizará la importancia de trabajar la inteligencia emocional en la vida cotidiana y se examinarán los factores que lo influyen y las estrategias para fomentar un desarrollo saludable y equilibrado.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

El estudio del desarrollo emocional es indispensable en la actualidad debido a varias razones fundamentales que justifican la realización de este Trabajo de Fin de Grado. A continuación, se presentan algunas de las razones clave que respaldan la necesidad de investigar y comprender este campo:

La salud mental: El desarrollo emocional está intrínsecamente relacionado con la salud mental. Muchos de los trastornos psicológicos como la ansiedad, a menudo están vinculados a dificultades en la regulación emocional y en la comprensión de las propias emociones. Investigar este campo puede contribuir a la prevención de problemas de salud.

Educación: El desarrollo emocional juega un papel muy importante en el proceso educativo. Trabajar las habilidades emocionales en el aula es necesario para una mejora de los aprendizajes, comportamientos en el aula y las relaciones interpersonales.

Es por eso por lo que exploraremos los conceptos clave relacionados con el desarrollo emocional, incluyendo cómo se forma, cómo se desarrolla a lo largo de la vida, la importancia de comprender y gestionar nuestras emociones de manera saludable, las teorías más relevantes y las etapas en el desarrollo emocional.

Se explorarán estrategias y aplicaciones prácticas para promover un desarrollo emocional positivo en uno mismo y en los demás. También indagaremos cómo las experiencias tempranas y el entorno como en diferentes contextos como la educación y la familia, pueden influir en nuestro desarrollo emocional, y cómo la educación emocional y la empatía pueden desempeñar un papel fundamental en el fomento de relaciones y sociedades más saludables y equitativas.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **3.1. DESARROLLO EMOCIONAL**

Cuando hablamos de desarrollo emocional, nos referimos al proceso mediante el cual los individuos adquieren, comprenden y gestionan las emociones a lo largo de toda la vida, pasando por cada una de las diferentes etapas. Eso implica, la adquisición de habilidades emocionales, la comprensión de sus emociones y la de los demás, igual que la capacidad de regularlas y expresarlas de manera saludable. A lo largo de la vida experimentamos cambios en cómo se experimentan y se manejan las emociones, es por eso por lo que las diferentes experiencias influyen en el comportamiento, las relaciones y el bienestar propio en general.

#### **3.2. ANTECEDENTES**

El estudio del desarrollo emocional es un campo que ha sido estudiado por varios autores a lo largo de la historia de la psicología y la educación.

Estos precursores y sus teorías han contribuido significativamente al desarrollo emocional y han proporcionado unas bases para la comprensión de la evolución de las emociones y su influencia.

El desarrollo emocional como ya hemos dicho es un campo de estudio que ha sido explorado y teorizado por numerosos expertos a lo largo de la historia. Los autores que se han dedicado a comprender las diferentes complicaciones de las emociones han ayudado significativamente a la comprensión de como las diferentes experiencias emocionales pueden impactar en el desarrollo de las personas a lo largo de la vida.

Es por eso por lo que exploraremos a fondo las diferentes aportaciones clave de algunos de estos autores dentro del ámbito emocional.

Para empezar, cabe destacar a Charles Darwin, que propuso la Teoría evolutiva de la emoción en el año 1859. Es la teoría de las emociones con más peso hoy en día. Según las hipótesis de Darwin, las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían que los humanos y los animales sobrevivieran y se reprodujeran.

Lev Vygotsky, propuso la teoría sociocultural del desarrollo que destaca la importancia de las interacciones sociales dentro del desarrollo emocional y cognitivo de los niños. Vygotsky formuló sus ideas a lo largo de su carrera, pero su trabajo se consolidó en la década de 1920 y 1930. Defendió que a través de las interacciones y el aprendizaje de las normas culturales es como se desarrollan las emociones.

Erik Erikson en el año 1950, desarrolló la teoría del desarrollo psicosocial. Propuso que las personas a lo largo de la vida van pasando por diferentes etapas del desarrollo emocional, y es por eso por lo que es esencial resolver con éxito las crisis emocionales que pueden ir surgiendo en cada etapa.

Jean Piaget, es más conocido por su trabajo en el desarrollo cognitivo, pero también trabajó el desarrollo emocional en el año 1965. Argumentó que cuando los niños adquieren una mayor comprensión del mundo y de sí mismos, es cuando desarrollan las emociones.

John Bowlby, conocido por su teoría del apego, desarrollada durante los años 1969-1980, se centra en cómo influyen las relaciones tempranas entre los bebés y sus

cuidadores en el desarrollo emocional. Bowlby argumentó que los vínculos emocionales seguros son esenciales para el bienestar emocional a lo largo de la vida.

Paul Ekman, conocido por su investigación sobre las expresiones faciales de las emociones y su teoría de las emociones básicas, realizó avances significativos en este campo en el año 1972. Su trabajo se centró en la identificación y clasificación de las expresiones faciales universales relacionadas con las emociones. Demostrando que estas expresiones eran reconocidas y compartidas en todo el mundo, lo que respaldó la idea de que muchas emociones básicas se manifiestan de forma universal a través de las expresiones faciales.

Howard Gardner, propuso la teoría de las inteligencias múltiples en el año 1979. Sugiere que la inteligencia no es una sola, sino que se manifiesta de diversas formas y se puede dividir en diferentes tipos de inteligencia. En ellas, incluyen la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal como punto de vista del desarrollo emocional.

Mary Ainsworth, realizó investigaciones sobre el apego infantil, que complementaron la teoría de Bowlby en el año 1989, ayudó a identificar diferentes estilos de apego y sus resultados en el desarrollo emocional.

Daniel Goleman, en el año 1995 conocido por su trabajo en inteligencia emocional, propuso que el desarrollo se refiriera a la adquisición y fortalecimiento de habilidades emocionales, incluyendo la autoconciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Sugirió que el desarrollo de estas habilidades emocionales era fundamental para el crecimiento y el éxito a lo largo de la vida.

Salovey y Mayer, en el año 1997 partieron de la idea de que, para entender las emociones, en un primer momento el individuo tiene que conocerse a sí mismo para poder estar bien con los demás y comprender las diferentes emociones. Hace referencia a la capacidad de gestión tanto de las emociones propias como las de los otros, moderando las negativas y resaltando las positivas.

Y, por último, pero no menos importante, Rafael Bisquerra, en el año 2000, conocido por su trabajo en el campo de la inteligencia y la educación emocionales. Su trabajo ha sido centrarse en la difusión y la implementación de la inteligencia emocional en la

educación y en diversos ámbitos, con el desarrollo de programas y recursos para comprender y desarrollar las habilidades emocionales. También ha promovido la idea de que la inteligencia emocional es esencial para el bienestar personal y social.

Las definiciones pueden variar según el enfoque y la teoría de cada autor, pero todas resaltan la importancia de las emociones en el desarrollo humano y aportan una perspectiva única para apreciar como las emociones dan forma a la identidad y bienestar de las personas.

### **3.3. CONCEPTO DE EMOCIONES**

En relación con el concepto de emoción “Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger, Jones y Jones, Wenger, 1962, Citado por Chóliz, 2005 p.3).

Siendo adultos muchas veces es complicado expresar algunas emociones o sentimientos, ya sea porque no se saben identificar o simplemente afrontar.

Es por eso por lo que a los niños aún les cuesta más hacer frente a esta tarea de forma correcta, de este modo el saber que son las emociones y poder identificarlas para poder trabajarlas desde un primer momento es esencial para crecer con una buena inteligencia y desarrollo emocional.

Como hemos visto, diferentes autores de diversas disciplinas hablan sobre que son las emociones, pero entre ellos destacamos a Daniel Goleman (psicólogo) y a Rafael Bisquerra (psicopedagogo y educador emocional).

Daniel Goleman en su libro inteligencia emocional de 1995, hace referencia a las emociones como impulsos para actuar, y planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar.

Como explica Angela del Valle López en su artículo sobre la educación de las emociones de 1998 (p.174), según Goleman “El término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.



Según Bisquerra (2003) “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” Bisquerra (2003), (p.12)

Como podemos ver Goleman no habla solamente de las emociones refiriéndose a los sentimientos, sino que también lo relaciona con la parte biológica y psicológica de la persona, es decir con la genética de cada persona que está vinculado con la relación con el mundo que nos rodea.

Por otra parte, Bisquerra habla de cómo nos llegan las emociones y que provocan en la persona. Como dice, las emociones pueden ser fruto de un acontecimiento interno o externo, por este motivo, muchas veces cuesta más reconocer y gestionar depende de que emoción ya que en muchas ocasiones no se puede controlar lo que ocurre en nuestro entorno.

Otros autores como Chóliz (2005) (p.4) definen la emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo”. Chóliz (2005), (p.4)

### **3.4. CLASIFICACIÓN EMOCIONAL**

El concepto de clasificación emocional también ha sido estudiado e investigado por diversos autores, todos ellos durante el paso del tiempo han ido catalogando las emociones de distintas formas.

Podemos clasificarlas en: Emociones primarias o básicas, emociones secundarias, emociones positivas, emociones negativas, emociones ambiguas, emociones estáticas, emociones sociales y emociones instrumentales.

Darwin en su libro El origen de las especies (1859) fue el primero en mencionar que las emociones eran universales y todo el mundo lo expresaban de la misma forma independientemente de la cultura.

Posteriormente Paul Ekman se ha dedicado a estudiar las diferentes expresiones faciales, es por eso por lo que establece una clasificación de las seis emociones básicas. (Ekman y Oster 1979), (531)

Éstas son:

**Ira:** Es una señal de advertencia para avisarnos de que algo no va bien. Es una emoción intensa que surge en respuesta a situaciones de frustración, amenaza o injusticia que activa nuestro sistema nervioso, se caracteriza por un aumento del ritmo cardíaco, de la presión arterial y de los niveles de noradrenalina y adrenalina en sangre. Es una emoción desagradable pero también normal y saludable, ya que es una respuesta natural ante la percepción de amenazas.

**Alegría:** Es la sensación agradable que hace que estemos contentos. Es una emoción positiva y placentera que se manifiesta a través de una expresión facial alegre. Se produce como respuesta a un suceso que percibimos como positivo o al alcanzar objetivos deseados. Causa un efecto de satisfacción, aumenta la liberación de endorfinas y dopamina en el cerebro. Muchas veces podemos llegar a confundirla con la felicidad, pero la diferencia es que la alegría suele ser pasajera y en cambio la felicidad se trata de un estado general.

En el rostro se refleja con el levantamiento de las cejas formando un arco, se forman arrugas alrededor de los ojos llamadas “patas de gallo” y los músculos faciales hacen que las comisuras de la boca vayan hacia arriba, con una mirada relajada.

**Asco:** Es la emoción negativa de desagrado, implica una respuesta de rechazo ante algunos estímulos que resultan desagradables para alguno de nuestros sentidos. En el rostro se centra en la nariz, arrugándola, provocando que se levante el labio superior y bajen las cejas. El asco ayuda a evitar el contacto con estímulos que pueden ser perjudiciales o insalubres.

**Miedo:** Es un mecanismo de supervivencia que se activa cuando el individuo se siente amenazado e incita a la evitación y fuga al sentirnos en peligro. Sus señales son, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, acompañado de tensión muscular y sudoración.

**Tristeza:** Es una bajada del estado del ánimo que puede producir efectos como la disminución de la actividad cognitiva y conductual. Esta emoción es un mecanismo que nos ayuda a afrontar el duelo de una situación difícil. Muchas veces puede estar acompañado por el llanto.

**Sorpresa:** Es una emoción que se da frente a una situación imprevistas, extrañas o novedosas. Sensación de incertidumbre acompañada de desaceleración es la frecuencia cardíaca y un incremento del tono muscular y de la amplitud respiratoria. Se abren los ojos, la boca y la nariz para adquirir más información sensorial del estímulo. Es la única emoción que no se considera agradable o desagradable, sino que puede darse en diversas situaciones. Prepara al organismo para procesar información inesperada y se asocia a la atención y la curiosidad.

Goleman, hace otra clasificación, de 8 emociones primarias, y dentro de cada emoción primaria, clasifica las emociones secundarias. Judit Aresté (2015) hace referencia a la clasificación según Goleman en esta tabla:

Tabla 1. Clasificación de las emociones. Visión de Goleman. Tomada de Aresté (2015, p. 12)

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
<b>Ira</b>	Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
<b>Tristeza</b>	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
<b>Miedo</b>	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.

<b>Alegría</b>	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, beatitud, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en casi extremo, manía.
<b>Amor</b>	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape.
<b>Sorpresá</b>	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
<b>Aversión</b>	Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
<b>Vergüenza</b>	Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

A su vez, Bisquerra ofrece su visión de clasificación emocional y lo hace subdividiendo algunas de ellas en emociones negativas, emociones positivas, emociones ambiguas y emociones estéticas. Lo podemos observar, a continuación, en la siguiente tabla tomada de Aresté (2015):

Tabla 2. Clasificación de las emociones. Visión de Bisquerra. Tomada de Aresté (2015, p.13)

<b>1. EMOCIONES NEGATIVAS</b>	
<b>Ira</b>	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojos, celos, envidia, impotencia.
<b>Miedo</b>	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, ansiedad, aprensión, inquietud, incertidumbre.
<b>Ansiedad</b>	Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
<b>Tristeza</b>	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor,

	pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación.
<b>Vergüenza</b>	Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.
<b>Aversión</b>	Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto.
<b>2. EMOCIONES POSITIVAS</b>	
<b>Alegría</b>	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, gratificación, estremecimiento, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo, diversión.
<b>Humor</b>	Provoca sonrisa, risa, carcajada, hilaridad
<b>Amor</b>	Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, adoración, devoción, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
<b>Felicidad</b>	Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.
<b>3. EMOCIONES AMBIGÜAS</b>	
<b>Sorpresa, esperanza y compasión</b>	
<b>4. EMOCIONES ESTÉTICAS</b>	
<b>Son aquellas producidas por las manifestaciones artísticas como la literatura, la pintura, la escultura o la música</b>	

En esta clasificación de Bisquerra, se puede observar que se repiten las emociones primarias de Goleman, pero en otra categoría distinta. También se añaden otras emociones secundarias.

Con las dos clasificaciones tanto la de Goleman como con la de Bisquerra, nos podemos dar cuenta de la cantidad de emociones que se pueden llegar a sentir, y por eso, lo complicado que puede llegar a ser clasificarlas.

### **3.5. IMPORTANCIA DE UN BUEN DESARROLLO EMOCIONAL Y LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN ÉL**

Las emociones son una parte fundamental de nuestra experiencia humana, y aprender a comprender, manejar y utilizar nuestras emociones de manera efectiva es una habilidad valiosa que influye en todos los aspectos de nuestra vida. Un enfoque en el desarrollo emocional desde una edad temprana puede sentar las bases para una vida más saludable y satisfactoria.

El desarrollo emocional es un proceso a lo largo de toda la vida que implica la adquisición y la evolución de las habilidades relacionadas con el reconocimiento, la comprensión, la expresión y la regulación de las emociones, es por eso por lo que las emociones pueden influir significativamente en cada etapa de ésta.

Bisquerra (2003) habla sobre diferentes competencias emocionales.

Seguidamente, podemos observar algunas de las formas en que las emociones influyen en el desarrollo emocional a partir de estas competencias emocionales:

- Conciencia emocional: A medida que los niños/as crecen aprenden a identificar y dar nombre a sus propias emociones. La capacidad de reconocer y etiquetar sus emociones es fundamental para el desarrollo emocional, esto les permite tomar conciencia de lo que están experimentando y comprender sus estados emocionales igual que también los de los demás.
- Regulación emocional: Aprender a utilizar las emociones de forma efectiva, es primordial para el desarrollo emocional. La capacidad de regular las emociones implica la autorregulación emocional, que incluye la habilidad de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, y tener buenas estrategias de afrontamiento.

- Inteligencia interpersonal: Las emociones influyen en la empatía, que es la capacidad de comprender y responder a las emociones de los demás. El desarrollo de la empatía es esencial para construir relaciones interpersonales saludables y satisfactorias. Esto implica dominar las habilidades sociales, tener la capacidad para una comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.
- Habilidades de vida y bienestar: La forma en que se manejan las emociones tiene un impacto directo con la salud emocional y el bienestar en general. La capacidad para adoptar unos comportamientos apropiados y responsables para la solución a problemas de cualquier ámbito puede ayudar a no tener una represión de las emociones o la incapacidad de manejarlas de manera saludable, y que por ello de lugar a problemas de salud.

Por otro lado, también pueden llegar a influir:

- Toma de decisiones: Las emociones influyen en la toma de decisiones en la vida diaria. Las personas capaces de reconocer y comprender sus emociones tienden a tomar mejores decisiones.
- Adaptabilidad: Con el mundo en constante cambio, las personas con un buen desarrollo emocional tienden a ser más adaptables a nuevas situaciones. Afrontando así desafíos y críticas de manera óptima.
- Aprendizaje social y emocional: Las emociones desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje social y emocional. Los niños/as aprenden a través de la observación cómo los demás expresan y manejan sus emociones. Por eso aprender a leer señales emocionales de los demás, llevar a cabo la empatía y desarrollar habilidades para la comunicación emocional, es crucial.
- Autoconcepto y autoestima: Las experiencias emocionales tempranas pueden influir en cómo se ven a sí mismas las personas. Las emociones o las respuestas negativas a las emociones pueden perjudicar la autoestima y el autoconcepto. Pero también por otro lado, las positivas y el apoyo emocional puede fortalecer la autoestima y la confianza personal.
- Desarrollo de relaciones: La forma en que nos expresamos emocionalmente con los demás, puede tener un impacto significativo en la calidad de las relaciones.

En resumen, las emociones influyen en el desarrollo emocional a lo largo de toda la vida. Da lugar a la formación de la salud emocional y a la capacidad de adaptarse y prosperar en los diferentes aspectos de la vida. Un desarrollo emocional saludable implica aprender a reconocer, expresar y gestionar las emociones de forma efectiva, esto contribuye al bienestar emocional y la calidad de vida.

### **3.6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL SENO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES**

La inteligencia emocional ha sido estudiada por varios autores, pero los primeros en utilizarlo fueron Salovey y Mayer en 1990, y en sus investigaciones la definieron así:

“La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente” (Salovey y Mayer (1990 p.189). Tomado de Gabel 2005, p.13).

Goleman, entre 1994 y 1997 define la inteligencia emocional como la capacidad para utilizar positivamente nuestras emociones hacia la eficacia del trabajo personal y las relaciones con los demás (Goleman, 1995. Tomado de Fernández, Domínguez, Cruz, Abelleira y Amado 2009, p.4478).

La teoría de las inteligencias múltiples fue ideada por el psicólogo, investigador y profesor de Harvard, Howard Gardner en el año 1979. En ella afirma que la inteligencia no es un elemento único, sino un conjunto de diferentes capacidades específicas.

La inteligencia emocional es un concepto que se ha desarrollado en el campo de la psicología para describir la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar las emociones propias y las de los demás de manera efectiva. La teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por Gardner, defiende como hemos dicho que la inteligencia no se limita a una sola capacidad general, sino que existen múltiples tipos de inteligencia que se manifiestan en diferentes áreas de la vida.

Éstas son:



- Lingüística: Habilidad para comprender y utilizar palabras de forma correcta, tanto en la expresión oral como escrita con un dominio y amor por el lenguaje y las palabras con un deseo de explorarlas.
- Lógico-matemática: Capacidad para razonar, resolver problemas, comprender conceptos matemáticos y lógicos, confrontar y evaluar objetos y abstracciones y discernir sus relaciones y aspectos subyacentes. Las personas con esta inteligencia destacan en la resolución de problemas.
- Musical: Competencia no solo para componer e interpretar piezas con entonación, ritmo y timbre, sino para escuchar, disfrutar y juzgar la música.
- Espacial: Habilidad para percibir el mundo visual con precisión, transformar y modificar su ejecución sin estímulo físico, así como para comprender y manipular objetos en el espacio
- Corporal – cinestésica: Habilidad para controlar y coordinar el propio cuerpo, utilizándolo de manera correcta en actividades físicas y expresivas igual que manejar objetos con éxito.
- Personales: Determinar con precisión estados de ánimo, sentimientos y otros estados mentales en uno mismo (inteligencia interpersonal) y en otros (interpersonal) y utilizar la información para guiar el comportamiento.
- Naturalista: Gardner añadió este tipo de inteligencia posteriormente. Se refiere a reconocer, observar, comprender y categorizar objetos naturales, incluyendo la flora y la fauna.

Si consideramos la inteligencia emocional dentro del marco de las inteligencias múltiples, generalmente también se la relaciona con la "inteligencia intrapersonal" y la "inteligencia interpersonal", estando éstas incluidas a las nombradas anteriormente.

- Inteligencia Intrapersonal: Se refiere a la capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, y tener una percepción de uno mismo, de sus debilidades y fortalezas. Implica la autorreflexión, autodisciplina y una toma de decisiones consciente conforme se comprenden las propias emociones. La

inteligencia emocional juega un importante papel ya que involucra la autorregulación emocional y la autoconciencia.

- Inteligencia Interpersonal: Se refiere a la capacidad de relacionarse y comprender a los demás. Implica tener empatía, ser capaz de entender las emociones de los demás y la habilidad de establecer relaciones efectivas. La inteligencia emocional también está relacionada ya que se trata de comprender y gestionar emociones propias y ajenas en las relaciones humanas.

La inclusión de la inteligencia emocional en el marco de las inteligencias múltiples resalta la importancia de las habilidades emocionales en la vida cotidiana y en la formación de relaciones exitosas y saludables. Al reconocer y valorar la inteligencia emocional como una forma importante de inteligencia, se promueve la idea de que no solo la inteligencia académica es relevante para el éxito en la vida, sino también la habilidad de comprender y manejar las emociones de forma correcta.

En resumen, la inteligencia emocional se ubica en el seno de las inteligencias múltiples, específicamente en el rango de inteligencia intrapersonal e interpersonal. Reconoce la importancia de las habilidades emocionales en la vida cotidiana y destaca que la capacidad de comprender y gestionar las emociones es fundamental para el bienestar y el éxito en las relaciones en general.

Llegados a este punto, vamos a ver de qué forma podemos poner en práctica todo lo visto hasta ahora. Implementando actividades que se podrían llevar a cabo en el aula para trabajar todos los conceptos citados anteriormente, para así llegar a obtener un correcto desarrollo emocional de los niños a lo largo de su vida, ofreciéndoles diferentes técnicas para aumentar las habilidades necesarias, para conseguir un futuro adulto óptimo emocionalmente.

## **4. PROPUESTA DIDÁCTICA**

### **4.1. JUSTIFICACIÓN**

Es muy importante saber reconocer y gestionar las propias emociones y las de los demás desde una temprana edad, para así crecer con una buena inteligencia y desarrollo emocional. Si desde bien pequeños se les enseña a cómo controlar, manejar y a saber expresar las emociones, en la vida adulta les será mucho más fácil expresar sus sentimientos de forma correcta, relacionarse con los demás y ser empático gracias a entender también las emociones de los demás.

Es por eso por lo que, para trabajarlo en el aula, se ha creado la Unidad Didáctica llamada “Las Emociones”, para ayudar a los niños a desarrollar todas estas habilidades correctamente, enseñándoles pautas y estrategias, para que así vivan experiencias directas, y sepan cómo gestionar los diferentes sentimientos y emociones que se encontraran a lo largo de su vida.

Para llevar a cabo esta Unidad Didáctica y cumplir los objetivos establecidos, se desarrollarán varias actividades en las cuales, los niños podrán trabajar de diferentes formas todo lo relacionado con las emociones.

Estas actividades estarán compuestas por tres partes, en un primer momento, se hará una explicación detallada de la actividad, para tener una primera toma de contacto. En segundo lugar, se desarrollará la actividad previamente explicada y comentada. Y para finalizar, una vez terminada la actividad se hará una pequeña reflexión a modo de feedback de cómo ha ido la actividad, o cómo se han sentido, entre otras cosas.

La evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática, que el docente deberá hacer durante el desarrollo de cada actividad. Después de cada una de estas observaciones tendrá lugar la evaluación de cada actividad utilizando como instrumento listas de control trasladando la información recogida previamente. De la misma forma, evaluaremos cómo ha ido la Unidad Didáctica en general, con otra lista de control.

## **4.2. CONTEXTO DEL AULA**

El aula a la cual se destinará y dirigirá el desarrollo de la Unidad Didáctica, será la de segundo curso del segundo ciclo de infantil, es decir, niños de cuatro y cinco años. Dentro de este alumnado, no se encuentra ningún alumno con necesidades educativas especiales (ACNEE) por el cual se necesite una adaptación curricular.

El aula consta de un gran espacio central donde se realizarán las asambleas y la mayoría de las actividades, allí nos encontramos con una pizarra táctil y un proyector. También nos encontramos el material necesario para realizar la asamblea, que consta de unos palitos con sus nombres escritos, collares de bolas para marcar los días de los meses, y una madera para indicar que tiempo hace cada día. Hay pequeños rincones distribuidos por toda el aula, como, por ejemplo:

El rincón de lectura, donde podrán encontrar todo tipo de libros para leerlos u hojearlos en los ratos libres.

El rincón de escritura, con material específico y juegos para conocer variedad de palabras.

El rincón de matemáticas, que consta con juegos de lógica matemática y de una tabla colgada en la pared con la tabla del 100 para tener a mano los números siempre que quieran o sea necesario.

El rincón simbólico, donde disponen de variedad de elementos, este espacio irá cambiando de temática cada dos semanas durante todo el curso, desde una casa con su cocina y sus habitaciones, hasta una oficina de correos. Así pueden llegar a experimentar diferentes roles.

El rincón de juego tiene una estantería llena de juegos clasificados según juegos individuales, juegos en pareja o juegos en grupo, de la misma forma que clasificados por rompecabezas, de memoria, juegos de reglas, y juegos de construcciones con sus correspondientes piezas.

En el rincón de arte disponen de folios, cartulinas, rotuladores, lápices de colores, pintura y una gran variedad más de material, para experimentar su creatividad, pudiendo

crear obras de arte que se podrán colgar en la pared de este espacio o si así lo deciden llevárselas a casa al final de la semana.

En el mismo espacio, también nos encontramos con el aseo que se compartirá con las dos clases de infantil del mismo curso.

#### **4.3. TEMPORALIZACIÓN**

Esta Unidad Didáctica tendrá una duración de un trimestre entero, concretamente en el segundo trimestre, que equivale a 56 días lectivos. Estará distribuida con un total de 12 actividades, que se llevarán a cabo todos los miércoles.

Cada una de las actividades tendrá un promedio de duración de entre 35 y 45 minutos, dependiendo de la complejidad de ésta.

En un primer momento se destinarán 15 minutos de asamblea para la explicación de la actividad y resolver dudas que puedan surgir. El desarrollo de la actividad rondará entre 20 y 25 minutos, dependiendo del tipo de actividad que se realice, ya que algunas pueden costarles menos o incluso más de 20 minutos, y para finalizar los últimos 10 minutos serán para la reflexión conjunta de cómo ha ido la actividad y qué es lo que han aprendido.

#### **4.4. ÁREAS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

Para la realización de esta Unidad Didáctica se han extraído las siguientes competencias específicas del área de crecimiento en armonía según la Orden ECD 853/2022, de 13 de junio por la que se aprueba el currículo, las características de evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (Orden publicada en BOA el 17/6/2022).

Área crecimiento en armonía

Competencia específica del área Crecimiento en Armonía 2:

CA.2. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando

necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Competencia específica del área Crecimiento en Armonía 3:

CA.3. Adoptar modelos, normas y hábitos, desarrollando la confianza en sus posibilidades y sentimientos de logro, para promover un estilo de vida saludable y ecosocialmente responsable.

Competencia específica del área Crecimiento en Armonía 4:

CA.4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

#### **4.5. COMPETENCIAS CLAVE**

Las competencias clave son fundamentales para el desarrollo integral de los niños en sus primeros años de vida. Estas competencias proporcionan la base necesaria para que adquieran habilidades cognitivas, emocionales, sociales y físicas que les permitirán crecer y aprender de manera efectiva. A continuación, se detallan las competencias que se trabajan en esta Unidad Didáctica.

##### **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

Es una de las competencias clave en el ámbito de la educación y el desarrollo personal. Se refiere a la capacidad de una persona para comprender, expresar y utilizar el lenguaje de manera efectiva en una variedad de situaciones y contextos. Esta competencia abarca tanto la comprensión como la producción de textos escritos y orales, y es esencial para el aprendizaje, la comunicación y la participación activa en la sociedad. Esta competencia se trabajará en cada una de las actividades propuestas con el uso correcto de la lengua, al respetar los turnos de palabra y las distintas aportaciones de los compañeros.

##### **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

Es un conjunto de habilidades y actitudes que abarcan la capacidad de una persona para comprenderse a sí misma, interactuar eficazmente con los demás y adquirir nuevas habilidades y conocimientos. Esta competencia se considera esencial en la educación y el desarrollo personal, ya que influye en la forma en que las personas se desenvuelven en su vida cotidiana, construyen relaciones y enfrentan nuevos desafíos. Esta competencia se trabajará en cada una de las actividades propuestas y fuera de ellas, ya que el alumnado deberá tener una actitud de respeto hacia todos sus compañeros, docentes y personal de la escuela. Las actividades despertarán el gusto de aprender a aprender

#### Competencia ciudadana (CC)

Es un conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes que capacitan a las personas para participar activamente en la sociedad, contribuir al bienestar común y ejercer sus derechos y responsabilidades como ciudadanos. Esta competencia es esencial para el funcionamiento de una sociedad democrática ya que empodera a los individuos para involucrarse en la toma de decisiones, promover cambios positivos y respetar los derechos de los demás. Esta competencia se trabajará a través de las normas básicas de convivencia dentro del aula, pero también tendrán que ser conscientes que fuera del aula, y en el día a día, existen normas que hay que respetar. Durante el desarrollo deberán respetar a los demás y cuidar el material con el que están trabajando.

#### Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Se refiere a la capacidad de una persona para comprender, apreciar y comunicarse eficazmente en el contexto de diferentes culturas y expresiones culturales. Implica el reconocimiento de la diversidad cultural, la sensibilidad hacia las diferentes culturas y la capacidad de interactuar y comunicarse de manera respetuosa y efectiva en entornos interculturales. Esta competencia se trabajará fomentando un respeto hacia personas de diferente cultura, que cada niño se sienta respetado, independientemente de su origen cultural, pudiendo hablar sobre sus propias culturas y tradiciones.

#### **4.6. OBJETIVOS GENERALES**

Para la elaboración de los objetivos generales propuestos para esta Unidad Didáctica ha sido necesaria la investigación y búsqueda de toda la información sobre el desarrollo emocional y las emociones. A continuación, podemos observar dichos objetivos.

- Promover la conciencia emocional.
- Desarrollar la autorregulación emocional.
- Fomentar la empatía.
- Mejorar las habilidades de comunicación emocional.
- Construir una autoimagen positiva y una autoestima saludable.
- Promover el bienestar emocional y mental.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Fomentar la educación emocional.

#### **4.7. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Los objetivos específicos han sido creados exclusivamente para cada una de las actividades de la Unidad Didáctica, para así conseguir una evaluación más precisa de ellas. A continuación, podemos observarlos.

- Promover la participación activa.
- Fomentar habilidades de comunicación y socialización.
- Desarrollar actividades de escucha.
- Estimular la expresión oral.
- Fomentar la autonomía.
- Identificar las distintas emociones.



- Comprender las diferentes emociones.
- Saber expresar las emociones vistas.
- Promover la escucha activa.
- Practicar vocabulario emocional.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar de forma física las emociones.
- Expresar emociones usando el lenguaje corporal.
- Identificar las diferentes emociones con gestos.
- Potenciar los cinco sentidos.
- Respetar el turno.
- Asociar situaciones a diferentes emociones.
- Trabajar las expresiones faciales.
- Expresar de forma artística las emociones.
- Expresar sus sentimientos
- Respetar el material
- Trabajar en equipo.
- Ser empáticos.
- Fomentar la iniciativa propia.

#### **4.8. SABERES BÁSICOS**

Para la óptima realización de esta Unidad Didáctica se considera necesario tener en cuenta los diferentes saberes de la dicha área trabajada según la Orden ECD 853/2022,

de 13 de junio por la que se aprueba el currículo, las características de evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (Orden publicada en BOA el 17/6/2022).

B. Equilibrio y desarrollo de la afectividad.

-Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.

-Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo y en sí misma, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.

-Aceptación constructiva de errores, control de la frustración y correcciones:  
manifestaciones de superación y logro...

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

-Habilidades sociales y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones  
pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género.

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

-Resolución de conflictos surgidos en interacciones con las otras personas.

-Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y colaboración y empatía.

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

#### **4.9. ACTIVIDADES**

Las actividades de esta Unidad Didáctica concretamente serán doce, la última será una actividad final elaborada con la finalidad de dar por terminada la propuesta y cerrarla así con una actividad que recoja todo lo visto hasta el momento. Están

compuestas por un título, sus objetivos específicos, los recursos que se utilizarán para llevarla a cabo, la temporalización y el desarrollo de esta. Todo esto está recogido en tablas, una para cada actividad.

## 1. ASAMBLEA INTRODUCTORIA

### Objetivos

- Promover la participación activa.
- Fomentar habilidades de comunicación y socialización.
- Desarrollar actividades de escucha.
- Estimular la expresión oral.
- Fomentar la autonomía.

### Recursos

Pantalla táctil y proyector.

### Temporalización

20 minutos.

### Desarrollo

Para empezar a introducir un poco lo que vamos a trabajar en la Unidad Didáctica, nos sentaremos en modo asamblea, formando un semicírculo en el suelo donde nos podamos ver todos mutuamente y a la vez podamos mirar hacia la pantalla.

Empezaremos enseñando distintas emociones con la ayuda de “*Stickers*” plasmados en la pantalla, identificaremos todos juntos cronológicamente cuál es cada una de las emociones vistas a través de ellos y uno a uno tendrán que describir y explicar una situación en la que hayan experimentado las diferentes emociones, haciendo referencia a los sentimientos que les provocó dicha emoción en el momento.

De esta forma empezarán a identificar emociones y asociarlas a estados de ánimo propios, haciendo así que reconozcan estas emociones en ellos y en los demás.

## 2. IDENTIFICAMOS LAS EMOCIONES

### Objetivos

- Identificar las distintas emociones.
- Comprender las diferentes emociones.
- Saber expresar las emociones vistas.
- Promover la escucha activa.

### Recursos

Libro: El monstruo de colores.

### Temporalización

25 minutos.

### Desarrollo

En un primer momento, a modo de asamblea preguntaremos, si durante la semana han experimentado alguna de las emociones vistas la semana anterior. Hablaremos sobre cómo se han sentido mientras la experimentaban.

Acto seguido, se presentará el libro titulado el Monstruo de los colores, y hojaremos las páginas sin contarlos intentando imaginar qué puede ocurrir en la historia.

Esta historia es interesante trabajarla en el momento de empezar a conocer las emociones porque hace tomar conciencia de la existencia de ellas. Identificar las emociones: alegría, tristeza, rabia o enfado, miedo y calma. Conociendo la definición de cada una de éstas.

Leeremos el cuento conjuntamente y por último reflexionaremos y comentaremos qué nos ha parecido.

## 3. NUESTRO PROPIO DICCIONARIO

### **Objetivos**

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar de forma física las emociones.

### **Recursos**

Papel de mural.

Revistas / Diarios.

Tijeras.

Barra de pegamento.

Rotuladores.

### **Temporalización**

45 minutos.

### **Desarrollo**

Para empezar la actividad, nos sentaremos en forma de asamblea y hablaremos sobre las emociones que hemos sentido durante la semana, y explicaremos cómo nos hemos sentido al experimentarlas.

Seguidamente, explicaremos en qué consiste la actividad que se hará a continuación.

Preguntaremos si alguien sabe qué significa la palabra diccionario, y comentaremos su función.

Para llevar a cabo la actividad en un primer momento presentaremos unas cuantas revistas y diarios, y les explicaremos que tendrán que recortar caras de personas con las distintas emociones. Para ello haremos grupos de cuatro, e iremos indicando las emociones a encontrar. Ellos tendrán que buscar estas emociones en los recursos proporcionados, y recortarlos con nuestra ayuda si fuera necesario. La finalidad es que los niños sean capaces de reconocer las emociones que les iremos indicando para

después ir pegando las fotografías en el papel de mural que posteriormente colgaremos en el aula, escrito con los diferentes nombres de las emociones. Ellos tendrán que ser capaces de ir colocando con nuestra ayuda cada fotografía en su emoción correspondiente, creando así finalmente un diccionario de imágenes.

Dispondremos de este mural en clase, por lo que los niños podrán consultarlo en cualquier momento si lo necesitan para identificar emociones propias o de los demás.

#### 4. LOS BOTES DE LAS EMOCIONES

##### Objetivos

- Entender e identificar las diferentes emociones.
- Promover la escucha activa.
- Fomentar la participación.
- Estimular habilidades de comunicación y socialización.
- Fomentar la autonomía.

##### Recursos

Botes de cristal.

Bolas de plastilina.

##### Temporalización

30 minutos.

##### Desarrollo

Para empezar, nos sentaremos a modo de asamblea para explicar la actividad que llevaremos a cabo y resolver las dudas que puedan ir surgiendo.

En primer lugar, empezaremos esta dinámica mostrándoles unos botes de cristal que habremos preparado previamente. Estos botes constarán de unas etiquetas de diferentes colores, cada uno tendrá el nombre de una emoción y un color distintos. (anexo 1)

Amarillo: alegría, Rojo: amor, Negro: miedo, Verde: Asco, Violeta: ira, Naranja:

sorpresas, Azul: tristeza.

La actividad consistirá en repartir bolas de plastilina de cada uno de los colores.

Cada niño tendrá tres bolas de cada color. Seguidamente les haremos preguntas o suposiciones de cómo se sentirían o cómo se sienten como, por ejemplo: ¿cómo te sentirías si ahora mismo te dieran un regalo?, ¿cómo te sientes cuando te caes en el patio?, ¿qué sentiría tu mamá si le dieras un beso?, ¿qué pasa si te enfadas con tu hermano? Iremos haciendo esta clase de preguntas, y ellos tendrán que poner la bolita dentro del bote que crean que se sienten o sentirían según la pregunta que les hagamos. Siempre respetando el turno del compañero. Cada vez que pongan una bolita, se les preguntará el motivo de la elección.

Esta actividad servirá para profundizar en el conocimiento de las emociones propias y de los demás con situaciones cotidianas, de esta forma podrán “dar nombre” a las diferentes emociones que viven en su día a día.

## 5. LAS ESTATUAS EMOCIONALES

### Objetivos

- Identificar las diferentes emociones con gestos.
- Expresar emociones usando el lenguaje corporal.
- Fomentar la autonomía.

### Recursos

Equipo de música.

### Temporalización

40 minutos.

### Desarrollo

A modo de asamblea explicaremos la siguiente actividad, que va a consistir en poner una canción. Mientras la canción suene, los niños tendrán que ir desplazándose por el lugar libremente. Cuando la música pare, la profesora dirá una palabra relacionada con

las emociones, estos tendrán que convertirse en estatua en una posición que les recuerde la palabra mencionada. Por ejemplo, si la palabra elegida es “amor”, al parar la música los niños tendrán que quedarse quietos representando la palabra o la emoción como ellos crean que puede relacionarse, por ejemplo, haciendo un corazón con las manos. Las palabras que tendrán que representar serán: paz, amor, aburrimiento, amistad y tristeza.

Esta actividad se desarrollará en el patio de la escuela, ya que se necesita más espacio para poderse mover con libertad.

## 6. LAS CAJAS DE LOS CINCO SENTIDOS

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Potenciar los cinco sentidos.
- Respetar el turno.

### Recursos

Diversas cajas de cartón.

Material para decorar.

Objetos sorpresa.

### Temporalización

45 minutos.

### Desarrollo

Para comprender muchas de las emociones que nos ocurren, tenemos que prestar atención a todos nuestros sentidos, es por eso por lo que decoraremos unas cajas todos juntos con un agujero en el centro. La profesora será la encargada de meter dentro de



cada una de ellas un elemento que posteriormente tendrán que experimentar e identificar. Los alumnos tendrán que intentar identificar los diferentes objetos con los distintos sentidos, según la caja lo indique, por ejemplo: caja de la vista, caja del oído, caja del gusto, caja del olfato y caja del tacto. Irán pasando por cada una de las cajas individualmente mientras el resto de los alumnos observan sus reacciones y emociones al descubrir el objeto escondido.

En la de la vista podrán ver qué es el objeto, pero solamente lo verá el alumno que esté participando en ese momento, la reacción que tendrá al ver el objeto será lo único que podrán observar los compañeros igual que el en resto de cajas.

En el del oído, tendrán los ojos vendados y se les pondrá unos cascos para que escuchen un sonido relacionado con el objeto escondido.

En el del gusto, tendrán los ojos vendados y podrán probar algún alimento, pero en una pequeña cantidad para que el resto de los alumnos no puedan identificar de que se trata para que cuando llegue su turno no sepan que es. Al tener los ojos vendados hará que se pronuncie el gusto mucho más y tengan muchas más sensaciones aparte de que será sorpresa.

En el olfato, con los ojos vendados, se acercarán a la caja, esta desprenderá un aroma que tendrán que intentar identificar, podrán olerlo máximo tres veces e intentar asociarlo a algo.

En el del tacto, también tendrán los ojos vendados y tendrán que tocar el objeto, pronunciándose así la sensación y centrándose en las características del objeto, si es suave, rugoso, si pesa, si esta mojado, entre otras cosas.

Como hemos dicho, el resto de los alumnos solo podrá observar sus reacciones.

Una vez hayan pasado todos, irán diciendo uno a uno que creen que hay en la caja e iremos descubriéndolo a ver si lo han identificado bien o no.

Una vez terminada la actividad haremos una reflexión, preguntando que emoción les ha creado cada uno de los objetos, y en esta reflexión podremos observar que seguramente no todos habrán experimentado la misma emoción y sensación, aunque el objeto fuera

el mismo. Esto nos hará reflexionar, que no todo el mundo siente ni tiene las mismas emociones, aunque se encuentren en la misma situación.

## 7. EL ESPEJO DE LAS EMOCIONES

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar emociones usando el lenguaje corporal.

### Recursos

Espejo.

Papel.

Rotuladores.

Lápices.

### Temporalización

30 minutos.

### Desarrollo

Esta actividad va a consistir en colocar un espejo en medio de la clase. Irán pasando los niños uno a uno en frente de él, y haremos que representen con su cara y cuerpo las expresiones de cada emoción, la maestra estará allí por si es necesario guiarle un poco, diciéndoles las distintas emociones. Una vez vistas las emociones en ellos mismos, van a sentarse en su sitio habitual en el aula, y tendrán que dibujarlas de la forma que ellos las han visto en sus propios rostros. Cuando hayan acabado el dibujo, escribirán brevemente cuando se han sentido así, si es necesario con ayuda de la maestra.

Estos dibujos los colgaremos al lado del diccionario emocional que habremos trabajado

anteriormente, porque esa pared será la pared de las emociones, y todo lo relacionado con esta Unidad Didáctica irá allí para tenerlo todo localizado por si les hiciera falta.

Al terminar toda la actividad, les propondremos hacer un fotomatón para colgar las fotos al lado de sus dibujos y así ser mucho más divertido, tanto el proceso como el resultado.

Haciendo esta actividad, aparte de reconocer las emociones, también trabajamos con nuestro propio cuerpo las expresiones faciales de una forma mucho más visual.

## 8. MEMORI EMOCIONAL

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Identificar las diferentes emociones desde los gestos.

### Recursos

Recortables de emociones.

### Temporalización

45 minutos.

### Desarrollo

Para empezar la dinámica, primero preguntaremos si hay alguien que no sabe cuál es del juego del memori, y lo recordaremos conjuntamente, explicando sus reglas y el objetivo del juego. Consiste en poner tarjetas boca abajo, e intentar encontrar la pareja, quien la encuentra se la queda, quedando así menos tarjetas disponibles. Gana quien más tarjetas tiene.

La maestra habrá recortado y plastificado previamente varios recortables con las

distintas emociones representadas con dibujos de caras de niños/as (anexo 2) También cabe la posibilidad de que los recortables sean las fotografías de los alumnos de la actividad anterior. Haremos grupos de cuatro para que así el juego sea más dinámico y puedan participar mucho más que si se hiciese con el gran grupo. Se tratará de encontrar las emociones que cuadren, y en el momento que encuentren una, tendrán que explicar de que emoción se trata y que pasa cuando ellos la experimentan personalmente en alguna situación de su día a día. De esta forma aparte de identificar la emoción podrán ver que seguramente no todos la experimentan de la misma forma. Haremos dos rondas de juego. Una vez terminado, nos sentaremos en círculo y comentaremos la actividad, preguntándoles que les ha parecido, cuantas emociones de las que han salido han experimentado esta semana y las diferencias de gestos entre cada emoción.

## 9. DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Prestar atención.
- Respetar el turno.
- Asociar situaciones a diferentes emociones

### Recursos

Piezas de dominó hechas con papel.

### Temporalización

45 minutos.

### Desarrollo

Todos sabemos que es el juego del dominó, pero este dominó no es el tradicional, es especial. Tiene emociones en vez de números.

En cada ficha tenemos, en la parte derecha una emoción, y en la parte izquierda una situación que puede provocar otra emoción, es decir la situación que tendrá la parte izquierda no estará relacionada con la emoción de la parte derecha.

Es por eso por lo que tendrán que ser capaces de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen, de forma que se acabará creando un circuito que se cerrará sobre sí mismo utilizando todas las fichas sin que sobre ninguna.

Para facilitarles el juego lo haremos conjuntamente, haciendo un círculo en el suelo, y respetando el turno. Como muchos no saben leer, la maestra será la encargada de leer cada ficha para ayudarles.

Con esta actividad, se trabajará el asociar las emociones con las diferentes situaciones que podemos experimentar, y a la inversa, ser capaces de reconocer las situaciones y relacionarlas con la emoción correspondiente.

## 10. MÍMICA EMOCIONAL

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar de forma física las emociones.
- Trabajar las expresiones faciales

### Recursos

Tarjetas de emociones.

### Temporalización

45 minutos.

### Desarrollo

En primer lugar, preguntaremos que emociones vistas anteriormente han

experimentado o han visto en otras personas esta semana y lo comentaremos conjuntamente.

Esta actividad va a consistir en hacer un juego de mímica para seguir trabajando las expresiones faciales.

Se preparan varias tarjetas escribiendo en ellas diferentes emociones, trabajadas en clase y otras de no tan vistas.

El niño cogerá una tarjeta y tendrá que representar la emoción escrita mímicamente en el centro del aula. El resto tendrá que adivinarla. Quien acierte será el siguiente en salir.

Cuando no sepan cómo representar la emoción, podemos dejar que intente explicarla, contándonos una situación donde él mismo la experimentó o un ejemplo.

También les diremos que cuando se haga el cambio de turno y mientras el otro compañero se piensa como describir la emoción, pensaremos individualmente en alguna experiencia relacionada con ese sentimiento. Una vez terminada la rueda y haber pasado todos por el centro, daremos por terminada la actividad, y comentaremos las distintas experiencias que han ido recordando individualmente.

## 11. EXPRESAMOS EMOCIONES

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar de forma artística las emociones.
- Expresar sus sentimientos.
- Respetar el material.

### Recursos

### Temporalización

<p>Papel de mural.</p> <p>Pintura de varios colores.</p> <p>Pinceles.</p> <p>Bata de pintor.</p>	<p>45 minutos.</p>
<p>Desarrollo</p> <p>La música hace despertarnos recuerdos y experiencias vividas, pero además nos provoca emociones y sentimientos.</p> <p>Esta actividad consistirá en trabajar la expresión artística, con ayuda de la música, y la educación emocional.</p> <p>Iremos a la aula de arte, y forraremos una pared con papel de mural, seguidamente repartiremos una bata a cada alumno para proteger su ropa, y nos sentaremos en círculo para escuchar en que consiste la actividad. Les explicaremos que les pondremos diferentes piezas musicales y que ellos tendrán que pintar libremente las emociones que les provoquen cada música. Desde alegría, rabia, tristeza... Les daremos los pinceles y los botes de pintura y ya estarían listos para empezar la actividad.</p> <p>Con esta actividad se pretende que los niños muestren libremente y de forma abstracta las distintas emociones que lleguen a sentir con cada una de las piezas musicales que les proporcionaremos. No todo el mundo siente lo mismo con las mismas canciones, por lo que cuando terminemos la actividad, comentaremos como ha ido, como se han sentido, que emoción ha predominado más, y todos los aspectos que quieran compartir con el resto de los compañeros.</p>	

## 12. ACTIVIDAD FINAL – EL TEATRO EMOCIONAL

### Objetivos

- Reconocer las distintas emociones.
- Practicar vocabulario emocional.
- Promover la consciencia emocional.
- Expresar de forma física las emociones.
- Trabajar en equipo.
- Ser empáticos.
- Fomentar autonomía.
- Fomentar la iniciativa propia.

### Recursos

Dados de papel.

### Temporalización

50 minutos.

### Desarrollo

Para esta última actividad, representaremos un mini teatro de emociones. Para ello la maestra creará unos dados con las diversas emociones, (anexo 3) y otros dos dados con multitud de personajes del interés de los niños, en este caso será de superhéroes (anexo 4). En primer lugar, les explicaremos en que va a consistir la actividad. De manera individual tirarán en un primer momento el dado de los personajes, que será el que les tocará representar a cada uno de los niños, y seguidamente tirarán el dado de las emociones, que la emoción que les toque será la que tendrán que representar con su superhéroe. Cuando todos los niños sepan cuál es su superhéroe y cuál es su emoción, nos sentaremos en el suelo formando un círculo y empezaremos a crear nuestra propia historia. Empezaremos escuchando las propuestas y las posibles ideas que tengan los niños, ya que previamente habremos comentado que cuando tuvieran sus personajes empezaran a pensar en una posible historia que apareciese su personaje con su emoción. Poco a poco con su imaginación y con la ayuda de la maestra iremos creando nuestro propio mini teatro, donde todos los superhéroes representarían una emoción



para cada situación, desde supermán enfadado hasta la princesa guerrera triste. Cuando tengamos el guion claro y a todos nos guste, la representaremos en la misma aula solo para nosotros, para que en un futuro la podamos llegar a representar delante de todo el colegio.

Esta obra, aparte de ayudarnos a ponernos en la piel y en los sentimientos de los personajes para así aprender a entender a los demás con sus propias emociones, también nos ayudará a que, si en un momento dado no sabemos cómo gestionar alguna de nuestras emociones o como ayudar a otra persona con las suyas, podamos pensar en cómo gestionarían las emociones los superhéroes y así tener un poco de ayuda para afrontarlas, igual que ellos, como superhéroes.

#### **4.10. EVALUACIÓN**

La evaluación es fundamental para comprender el desarrollo y el progreso de los niños. Se lleva a cabo de manera continua y tiene como objetivo principal proporcionar información para guiar la enseñanza y el aprendizaje, y para brindar un apoyo adecuado a cada niño.

En esta Unidad Didáctica la evaluación se llevará a cabo mediante la observación sistemática en cada una de las actividades propuestas, esta observación se trasladará y evaluará mediante tablas de control ya que es un instrumento de evaluación muy efectivo para determinar si han adquirido o no el aprendizaje y los objetivos propuestos para cada actividad. Aparte de la evaluación de cada una de las actividades, al finalizar toda la Unidad Didáctica, realizaremos otra lista de control para hacer una evaluación final de la Unidad, para así, ver si se han cumplido los objetivos generales propuestos.

Las tablas de control constan de unos ítems o acciones que se quieren evaluar u observar en el alumnado y para evaluarlo se indica el grado de cumplimiento de estas, por ejemplo: siempre, casi siempre, algunas veces, nunca, si o no

A continuación, podemos observar la evaluación para esta Unidad Didáctica.

Tabla 3. Propuesta de evaluación de una actividad – Lista de control

**Alumno:** \_\_\_\_

**Actividad:**\_\_

<b>INDICADORES</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>
<i>Reconoce las distintas emociones.</i>				
<i>Practica vocabulario emocional.</i>				
<i>Tiene consciencia emocional.</i>				
<i>Expresa de forma física las emociones.</i>				
<i>Trabaja en equipo.</i>				
<i>Es empático.</i>				
<i>Tiene iniciativa propia.</i>				
<i>Tiene autonomía.</i>				
<b>OBSERVACIONES</b>				

Tabla 4. Propuesta de evaluación final – Lista de control

**Alumno:** \_\_\_\_

**Actividad:**\_\_

<b>INDICADORES</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>NUNCA</b>

<i>Reconoce y expresa las emociones propias trabajadas: alegría, miedo, sorpresa, tristeza, vergüenza y enfado.</i>				
<i>Identifica las emociones en los demás.</i>				
<i>Muestra respeto y empatía hacia los demás.</i>				
<i>Trabaja en equipo</i>				
<i>Desarrolla habilidades sociales.</i>				
<i>OBSERVACIONES:</i>				

Para la realización de las evaluaciones, debemos tener en cuenta los distintos criterios de evaluación según la Orden ECD 853/2022, de 13 de junio por la que se aprueba el currículo, las características de evaluación de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (Orden publicada en BOA el 17/6/2022).

#### *4.10.1. Criterios asociados a la competencia específica CA.1*

1. Progresar en el conocimiento de su cuerpo ajustando acciones y reacciones y desarrollando el equilibrio, la percepción sensorial y la coordinación en el movimiento.
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.
3. Manejar diferentes objetos, útiles y herramientas en situaciones de juego y en la realización de tareas cotidianas y actividades propuestas, mostrando un control progresivo y de coordinación de movimientos de carácter fino.

4. Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo ajustándose a sus posibilidades personales.
5. Realizar con progresiva autonomía actividades cotidianas y tareas sencillas.

Criterios asociados a la competencia específica CA.2

1. Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos ajustando progresivamente el control de sus emociones.
2. Ofrecer y pedir ayuda en situaciones cotidianas, valorando los beneficios de la cooperación y la coeducación.
3. Expresar inquietudes, gustos y preferencias, respetando las de los demás y mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.

Criterios asociados a la competencia específica CA.3

2. Respetar la secuencia temporal asociada a los acontecimientos y actividades cotidianas, adaptándose a las rutinas establecidas para el grupo y desarrollando comportamientos respetuosos hacia las demás personas.

Criterios asociados a la competencia específica CA.4

1. Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y empatía, y evitando todo tipo de discriminación.
2. Reproducir conductas, acciones o situaciones a través del juego simbólico en interacción con sus iguales, identificando y rechazando estereotipos de género.
3. Participar activamente en actividades relacionadas con la reflexión sobre las normas sociales que regulan la convivencia y promueven valores como el respeto a la diversidad y la igualdad de género.
4. Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.

## 5. CONCLUSIÓN

En el transcurso de este trabajo sobre el desarrollo emocional, hemos explorado teorías, investigaciones y perspectivas de destacados expertos en el campo y hemos profundizado en la comprensión de como las emociones influyen en el desarrollo en todas las etapas de la vida. Hemos explorado las emociones básicas, como el amor, la ira, el miedo y la tristeza y como juegan un papel muy importante en la vida, aparte de analizar como las emociones son esenciales para el desarrollo de la empatía, la autorregulación emocional y la toma de decisiones.

Es muy importante entender que el desarrollo emocional es un proceso continuo que abarca desde la infancia hasta la adultez, es por eso por lo que su comprensión es crucial para crecer emocionalmente saludables y para fomentar la inteligencia emocional.

Al ser un proceso continuo que perdura toda la vida, tanto educadores, padres y profesionales de la salud tienen un papel muy importante en apoyar y promover un sano desarrollo emocional a todas las edades.

También hemos visto que se relaciona estrechamente con otros aspectos del desarrollo, como el cognitivo, social y moral. Además, el contexto cultural desempeña un papel importante en la forma en que se experimentan y expresan las emociones.

Como conclusión, es evidente que el desarrollo emocional es un aspecto esencial en la vida humana, y como tal, debe ser valorado y cultivado tanto en el ámbito educativo como en la vida cotidiana ya que es crucial fomentar la inteligencia emocional y promover un mayor entendimiento y aprecio por las emociones desde bien pequeños.

Este conocimiento no solo contribuye al bienestar individual, sino que también potencia la capacidad para enfrentar desafíos de la vida, mejorar la calidad de nuestras relaciones, nuestras decisiones y nuestra sociedad en conjunto.

Es por eso por lo que este trabajo es muy interesante ya que te ayuda a entender mucho más el concepto de desarrollo emocional, y la importancia que tiene desde bien pequeños, por lo que es necesario trabajarlo de forma que el niño crezca con una rica inteligencia emocional, y siendo capaz de identificar sus propias emociones, y las de los demás, ya que es necesario para toda la vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aresté, J. (2015). Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional
- Chura, L. E. (2019). Epistemológicas que sustentan la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner en la pedagogía. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado*, 8(4) p. 1331-1340
- Darwin, C. (1859). El origen de las especies
- Darwin, C. (1872). La expresión de las emociones en el hombre y en los animales. Editorial John Murray
- Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, 5(14), 169-198
- Ekman, P., Oster, H. (1979). Facial expressions of emotion. *Annual Review of Psychology* 30, 527-554
- Fernández, M., Domínguez, M., Cruz, V., Abelleira, M., Amado, A. (2009). Inteligencia emocional: beneficios educativos de su estimulación y desarrollo. Congreso internacional Galégo-Portugués de Psicopedagogía. Braga. P. 4476-4485
- Gabel, R. (2005). Inteligencia emocional. Perspectivas y aplicaciones ocupacionales
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Editorial Vergara.
- Gómez, O. (2013). Inteligencias múltiples aplicadas a la educación infantil.
- Heras, S. D., Cepa, S. A., Lara, O. F. (2016) Desarrollo emocional en la infancia, un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 67-73 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.

Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. Curso de Actualización Pediatría 457-469.

Llenas, A. (2012) *El Monstruo de Colores*. Editorial Flamboyant.

Machado, P. Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia, Revista de Educación e Investigación*. 4(6), 35-47.

Muslow G., Gloria. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação. Porto Alegre* [online], 31(1), 61-65.

ORDEN ECD/853/2022, de 13 de junio, de Educación, Boletín oficial de Aragón (2022)

## ANEXOS

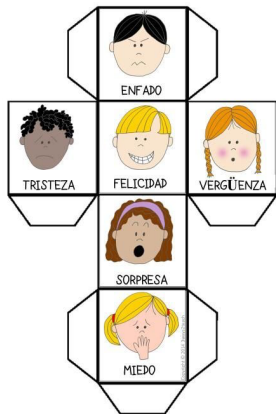
### 1. Botes de las emociones



### 2. Recortables de las emociones



3. Dado de las emociones.



4. Personajes superhéroes

