



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La relación entre la inteligencia emocional y el
rendimiento escolar: Un enfoque hacia la
comprensión emocional.

Autora

Olaya Lasaosa Claver

Director

José Ángel Périz Juncosa

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

2023

Índice

1. Introducción.....	4
1.1. Justificación del trabajo	4
1.2. Objetivos de la investigación.....	5
1.2.1. Objetivo general	5
1.2.2. Objetivos específicos.....	5
2. Fundamentación teórica.....	6
2.1. Inteligencia emocional.....	6
2.1.1. Concepto de inteligencia emocional.....	6
2.1.2. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, H.....	7
2.1.3. Modelos de Inteligencia Emocional	10
2.2. Neurociencia de las emociones.....	16
2.2.1. La plasticidad cerebral como base del aprendizaje.	17
2.2.2. La poda neuronal en Educación Infantil.....	20
2.2.3. Los neurotransmisores y su influencia en el ámbito emocional.....	21
2.2.4. El papel de las neuronas espejo	23
2.3. Las emociones humanas.	25
2.3.1. Universo de emociones según Punset, E. y Bisquerra, R.....	27
2.3.2. Estar en C.A.S.A. de Aguado, R.	28
3. Unidad Didáctica – Emociónate	31
3.1. Introducción y descripción de la tarea.....	31
3.2. Saberes básicos y competencias	32
3.3. Enfoque metodológico.....	33
3.4. Temporalización	33
3.5. Evaluación	34
3.6. Relación con las familias.....	36
3.7. Diseño de las sesiones	37
3.7.1. Sesión 1. Explorando el amor a través de los sentidos.....	37
3.7.2. Sesión 2. Explorando la tristeza a través del arte y la narrativa.	39
3.7.3. Sesión 3. Explorando la ira y encontrando la calma.....	41
3.7.4. Sesión 4. Explorando la felicidad a través de la autoexpresión.....	43
4. Referencias bibliográficas	45

La relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento escolar: Un enfoque hacia la comprensión emocional.

The relationship between emotional intelligence and school performance: An approach toward emotional understanding.

- Elaborado por Olaya Lasaosa Claver.
- Dirigido por José Ángel Périz Juncosa.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Septiembre del año 2023.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 13.511.

Resumen

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) radica en resaltar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional durante la etapa de Educación Infantil. En esta línea, se presenta una propuesta concreta en forma de Unidad Didáctica, fundamentada en la concepción emocional establecida en el Universo de Emociones de Punset, E. y Bisquerra, R. El estudio incluye un análisis teórico de modelos y teorías de Inteligencia Emocional que han surgido a lo largo de la historia y que posteriormente se han completado con las aportaciones de la neurociencia. Se busca establecer un entorno propicio, promoviendo un estado emocional C.A.S.A. (Comprensión, Admiración, Seguridad y Alegría) donde las emociones se comprendan y gestionen de manera efectiva.

Palabras clave

Inteligencia emocional, Comprensión emocional, Educación Infantil, Aprendizaje socioemocional, Bienestar emocional, Neurociencia.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación del trabajo

La inteligencia emocional es una habilidad crucial en el desarrollo personal y académico de los niños y niñas. Entender y gestionar las emociones no solo promueve un bienestar general, sino que también influye significativamente en el rendimiento escolar y la capacidad de aprendizaje. Este Trabajo de Fin de Grado busca profundizar en la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento escolar, centrándose en el enfoque de la comprensión emocional propuesto por Aguado, R. (2014), simbolizado por el acrónimo C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría).

La relevancia de este estudio radica en el hecho de que la inteligencia emocional no siempre recibe la atención adecuada en el ámbito educativo. A menudo, el currículo escolar prioriza las habilidades cognitivas, dejando de lado el desarrollo emocional de los estudiantes. Sin embargo, son muchas las investigaciones que han demostrado que una comprensión emocional adecuada está estrechamente vinculada con el éxito académico y el bienestar general de los estudiantes.

El propósito de esta investigación es doble: en primer lugar, se busca profundizar en la comprensión de los fundamentos teóricos de la propuesta didáctica de Aguado, R., y también se considerarán otras corrientes de comprensión emocional para enriquecer el enfoque. Una revisión bibliográfica exhaustiva permitirá un análisis detallado de estas teorías y proporcionará una base sólida para el desarrollo de la intervención educativa propuesta.

En segundo lugar, este trabajo se enfocará en analizar el control emocional de los niños mediante la revisión de estudios previos y la recopilación de datos pertinentes. Se destacará la importancia de enseñar a los niños y niñas a comprender y manejar sus emociones desde una edad temprana. Al brindarles herramientas emocionales, se espera que los estudiantes puedan enfrentar de manera más efectiva las situaciones que se presenten en el ámbito escolar y extracurricular, lo que desencadenaría en un óptimo rendimiento académico.

La inclusión de avances recientes en neurociencia relacionados con el desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil es otro componente relevante de este

estudio. La neurociencia ha proporcionado evidencia valiosa sobre cómo se desarrollan las emociones en la infancia y cómo estas afectan al aprendizaje.

El núcleo central del Trabajo de Fin de Grado consiste en el diseño y desarrollo de una Unidad Didáctica, que incluirá actividades prácticas destinadas a promover la gestión emocional en los niños y niñas. Las sesiones están diseñadas para ayudar a los estudiantes con el objetivo de crear un entorno óptimo para su aprendizaje y desarrollo integral. Estas actividades se basarán en el Universo de Emociones propuesto por Punset, E. y Bisquerra, R., se busca al incorporar este enfoque, enriquecer la propuesta didáctica con un marco teórico sólido y respaldado por expertos en el campo de la Inteligencia Emocional.

Además, este estudio busca fortalecer la colaboración entre la escuela y el entorno familiar al brindar recursos e información a las familias sobre el desarrollo emocional de sus hijos. La comprensión de las emociones desde una perspectiva colaborativa entre la escuela y la familia es esencial para el crecimiento y el bienestar de los estudiantes.

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

El objetivo general de este trabajo de fin de grado es desarrollar una propuesta didáctica fundamentada en la teoría de Aguado, R. (2014) sobre la comprensión emocional, con el propósito de mejorar el nivel de atención y el control emocional de los niños y las niñas, permitiéndoles experimentar un estado de plenitud y bienestar similar a sentirse en C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría). A través de un estudio exhaustivo de diversos temas relacionados con la comprensión emocional se busca diseñar una intervención educativa efectiva que promueva la autopercepción emocional y el manejo adecuado de las emociones, creando un entorno óptimo para su aprendizaje y desarrollo integral.

1.2.2. Objetivos específicos

- Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva para comprender los fundamentos teóricos de la propuesta didáctica de Aguado, R. y otras corrientes de comprensión emocional.

- Identificar y analizar el control emocional de los niños mediante revisión de estudios previos y recopilación de datos.
- Destacar la importancia de enseñar a los niños y niñas a comprender y manejar sus emociones, con el fin de brindarles herramientas emocionales que desencadenen en un óptimo rendimiento escolar.
- Investigar los avances más recientes en neurociencia relacionados con el desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil.
- Diseñar y desarrollar una Unidad Didáctica que incluya actividades prácticas para promover la gestión emocional en los niños y niñas.
- Brindar recursos e información a las familias para que comprendan mejor las emociones de sus hijos y dinámicas escolares, favoreciendo así la colaboración entre la escuela y el entorno familiar.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Inteligencia emocional

2.1.1. Concepto de inteligencia emocional

Si atendemos la etimología del término, observamos que inteligencia, como concepto, se compone del prefijo inter (entre) y el verbo legere (escoger), por lo que podemos definir inteligencia como la capacidad de elegir la mejor opción de todas las posibles; en el caso de inteligencia emocional según Aguado, R. (citado en Pinos, M., 2020) sería la capacidad de escoger o elegir la mejor opción emocional para cada momento.

A nivel personal, debido a su sencillez y precisión, encuentro atrayente la definición propuesta por Aguado, R. (2015, p.104) : “La inteligencia emocional es la capacidad para gestionar las emociones para poder identificar, en cada momento, cuál es la emoción más adecuada para cada situación que vivimos y en qué intensidad tenemos que sentirla.”

En el ámbito de la psicología y la educación, la inteligencia emocional ha adquirido un papel destacado en los últimos años. Esta nueva perspectiva ha ampliado nuestro entendimiento de la inteligencia más allá de las habilidades cognitivas tradicionales, incorporando aspectos emocionales y sociales fundamentales para el desarrollo humano. No obstante, la noción de inteligencia emocional surge en la literatura científica por primera vez en 1990 gracias a los trabajos de Salovey, P. y Mayer, J.D. Posteriormente, adquiere gran popularidad gracias al libro “Inteligencia Emocional” (Goleman D., 1996). A continuación, analizamos cuatro de las teorías pioneras de este concepto y exploraremos cómo la ciencia las ha ido revisando y enriqueciendo a medida que avanza el conocimiento.

2.1.2. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, H.

Una inteligencia implica la destreza necesaria para solucionar problemas dentro de un contexto cultural o una comunidad en particular. La aptitud para resolver problemas permite abordar una situación en la que se busca alcanzar una meta, así como identificar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo. De acuerdo con la idea de Gardner, H. (1995), conocida como teoría de las inteligencias múltiples, resulta crucial que fomentemos todas las capacidades cognitivas humanas y todas las combinaciones posibles de estas capacidades. Si tomamos conciencia de esta realidad, considero que aumentaremos nuestras oportunidades para abordar de manera adecuada los obstáculos que encontramos en nuestra vida. (Gardner, H. 1994).

Gardner, H. (2011) defiende la existencia de una variedad de inteligencias para describir a las personas, reconociendo que es un error categorizar diferentes tipos de habilidades, cada una de ellas desarrollada de forma distinta. Después de adoptar esta perspectiva más amplia y pragmática del concepto de “inteligencia” aportó un método, en 1983, para trazar la amplia gama de capacidades que posee el ser humano agrupándolas según Pérez Sánchez, L. y Beltrán, J. (2006) en ocho tipos de inteligencias. A continuación, se presentan brevemente seis de estas inteligencias y se destacan finalmente las dos restantes debido al significado que cobran en nuestras vidas.

- Inteligencia lingüística: se relaciona con la habilidad para usar el lenguaje de manera efectiva. (Arrizabalaga, M., 2017)

- Inteligencia lógico-matemática: está asociada con el razonamiento lógico y la capacidad de resolver problemas matemáticos. (Escamilla, A., 2014)
- Inteligencia espacial: Implica la capacidad para percibir el mundo visual y espacial, las personas tienen una habilidad sobresaliente para visualizar, imaginar y manipular objetos en el espacio. (Escamilla, A., 2014)
- Inteligencia cinético-corporal: se basa en la habilidad para controlar el movimiento del cuerpo y coordinar acciones físicas. Las personas con esta inteligencia son hábiles en actividades físicas como el deporte, la danza o la actuación. (Escamilla, A., 2014)
- Inteligencia musical: se relaciona con la sensibilidad y habilidad para apreciar, componer y reproducir la música. (Menchén, F., 2015)
- Inteligencia naturalista: este tipo de inteligencia ha sido la última reconocida por Gardner, se refiere al contacto con la naturaleza, la preocupación ambiental y el disfrute por el cuidado de las plantas y animales. (Castro, A., 2007)

Ahora nos enfocaremos en las capacidades personales, es decir, específicamente en aquellas relacionadas con las personas, ambas son de nuestro interés, ya que están relacionadas con la inteligencia emocional. Gardner, H. (1983) las denominó: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.

- Inteligencia intrapersonal: Según el autor de referencia la inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de una persona para comprender y regular sus propios pensamientos, emociones, motivaciones y acciones. Los individuos con una alta inteligencia intrapersonal tienen una mayor conciencia de sí mismos, pueden reflexionar sobre sus propias experiencias y metas, y son capaces de autorreflexionar de manera efectiva. Esta forma de inteligencia está relacionada con el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la capacidad de establecer metas personales significativas además de ser fundamental para el desarrollo personal y la autorrealización.

En el contexto de la Educación Infantil, es de suma importancia fomentar y desarrollar la inteligencia intrapersonal y la inteligencia emocional en los niños. Al

ayudar a los niños a comprender y regular sus emociones, a establecer metas personales y a desarrollar un sentido de identidad positiva, se promueve su bienestar emocional y su capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás. Esto crea un entorno propicio para el aprendizaje, donde los niños pueden sentirse seguros, confiados y motivados para explorar y aprender de manera efectiva.

- Inteligencia interpersonal: Se refiere a la capacidad de comprender y relacionarse efectivamente con otras personas. Esta forma de inteligencia involucra la habilidad para percibir y entender las emociones, motivaciones, intenciones y estados mentales de los demás, y utilizar esta comprensión para establecer relaciones significativas, colaborar en grupo y resolver conflictos de manera empática. (Gardner, H., 1983)

Goleman, D. (2006) también ha contribuido a la comprensión de la inteligencia interpersonal, destacando su importancia en el ámbito de la educación emocional. Según este autor, la inteligencia interpersonal implica la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las emociones de los demás, así como establecer conexiones y establecer relaciones positivas con los demás.

En la etapa de Educación Infantil, la inteligencia interpersonal cobra también especial relevancia, los niños en esta etapa están en pleno desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales, y la capacidad de comprender y relacionarse con los demás es fundamental para su bienestar y éxito académico. La inteligencia interpersonal les permite establecer vínculos afectivos con sus compañeros, comprender y resolver conflictos de manera pacífica, y colaborar de manera efectiva en actividades grupales.

La perspectiva desde la que se formula la teoría de las inteligencias múltiples nos invita a valorar y promover la diversidad de individuo, fomentando un enfoque inclusivo y personalizado en el proceso educativo. Además de acuerdo con la idea que formula Pinos, M. (2020), tanto la adaptación intrapersonal como interpersonal es fundamental para una adecuada capacitación en la gestión de los desafíos que surgen en la vida diaria, siendo necesario y primordial la capacidad de gestionarse a uno mismo para que pueda surgir la adecuada adaptación interpersonal.

Basándome en las ideas de Escamilla, A. (2015), aceptando que el ser humano posee diversas inteligencias y al considerar estas perspectivas en el diseño curricular de la escuela, se allana el camino hacia el desarrollo de competencias. Aunque las competencias clave difieren de las inteligencias múltiples, al enfocarnos en las primeras, también estaremos fomentando el desarrollo de las segundas. Es esencial reconocer que las inteligencias son habilidades utilizadas por las personas para adaptarse al mundo, resolver problemas y crear productos, y su incorporación en el ámbito educativo permite aprovechar su potencial para el crecimiento integral.

Como conclusión y tras analizar las palabras de Valcárcel, E. (2021, 11:18), la teoría de las inteligencias múltiples nos brinda una comprensión más completa de la inteligencia humana, reconociendo que esta va más allá del coeficiente intelectual (CI) o el expediente académico. Cada persona posee distintas cualidades y potenciales, lo que resalta la importancia de abordar la educación desde una perspectiva individualizada. En el ámbito de la Educación Infantil, es fundamental considerar esta teoría, ya que nos permite adoptar una visión más amplia y realista de nuestra propia inteligencia. Asimismo, nos ayuda a comprender mejor nuestras capacidades y nos motiva a seguir desarrollándonos en las áreas en las que sentimos que podemos crecer.

2.1.3. Modelos de Inteligencia Emocional

En la actualidad se han identificado los principales modelos sobre la inteligencia emocional (IE), los cuales se han clasificado en dos grupos: modelos de habilidades y modelos mixtos. Los modelos de habilidades son marcos teóricos que se centran en las facultades mentales que utilizan la información derivada de las emociones para impulsar el procesamiento cognitivo, es decir, proporcionan descripciones y clasificaciones de las habilidades emocionales que las personas pueden poseer, estos modelos han sido propuestos por varios autores, uno de los más conocidos es el propuesto por Peter Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Goleman, D. (1998) y Bar-On, R. (1988) fueron los máximos exponentes de los modelos mixtos, estos consideran tanto las habilidades emocionales como los rasgos de personalidad individuales.

El modelo de habilidad propuesto por los primeros autores mencionados considera que la IE se conceptualiza a través de cuatro habilidades básicas, que son:

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, J. y Salovey, P. et al., 1997, p. 10).

En este modelo no se combinan habilidades mentales con rasgos de personalidad, sino que, estos autores desarrollaron este enfoque focalizándose en las habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el procesamiento cognitivo, produciéndose todo ello en los lóbulos prefrontales del neocórtex (Grewal, D. y Salovey, P., 2005). Desde la introducción de la empatía como elemento nuevo, el modelo ha sufrido algunos cambios, en 1997 y en 2000, se realizaron nuevas contribuciones al enfoque para perfeccionarlo y convertirlo en uno de los modelos más populares y utilizados en el ámbito de la inteligencia emocional.

A continuación se describen en qué consisten estas cuatro habilidades emocionales, tomando como referencia las ideas de Berrocal, P. F. y Pacheco, N.E. (2005).

- La percepción emocional: Es la capacidad de reconocer las emociones propias y las de los demás, a través de la decodificación de expresiones faciales, expresiones corporales e incluso el tono de voz.
- La facilitación o asimilación emocional: Es la capacidad de razonar poniendo en valor las emociones, en este sentido las emociones afectan a la toma de decisiones, priorizando, dirigiendo o redirigiendo los pensamientos a partir de la importancia de la información.
- La comprensión emocional: Es la habilidad de analizar las complejidades de las emociones, las relaciones entre ellas y cómo evolucionan a lo largo del tiempo. Implica comprender la causa y el efecto.
- La gestión emocional: Es la capacidad más compleja de la inteligencia emocional, se refiere a la libertad de dejar sentir las emociones tanto positivas como negativas para promover el crecimiento personal.

En conclusión, el modelo de habilidad planteado se vuelve especialmente relevante en el entorno escolar, donde tanto los estudiantes como los docentes se encuentran

inmersos en situaciones cotidianas que requieren el uso efectivo de habilidades emocionales. Según Salovey, P. (1997), los estudiantes deben utilizar habilidades emocionales para adaptarse bien a la escuela, lo que les permite enfrentar los desafíos académicos y sociales de manera más positiva y constructiva. Sin embargo, no solo los estudiantes se benefician del desarrollo de habilidades emocionales en el entorno educativo, sino que los docentes también juegan un papel crucial, ya que necesitan gestionar eficazmente sus propias emociones para crear un ambiente emocionalmente seguro y propicio para el aprendizaje.

El autor de referencia Goleman, D. (1995, p.164) popularizó a través de la publicación de su primer libro en el año 1995 el concepto de Inteligencia Emocional. En su definición expresa que “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones.”

En su obra, el autor cuestiona los conceptos clásicos de éxito, capacidad y talento, argumentando que otorgarle una importancia excesiva al coeficiente intelectual como criterio para clasificar a las personas en función de su nivel de inteligencia resulta poco útil para predecir su futuro.

Este modelo defiende en la existencia de un coeficiente emocional que no se opone al cociente intelectual. Según este autor, todos los seres humanos poseen tanto una faceta racional como una emocional y en lugar de entrar en conflicto, es necesario armonizarlas y hacerlas compatibles entre sí (García Fernández, M. 2010). A su vez sostiene que la IE es una forma de inteligencia, un tipo cognitivo de inteligencia, que podría representar una novedosa manera de aproximarse y comprender la realidad. En consecuencia, al abordar la inteligencia emocional desde la perspectiva de Goleman, se reconoce que es una única manifestación de inteligencia, la cual se expresa mediante la conducta y se regulariza mediante los procesos cognitivos básicos.

La IE está basada en cinco elementos compositivos. Los tres primeros, se refieren a la competencia intrapersonal: la autoconciencia, la automotivación y el autocontrol; mientras que los dos últimos se enmarcan en la competencia interpersonal: la empatía y la habilidad social.

A continuación, se proporciona una breve explicación sobre el conjunto de habilidades de desarrollo emocional, tomando como referencia las ideas presentadas por el mismo autor.

- Autoconciencia: Es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones. Las personas que poseen una alta autoconciencia emocional tienen una mayor claridad sobre sus sentimientos y saben enfocar sus vidas de manera más efectiva, alineándolas con sus verdaderos sentimientos.
- Automotivación: Es la capacidad de motivarse a sí mismo, esto implica tener un impulso interno y un sentido de propósito que nos ayuda a mantenernos enfocados con nuestras metas.
- Autocontrol: Es la capacidad de saber controlar las propias emociones de manera constructiva. Las personas con una alta capacidad autorregulatoria consiguen guiar sus emociones hacia la calma, la adaptación e incluso son capaces de canalizar las emociones negativas hacia resultados positivos.
- Empatía: Para Goleman, D., la empatía es una habilidad esencial ya que a partir de ella podemos comprender las emociones de los demás y responder adecuadamente a ellas. Una persona empática tiene más facilidades que el resto para establecer relaciones sólidas.
- Habilidad social: Es la capacidad que permite aprender a gestionar las relaciones con otras personas y de la mano con ello la habilidad para manejar sus emociones en encuentros sociales. Este destacado componente tiene gran relación con el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la habilidad de colaborar de manera constructiva con otros, lo que causa en ejercer un liderazgo efectivo.

Por último, la definición que envuelve el concepto de Inteligencia Emocional como: “Un conjunto de habilidades personales, sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio”. (Bar-On, R. 1997 citado en Ugarriza, N., 2001, p.132) En sí mismo, la inteligencia no cognitiva juega un papel importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, lo que tiene un impacto directo en el bienestar general y en la salud emocional.

Sobre este concepto, se desarrolló una herramienta destinada a evaluar la inteligencia emocional, la cual se conoce como el inventario EQ-I (*Bar-On Emotional Quotient Inventory*). En este inventario se consideró que el modelo se basa en una estructura de cinco componentes, que a su vez, miden quince subcomponentes.

Componente	Subcomponente
Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo
	Asertividad
	Autoconcepto
	Autorrealización
	Independencia emocional
Interpersonal	Empatía
	Relaciones interpersonales
	Responsabilidad social
Adaptabilidad	Solución de problemas
	Prueba de realidad
	Flexibilidad
Manejo del estrés	Tolerancia al estrés
	Control de impulsos
Estado de ánimo en general	Felicidad
	Optimismo

Figura 1. La inteligencia emocional según Bar-On, R.

A continuación, se detallan cada uno de ellos de manera concisa, destacando su importancia en el desarrollo y la aplicación de la inteligencia emocional. (Bar-On, R., 1997 citado en García Fernández, M., 2010).

- Intrapersonal: Este componente se refiere a la capacidad de una persona para comprender y controlar sus propias emociones, así como para tener una percepción precisa de sí misma.
- Interpersonal: Este componente tiene que ver con la capacidad de una persona para comprender e interactuar con los demás.

- Adaptabilidad: Se refiere a la capacidad de una persona para manejar y adaptarse a nuevas circunstancias.
- Manejo del estrés: Se centra en la capacidad de una persona para manejar de manera efectiva el estrés y la presión.
- Estado de ánimo general: Este componente se refiere al estado emocional general de una persona y su capacidad para mantener un estado de ánimo positivo y saludable.

En conclusión, el estudio e indagación de los tres modelos de inteligencia emocional ha sido fundamental para adquirir un conocimiento sólido acerca de los fundamentos actuales en este campo. Sin embargo, es importante reconocer que estos modelos están mayormente enfocados hacia adultos con habilidades y capacidades emocionales más desarrolladas.

Teniendo esto en cuenta, al aplicar estos modelos en mi unidad didáctica, que se desarrollará al final de este trabajo, será esencial considerar el perfil del docente y, especialmente, las características de los niños y niñas de Educación Infantil. La ciencia ha demostrado que, a esta temprana edad, los niños aún no tienen completamente desarrolladas ciertas capacidades neurobiológicas, como la empatía y la automotivación, que son propuestas por Goleman, D. Además, algunos subcomponentes del modelo de Bar-On, R. y las habilidades emocionales de asimilación, comprensión y gestión emocional de Salovey, P. y Mayer, J.D. pueden estar en un estado incipiente en los niños.

Tras examinar el punto de vista de la psicología y los tres principales modelos previamente expuestos, nos adentraremos en una perspectiva basada en la neurociencia. Mediante esta aproximación, contrastaremos y compararemos la evolución del concepto de las emociones y su influencia en el cerebro. Mi objetivo es identificar cómo podemos aprovechar los beneficios de estos avances de la neurociencia en el aula, especialmente en el contexto de la Educación Infantil, para el beneficio de los niños.

2.2. Neurociencia de las emociones

La neurociencia de las emociones es un campo de estudio que nos permite adentrarnos en los intrincados mecanismos que subyacen a nuestras experiencias afectivas. A lo largo de la historia, como ya hemos visto en apartados anteriores, estas complejas respuestas afectivas han sido un enigma que ha cautivado a filósofos, científicos y artistas. Sin embargo, gracias a los avances de la neurociencia moderna, hemos logrado desentrañar parte de este misterio, revelando cómo nuestro cerebro y sistema nervioso se combinan para generar y procesar este amplio espectro de emociones (Bueno, D. 2017).

En este apartado, descubriremos cómo estructuras cerebrales específicas, circuitos neuronales y neurotransmisores trabajan en sinergia para dar forma a nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestro comportamiento, percepción y toma de decisiones. Además, examinaremos cómo factores externos, como la experiencia personal y el entorno, pueden modular y moldear nuestras respuestas emocionales a lo largo de la vida.

Todo este conocimiento es de suma importancia para los docentes de Educación Infantil, ya que comprender el funcionamiento del cerebro y cómo se procesan las emociones en los niños puede tener un impacto significativo en la forma en que diseñan y en mi caso concreto, diseñaré la Unidad Didáctica que se presentará como proyecto final de este Trabajo de Fin de Grado.

Investigaciones en el campo del cerebro han fortalecido la conexión entre las emociones, la cognición y el proceso de aprendizaje (Aguado, R. 2014). Una parte esencial del cerebro que regula los estados emocionales es el sistema límbico, el cual está estrechamente vinculado con el lóbulo frontal, responsable de funciones como la toma de decisiones, el lenguaje, la regulación emocional, el movimiento y las funciones ejecutivas entre otras.

Pinos, M. (2020), en su libro “Con corazón y cerebro”, explica que la interacción entre estas áreas cerebrales puede verse afectada por reacciones emocionales desagradables, dichas perturbaciones en las conexiones cerebrales pueden repercutir negativamente en el aprendizaje y las relaciones sociales. Por el contrario, emociones

agradables como la curiosidad, la admiración y la seguridad, fomentan el proceso de aprendizaje. Incluso la alegría, en la medida adecuada y sin excesos que nos distraigan, desencadena la liberación de sustancias como la dopamina, lo que aumenta la motivación y el deseo de aprender.

Tal y como dice Clouder, C. (2015), en sus investigaciones sobre el tema en cuestión, se destaca la importancia de que fomentar un ambiente amable y emocionalmente seguro en el entorno escolar, además de aplicar la educación emocional y la inteligencia emocional en el aula, son decisiones fundamentales para mejorar el proceso de aprendizaje y la calidad de vida de los estudiantes.

2.2.1. La plasticidad cerebral como base del aprendizaje.

Uno de los hallazgos más impactantes en el campo de la neurociencia y su relevancia para la educación es el concepto de plasticidad cerebral. Este fenómeno demuestra que el cerebro tiene la capacidad de cambiar y reorganizarse mediante la estimulación del entorno, la experiencia y la repetición. En este proceso, se forman nuevos circuitos neuronales o se mejoran las conexiones ya existentes.

Es importante destacar que la plasticidad cerebral no es una característica ocasional, sino una propiedad esencial del cerebro sano, como señaló Ortiz, T., (2009). Esta característica es la base de nuestra inteligencia, ya que nos permite adaptarnos al medio y facilita el proceso de aprendizaje.

Las neuronas, que son las unidades fundamentales del cerebro, están compuestas por el soma, que contiene el núcleo con el ADN y estructuras metabólicas; el axón, una fibra larga por la que se transmiten los impulsos nerviosos en forma de señales eléctricas; y las dendritas, pequeñas prolongaciones del soma que actúan como receptores de información. Las neuronas se conectan entre sí para transmitir los impulsos nerviosos, pero esto no sucede de manera directa, ya que se requiere salvar un pequeño espacio vacío llamado sinapsis. La comunicación sináptica se logra mediante neurotransmisores, unas sustancias químicas liberadas en los extremos de los axones que, al entrar en contacto con las dendritas de otras neuronas, permiten el paso del impulso nervioso. De esta forma, las neuronas actúan en redes interconectadas, formando complejos circuitos neuronales.

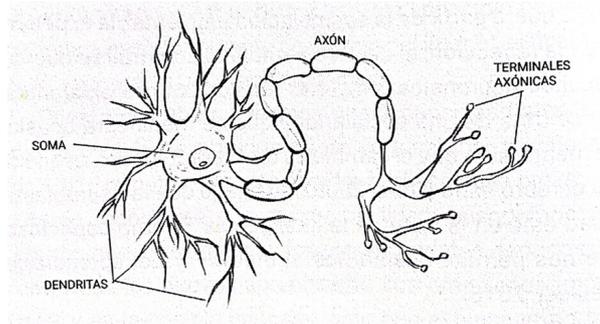


Figura 2. Partes de una neurona (Pinos, M., 2020).

Cuando nos enfrentamos a un aprendizaje nuevo, múltiples neuronas se activan simultáneamente en nuestro cerebro. Si estas neuronas, que se activan conjuntamente, se refuerzan mediante la repetición o el entrenamiento, se configura una red temporal. Con la frecuente repetición, estas conexiones se fortalecen y dan lugar a una nueva red neuronal permanente. En términos neurocientíficos, este proceso es lo que conocemos como aprendizaje (Viosca, J., 2017).

El desarrollo del sistema nervioso central depende en gran medida del fenómeno crucial de mielinización, el cual está estrechamente vinculado con la plasticidad cerebral y el proceso de aprendizaje, según se destaca en el artículo de Orozco, G. (2016). La mielinización es el proceso de la formación de mielina compuesta principalmente de lípidos, juega un papel esencial al rodear y aislar las fibras nerviosas, formando una especie de "cobertura" alrededor de los axones neuronales. Esta mielina actúa como un aislante eléctrico, permitiendo una transmisión más veloz y eficiente de los impulsos eléctricos a lo largo de las células nerviosas.

Según lo planteado por la autora, este proceso inicia aproximadamente durante el tercer trimestre de gestación y continúa durante la infancia y la adolescencia, aunque también persiste en cierta medida durante la edad adulta. En paralelo al desarrollo cognitivo del individuo, la mielinización en áreas específicas del cerebro coincide con la adquisición o mejora de funciones relacionadas, convirtiéndose en un indicador del desarrollo madurativo del individuo.

La mielinización desempeña un papel esencial en el proceso de aprendizaje y la plasticidad cerebral. Como señala Rosselli, M. (2012), este proceso optimiza la velocidad y eficacia de las señales eléctricas en las neuronas, favoreciendo la comunicación entre diversas áreas cerebrales y logrando una sincronización y

coordinación neuronal más efectiva para procesar información y adquirir nuevas habilidades. También impacta en la plasticidad cerebral al influir en las conexiones sinápticas, fortaleciendo las relevantes para el aprendizaje y eliminando las menos utilizadas. En el contexto del aprendizaje motor, la mielinización se fortalece mediante la repetición, mejorando la destreza y habilidades físicas en tareas específicas. Durante la infancia y adolescencia, la mielinización alcanza su punto máximo, volviendo el cerebro altamente plástico y receptivo al aprendizaje, lo que puede tener efectos duraderos en su estructura y función a lo largo de toda la vida.

Actualmente, resulta imprescindible la integración de la neurociencia y la educación; cada vez más investigaciones revelan los fundamentos de los procesos cognitivos y sus aspectos críticos en los primeros años de vida, cuando se establecen redes neuronales determinantes para el aprendizaje futuro (Campos, A., 2016). Durante la etapa de Educación Infantil, el cerebro de los niños se encuentra en pleno desarrollo y maduración, formando y reorganizando conexiones sinápticas a un ritmo asombroso, las cuales resultan fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional y social.

Asimismo, en cuanto a las emociones, la plasticidad cerebral también desempeña un papel crucial, puesto que las experiencias emocionales vividas durante la etapa de Educación Infantil pueden tener un impacto significativo en la estructura cerebral y en el desarrollo de las habilidades emocionales. Siegel, D. J. (2014), un destacado neuropsiquiatra, ha realizado extensas investigaciones sobre la interacción entre el cerebro y las emociones. El autor de referencia ha propuesto el término "mente plena" (mindfulness) para describir una consciencia reflexiva y abierta a las vivencias del presente, que incluye las emociones. Durante esta etapa, el cultivo de la mente plena puede contribuir al desarrollo de una mayor percepción emocional y la habilidad para regular las emociones.

En conclusión, tras una exhaustiva investigación sobre el tema y en concordancia con las recomendaciones del Consejo Científico Nacional sobre el Desarrollo del Niño de la Universidad de Harvard (2022), es fundamental reconocer la importancia de proporcionar experiencias adecuadas a la edad en un entorno de calidad durante momentos oportunos ya que es clave para establecer una sólida base en la arquitectura cerebral durante las etapas tempranas.

En mi futuro como docente y en el presente Trabajo de Fin de Grado, considero crucial enfocarme en proporcionar un ambiente enriquecedor y afectivo para los niños de Educación Infantil, ya que esto tiene un impacto directo en su desarrollo cerebral y emocional. Al fomentar interacciones afectivas y estimulación positiva, se potenciarán las conexiones neuronales saludables y se sentarán bases sólidas para un desarrollo integral en los niños y niñas. Al seguir las recomendaciones respaldadas por investigaciones científicas, podremos contribuir al bienestar y el progreso de los niños en sus primeros años de vida, sentando las bases para un futuro más prometedor y saludable.

2.2.2. La poda neuronal en Educación Infantil.

Desde las etapas embrionarias hasta los dos primeros años de vida, se desarrollan un gran número de conexiones neuronales. Estas conexiones son el resultado de los descubrimientos que el niño va realizando y los conocimientos que va adquiriendo (Pinos, M., 2020). Sin embargo, después de este crecimiento exponencial, se produce un proceso inicial de poda y reestructuración.

De manera simultánea a estos procesos generativos relacionados con la plasticidad cerebral, Baddeley, A. (2009) explica que ocurre un fenómeno de destrucción conocido como poda sináptica o neuronal. En este proceso, se eliminan sinapsis que no son utilizadas, especialmente en áreas relacionadas con el aprendizaje como el área frontal. La poda sináptica se lleva a cabo desde la niñez hasta la adolescencia e incluso más adelante, contribuyendo a eliminar lo que no es necesario y fortalecer las conexiones útiles. Siguiendo el principio de uso/desuso, la poda neurológica da lugar a redes más especializadas. Esta poda sináptica obedece el principio de eficiencia: se eliminan las conexiones que no son funcionales, inactivas y no aptas para el desafío cognitivo y social que va a venir.

La poda neuronal es un proceso intrínseco y esencial para el adecuado desarrollo del niño y niña. Sin embargo, el entorno en el que crece también desempeña un papel crucial, y es en ese punto donde la educación puede marcar una gran diferencia. Es fundamental que el bebé reciba una estimulación adecuada para que la poda sináptica ocurra de manera óptima. De lo contrario, podría mantenerse un exceso de conexiones que harían al cerebro menos eficiente, lo que podría afectar sus capacidades cognitivas.

El propósito de este proceso es lograr una mejor adaptación al ambiente en el que el niño se desenvuelve. Así que, las influencias externas tendrán un impacto en qué conexiones sinápticas se mantienen y cuáles se eliminan. Por lo tanto, la educación desempeña un papel crucial en guiar esta remodelación del cerebro.

Las áreas y habilidades que se trabajen más intensamente con el niño serán las que permanezcan y se refuercen. Es por esto por lo que es vital brindar una educación enriquecedora y estimulante desde edades tempranas, ya que esto favorecerá el desarrollo de conexiones sinápticas especializadas y robustas en el cerebro del niño y de la niña (Martín, 2020).

2.2.3. *Los neurotransmisores y su influencia en el ámbito emocional.*

El hogar de las emociones se encuentra en el sistema límbico, es un área del cerebro que incluye el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo (Pinos, M., 2020).

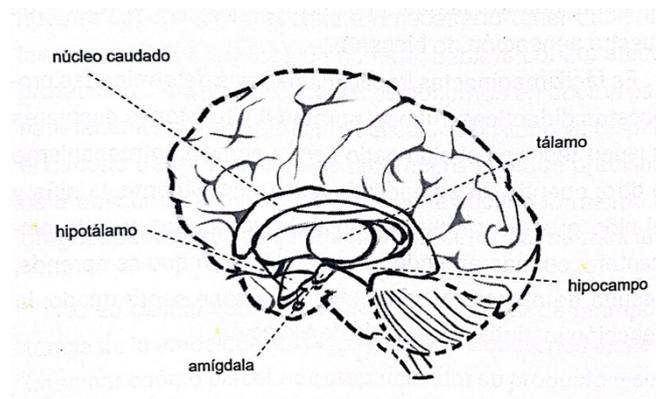


Figura 3. Sistema límbico del cerebro.

Las emociones surgen cuando un grupo específico de neuronas en el sistema límbico se activa como si fueran un circuito conectado (Feldman, L., 2018). Para que este circuito pueda activarse y funcionar correctamente, requiere la liberación de mensajeros químicos llamados neurotransmisores, que permiten la comunicación entre las neuronas en las sinapsis. Los neurotransmisores actúan como portadores de mensajes, llevando la información de una neurona a otra y generando cambios electroquímicos que permiten que las neuronas interpreten la información.

Los neurotransmisores se conectan a receptores específicos, en la superficie de las neuronas receptoras. Cada neurotransmisor tiene su receptor único y selectivo. Estos

receptores se sintetizan a través de genes específicos presentes en el núcleo de la neurona receptora. De manera similar, los neurotransmisores también se producen en la neurona a partir de la expresión de genes.

Feldman, L. (2018), continúa explicando en su libro que la expresión de los genes y la síntesis de los receptores y neurotransmisores están reguladas por factores de transcripción, que responden a las necesidades y estímulos de comunicación entre las neuronas. Cuando ocurre un estímulo adecuado, la neurona producirá y transportará los receptores necesarios a su membrana o liberará los neurotransmisores almacenados en sus vesículas. Cuando un neurotransmisor se une a su receptor específico, provoca un cambio en la forma del receptor, lo que a su vez envía un mensaje electroquímico particular dentro de la célula. Este mensaje resultante producirá cambios en la expresión de los genes, lo que dará lugar a una respuesta específica basada en el estímulo recibido. Esta respuesta se puede apreciar en forma de una emoción.

A partir de uno de los ejemplos proporcionados por Salguero, M. L. (2001) para explicar el funcionamiento de los neurotransmisores y el cerebro, presento a continuación una narrativa inventada para ilustrar el proceso.

Imagina a una niña que está en un parque con sus amigos. De repente, ve un globo flotando en el aire con su personaje favorito, la niña como consecuencia siente una emoción de alegría y entusiasmo al ver el globo. En este ejemplo, el proceso emocional se inicia con la percepción del globo a través de la vista, lo que activa su sistema nervioso y envía señales a las neuronas en su cerebro. La vista del globo estimula la liberación de neurotransmisores específicos en el cerebro de la niña. Por ejemplo, podría haber un aumento en la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Este aumento de dopamina activa los receptores específicos en las neuronas de la niña, generando cambios electroquímicos que comunican la emoción de alegría y entusiasmo.

En resumen, las emociones se forman mediante un intrincado proceso que implica la activación de neuronas en el sistema límbico, la liberación y recepción de neurotransmisores y la comunicación electroquímica entre las neuronas. Estos procesos están regulados por la expresión genética y pueden verse influenciados por factores genéticos y ambientales. Es importante destacar que cada persona puede tener

respuestas emocionales diferentes a un mismo estímulo, ya que las emociones son el resultado de una combinación única de factores genéticos, experiencias pasadas, contexto social y estado emocional previo.

2.2.4. El papel de las neuronas espejo

En 1996, un equipo de investigadores en neurociencias, liderado por Giacomo Rizzolatti, llevaba a cabo un estudio sobre las respuestas motoras en el área cerebral relacionada con el movimiento en monos. En el libro “Inclusión en la vida: y la escuela” escrito por López De Maturana, S. (2013) se explica que durante uno de sus descansos, uno de los ayudantes estaba comiendo una fruta mientras un mono los observaba. Sorprendentemente, en el monitor de registros neuronales, observaron que las neuronas que estaban siendo monitoreadas se activaban como si el mono mismo estuviera realizando la tarea de comer la fruta. Es decir, las neuronas reflejaban la ejecución motora del acto, pero solo al observar a alguien más hacerlo.

Este descubrimiento fortuito llevó a una serie de experimentos que confirmaron la existencia de un grupo de neuronas que no solo se activaban cuando el sujeto ejecutaba la tarea, sino también cuando simplemente la observaba. Estos experimentos, en los que el animal solo era espectador de la tarea, revelaron que habían encontrado un grupo de neuronas que se activaban tanto durante la ejecución como durante la observación de la misma acción. Habían descubierto neuronas que funcionaban como espejos, simulando en el cerebro la tarea observada para luego representarla en una interpretación anticipada de la intención del otro.

Este hallazgo sobre las neuronas espejo abrió nuevas perspectivas en el campo de la neurociencia y la comprensión de la cognición social (Pinos, M., 2020). Estas neuronas parecen desempeñar un papel fundamental en la empatía, la imitación y la comprensión de las acciones y emociones de los demás. Su presencia sugiere que nuestro cerebro cuenta con mecanismos especializados para entender y conectarse con los demás, lo que tiene profundas implicaciones en la forma en que nos relacionamos y aprendemos de nuestro entorno social

Bueno, D. (2017) apunta tras diversos estudios que la mera observación desencadena la activación de áreas cerebrales que posteriormente facilitan la ejecución real de la

acción. Se ha comprobado que cuando los estudiantes saben que deberán reproducir la acción después de observarla, la actividad de las neuronas espejo se intensifica aún más. El aprendizaje mediante la imitación, que es uno de los primeros tipos de aprendizaje que muestra el bebé desde sus primeros días de vida al interactuar con sus progenitores, está estrechamente relacionado con estas neuronas.

Continuando con las aportaciones de este mismo autor, la capacidad de visualización mental para mejorar el rendimiento ha sido respaldada por numerosas investigaciones. Esta habilidad se basa en la facultad del cerebro para formar circuitos neuronales a través de representaciones visuales o imágenes imaginadas de la acción, sin necesidad de una experiencia física real. Cuando el alumnado imagina una acción, incluso sin llevarla a cabo, activan las áreas motoras asociadas en el cerebro, lo que explica un aumento significativo de la fuerza o habilidad, aunque menor que con la práctica real.

Según Pinos, M. (2020), si nuestro objetivo es formar niños y niñas motivados, con valores humanos positivos y una adecuada gestión emocional, la tradicional lección magistral tiene poco que aportar en comparación con docentes que demuestren motivación, asertividad e inteligencia emocional.

En conclusión, en este apartado y para finalizar el bloque sobre neurociencia, considero fundamental, me ha resultado interesante considerar este aspecto como un punto fundamental para tener en cuenta en la Unidad Didáctica. En mi papel como docente, reconozco la importancia de trabajar en el desarrollo de nuestra propia inteligencia emocional además. Este aspecto resulta determinante en el cultivo de la inteligencia emocional de nuestros estudiantes. Al demostrar empatía y habilidades para gestionar nuestras propias emociones, podemos guiar a los alumnos en el proceso de comprender y regular sus propios sentimientos, creando así un ambiente emocionalmente seguro para el aprendizaje.

Los avances científicos nos muestran de manera objetiva que la lección magistral tradicional y la simple transmisión de conocimientos resultan insuficientes para promover el crecimiento integral de los estudiantes. Es esencial, por tanto, centrarnos en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y éticas fundamentales. Por lo tanto, como educadores, debemos reconocer la importancia de nuestro propio crecimiento emocional para brindar una educación efectiva y significativa. Al hacerlo, estamos

contribuyendo de manera positiva al bienestar y éxito a largo plazo de nuestros estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con una base sólida de habilidades emocionales y sociales.

2.3. Las emociones humanas.

Etimológicamente, el término emoción tiene su origen en el latín *emotio*, que deriva del verbo *emovere*, compuesto por "e" (que significa "fuera") y "movere" (que significa "mover"). En su sentido literal, *emovere* significa "mover fuera" o "mover de adentro hacia afuera". La emoción nos aleja o acerca de personas, situaciones o circunstancias. Todas las emociones son impulsos a la acción que nos inclinan hacia un comportamiento determinado (Cejudo, J., y López Delgado, M. L. 2017).

Para Pinos, M. (2020, p. 159), las emociones son “estados afectivos preconscientes que experimentamos como respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales ante estímulos externos (hechos) o internos (pensamientos)”. Tienen un carácter preconsciente, pues se producen antes de que nos demos cuenta de ellas para garantizar una primera reacción rápida y útil para la supervivencia.

Se acompañan de cambios orgánicos, que a nivel fisiológico cumplen un propósito adaptativo, mientras que a nivel postural y gestual desempeñan una función comunicativa, y van de la mano con alteraciones en el pensamiento (subjetivas). Las expresiones físicas de la emoción se encuentran en la esencia misma de su naturaleza, llegando al punto en el cual cada individuo tiene cierta consciencia de su propio mapa emocional y es capaz de identificar dónde se manifiesta la ira (como tensión en la cabeza y manos) o la vergüenza (en el rostro).

A lo largo del tiempo, se ha realizado una amplia variedad de clasificaciones de las emociones, cada una aportando su propia perspectiva y enfoque. Sin embargo, entre las numerosas propuestas, destaco particularmente la visión de Aguado y su enfoque basado en la fundamentación científica. Además, el modelo de las emociones básicas de Ekman, P. o Damasio, A. (1996) han capturado mi interés de manera especial. Estas teorías no solo ofrecen una comprensión profunda de la naturaleza emocional humana, sino que también están respaldadas por investigaciones rigurosas y evidencia empírica

sólida. Considero que como futura docente profesional su enfoque riguroso y científico añade un valioso nivel de credibilidad y robustez a la comprensión de las emociones.

En esta visión encontramos emociones placenteras, ambivalentes y displacenteras. Las cuatro percibidas como agradables: alegría, curiosidad, admiración y seguridad; la sorpresa, que según la situación que la provoque y como se viva podrá ser agradable o no; y las que se sienten como desagradables: miedo, rabia, asco, tristeza y culpa.

Tras haber examinado diversos estudios que analizan la clasificación de distintos tipos de emociones, considero muy importante resaltar que evitemos categorizar unas y otras como positivas o negativas, ya que cualquier emoción, como la ira o la tristeza..., que sea adecuada a la situación que la genera, responde a una necesidad. Es diferente si se percibe como placentera o desagradable. Y aún más diferente si reaccionamos ante estímulo con una emoción inapropiada o desmedida, ya que en ese caso tendremos una respuesta emocional negativa, no una emoción negativa.

Refiriéndome nuevamente a las contribuciones de Aguado, R. (2015, p.123) en su investigación, me gustaría destacar, una de sus citas que resalta de manera precisa la distinción al afirmar que los sentimientos “representan la faceta racional y elaborada de los sentimientos”. Con ello, se destaca que las emociones básicas no se restringen a sí mismas, sino que abarcan una variedad de estados de ánimo, sentimientos y afectos distintos. Estos comparten la misma química y las mismas estructuras cerebrales, sin embargo, es importante no confundir, por ejemplo, el concepto de miedo con el de ansiedad. Mientras que la primera es la emoción básica, la segunda corresponde al sentimiento asociado.

En resumen, las emociones humanas constituyen un elemento fundamental en la comprensión de nuestros comportamientos y respuestas ante el entorno. Los próximos apartados nos conducirán a un análisis exhaustivo de las teorías sobre el desarrollo emocional en el ámbito educativo, así como a la identificación y evaluación de estrategias pedagógicas efectivas para fomentar la inteligencia emocional en el aula. Estas dos secciones resultan imprescindibles no solo para culminar la fundamentación teórica de este trabajo, sino también para dotar de sentido y dirección a la Unidad Didáctica que será presentada posteriormente.

2.3.1. *Universo de emociones según Punset, E. y Bisquerra, R.*

El Universo de Emociones fue inicialmente concebido en colaboración entre Punset, E., el profesor Bisquerra, R. y el estudio PalauGea (2022), con el propósito de crear una representación visual de las emociones humanas. Aunque no todas las emociones identificadas hasta ahora por la comunidad científica están incluidas en este mapa, sí se encuentran las 307 más emblemáticas. El resultado es un valioso gráfico que destaca por su enfoque didáctico y su capacidad de divulgación, además de su apreciable belleza estilística. Este recurso genuino nos brinda la oportunidad de comprender el intrincado mecanismo que impulsa nuestro mundo interno. Una base sólida para iniciar la gestión de nuestras sensaciones.

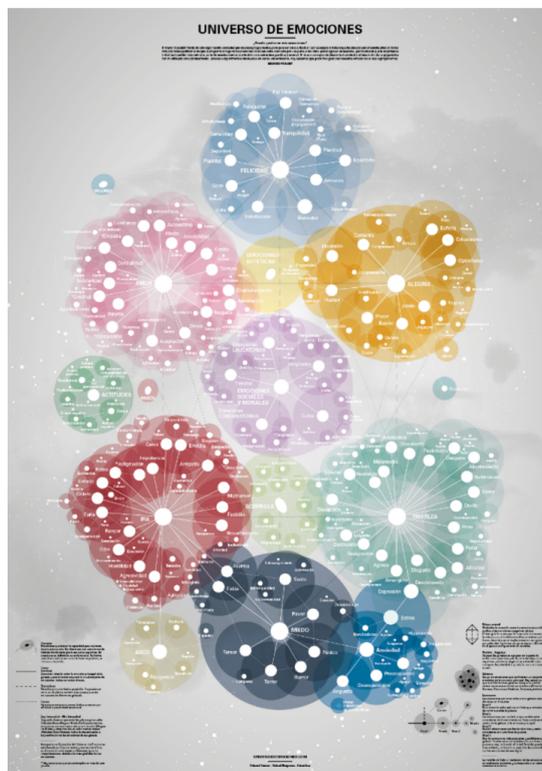


Figura 4. Universo de Emociones (Punset, E. y Bisquerra, R. 2022)

En la obra de Conglaga, M. y colaboradores (2016), se inicia la exposición de este proyecto al afirmar que el universo está formado por galaxias. Cada galaxia representa la congregación de estrellas, masas gaseosas, planetas, satélites y quizás energía oscura, todo ello unido por fuerzas gravitatorias. Paralelamente, el Universo Emocional se describe de manera metafórica como una amalgama de galaxias afectivas que dan origen a constelaciones emocionales. Seis emociones principales son las que articulan

todo este mapa visual; La Constelación Oscura tiene la forma de un gran triángulo y está compuesta por tres grandes galaxias: Ira, Miedo y Tristeza. Cada una de ellas tiene un planeta principal que recibe el mismo nombre y muchos cuerpos celestes que orbitan a su alrededor. Contienen las llamadas emociones desequilibrantes e indican la ausencia de bienestar porque nos llevan al territorio relacionado con el sufrimiento. Por otro lado y enfrentado a este triángulo se forma otro llamado Constelación Luminosa y está compuesta por otras tres grandes galaxias: Amor, Felicidad y Alegría, estas tres galaxias se entienden como el objetivo a llegar ya que se relacionan con fuente de salud y gozo de vida, lo que ocurre es que a veces nos quedamos atrapados en la constelación oscura y no sabemos cómo salir.

La razón principal de añadir este proyecto en el presente trabajo se debe a que cuando propuse la idea para el proyecto final de una Unidad Didáctica basada en la comprensión de las emociones, establecí una conexión entre este enfoque y mi propuesta. Considero de gran importancia que los docentes comprendan las diversas subemociones que existen dentro de las emociones principales, tal como yo las he llegado a comprender. Es fundamental que desde temprana edad no simplifiquemos las emociones a meras rabia o ira, sino que mostremos a los niños la amplia gama de experiencias emocionales disponibles para así facilitar la poda neuronal.

Por esta razón, como conclusión, aspiro a aplicar este enfoque desarrollado por estos dos reconocidos autores en mi futura aula. Mi objetivo es crear un universo propio de emociones, basado en sus fundamentos, al cual podamos recurrir cuando enfrentemos dificultades para identificar con precisión lo que sentimos.

2.3.2. Estar en C.A.S.A. de Aguado, R.

La inteligencia emocional es por excelencia el tema que se ha pretendido abordar a través de mi Trabajo de Final de Grado, este término tras una exhaustiva recopilación de distintos modelos que han surgido a lo largo de la historia y los cuales se han explicado en los puntos anteriores nos demuestran que cada vez son más las personas que entienden la gran importancia que tienen las emociones sobre nuestra vida. Saber gestionar el amplio espectro emocional, este es, ser emocionalmente inteligente y de ahí considero esencial cerrar el marco teórico con la estrategia y técnica de Aguado, R. (2021), la vinculación emocional consciente (VEC). Este término se define como “una

estrategia relacionada con la inteligencia emocional que nos permite conectar de forma deliberada con nuestros estados internos” (Pinos, M., 2020, p. 143), es decir aplicando esta estrategia nos permite relacionarnos con nuestras emociones de una forma inteligente resultando sumamente útil para atraer emociones más productivas según la situación vivida.

Aunque el modelo VEC resulta funcional para la vida en general, el interés de esta aplicación se centra en la utilidad en los contextos educativos, ya que se obtienen muy buenos resultados tanto para los profesores como para sus alumnos, creando un clima emocional que facilite el aprendizaje.

El autor de referencia de esta teoría distingue dos tipos de emociones, la cuales facilitan o dificultan la enseñanza y el aprendizaje. En primer lugar nos encontramos con las emociones T.R.A.M. (Tristeza, Rabia, Asco y Miedo), la manifestación en un alto grado de estas emociones impide que el ambiente en clase sea bueno, por lo que dificulta el aprendizaje de forma significativa y a su vez impide que el conocimiento se integre. En contraposición a estas, se encuentran las emociones C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría). Estas emociones motivan tanto al profesor como a sus estudiantes, el alumnado se siente capaz de aprender, experimentando un verdadero interés por la materia y la forma cómo es impartida.

Siguiendo un conjunto de conceptos presentados por Pinós, M. en su obra “Con Corazón y Cerebro” (2020), a continuación, me enfocaré en analizar las emociones C.A.S.A. de manera individual, explorando el contexto en el cual se transforman en agradables y los logros educativos que se derivan de cada una.

La curiosidad es el principal motor del aprendizaje ya que nos permite sentir un interés por aquello que se está realizando en el aula. La curiosidad desempeña el papel del explorador, es la emoción que nos permite indagar, lanzarnos a lo desconocido y por ello descubrir y aprender. Esta emoción se sustenta en un neurotransmisor que amalgama la dopamina y la serotonina. Su plataforma de acción es el interés.

La admiración es la emoción que nos brinda la oportunidad de adquirir conocimientos a través de la observación de nuestros modelos. Este estado despierta las neuronas espejo, permitiéndonos observar detenidamente y, por ende, absorber

información mediante el aprendizaje por imitación. Su neurotransmisor es la acetilcolina y su campo de acción se centra en la imitación y la calma.

La seguridad es otra de las emociones que respalda el aprendizaje, desde esta emoción se aprende calmado, seguro, sin temor a lo desconocido ya que somos capaces de tener la capacitación sobre la tarea, consiguiendo metabolizar y disipar el conocimiento por toda la corteza cerebral. Como docentes, para lograr llegar a este estado podemos crear un clima de aula relajado en el que predominen las críticas constructivas y la retroalimentación positiva. Su neurotransmisor es la serotonina. Su plataforma de acción es el control.

Por último, la alegría es la emoción que nos produce un estado de placer y que nos anima a continuar aprendiendo como si fuese una fuente de automotivación promoviendo la empatía y la creatividad. Aguado, R. (2014, p. 235) cita la siguiente idea sobre esta emoción: “La alegría predispone a afrontar cualquier tarea, aumenta la energía disponible e inhibe los sentimientos negativos, aquieta los estados que generan preocupación, proporciona reposo, entusiasmo y disposición a la acción”. Su neurotransmisor es la dopamina. Su plataforma de acción, permanecer.

En conclusión, la emoción no solo actúa como cimiento del proceso de aprendizaje, sino que también se erige como un requisito esencial para su concreción. Cuando la institución educativa enfoca su atención únicamente en la faceta cognitiva del aprendizaje y la desvincula de las emociones, paradójicamente, fomenta dos respuestas emocionales: desconexión debido al temor de aprender o no aprender y desconexión a través del aburrimiento, que según la explicación previa de Punset, E. y Bisquerra, R., se entrelaza con la tristeza.

Desde mi punto de vista al haber indagado sobre esta teoría considero que el entorno educativo no debe cerrar las puertas a ninguna emoción, pero sí debería acoger con regularidad a la curiosidad, la admiración, la seguridad y la alegría como anfitrionas destacadas en el aula. Estas emociones, en conjunto, dan forma a un ambiente propicio para un aprendizaje enriquecedor y vibrante.

3. UNIDAD DIDÁCTICA – EMOCIÓNATE

3.1. Introducción y descripción de la tarea.

La presente Unidad Didáctica, titulada "Emociónate", ha sido diseñada con el objetivo de ofrecer a los alumnos y alumnas de Educación Infantil de 2º nivel un enriquecedor espacio de exploración y aprendizaje emocional. Esta unidad surge como una continuación lógica de un previo programa de educación emocional llevado a cabo en el primer nivel de Educación Infantil. Los fundamentos y conceptos básicos adquiridos en dicho programa sientan las bases sobre las cuales se construirán dinámicas más complejas y profundas a lo largo del presente curso.

El objetivo principal de "Emociónate" es guiar a los estudiantes hacia la comprensión y manejo de sus emociones, fomentando la construcción de un estado de C.A.S.A. (Curiosidad, Admiración, Seguridad y Alegría) según la propuesta de Aguado, R. (2020). Este estado emocional idóneo se presenta como el punto de partida para cada día, estableciendo un ambiente dentro del aula apropiado para enfrentar nuevos desafíos académicos y personales.

La estrategia VEC (Vinculación Emocional Consciente) se erige como el vehículo principal en la consecución de nuestros objetivos. A través de esta estrategia, se busca conectar con los estados internos de los alumnos, propiciando un ambiente de aprendizaje enriquecedor y significativo mediante la realización de ejercicios prácticos, reflexiones y dinámicas grupales.

Para lograr esta conexión, he elegido establecer un puente entre la teoría de Aguado, R. y el Universo de Emociones propuesto por Punset, E. y Bisquerra, R. Tal y como he explicado en el marco teórico de este presente Trabajo de Fin de Grado, la amplitud de esta teoría emocional es grande, ya que engloba una extensa variedad de emociones en su interior. Sin embargo, considerando que esta Unidad Didáctica está diseñada específicamente para niños de edades comprendidas entre 4 y 5 años, he tomado la decisión de focalizarme en cuatro galaxias. En concreto, he seleccionado dos galaxias luminosas, el amor y la felicidad, así como dos galaxias oscuras, la ira y el miedo.

En resumen, a través de dinámicas en base a estas emociones se pretende proporcionar un ambiente donde los niños puedan dar nombre a las emociones que

experimentan, profundizar en la causa y descubrir en conjunto cómo manejarlas, con la aspiración de alcanzar diariamente este estado emocional óptimo que denominamos C.A.S.A.

3.2. Saberes básicos y competencias

Saberes básicos (SB)	Competencias Específicas (CE) Área 1
<p>A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.</p> <p>B. Desarrollo y equilibrio afectivo.</p> <p>C. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</p>	<p>2. Desarrollar habilidades emocionales y sociales, como expresar necesidades y emociones, cooperar, solicitar ayuda, mostrar satisfacción y seguridad en logros.</p> <p>3. Fomentar una interacción respetuosa y empática: jugar cooperativamente, rechazar estereotipos, y resolver conflictos con interés.</p>

Figura 5. Correspondencia entre SB y CE para la Unidad Didáctica del Área 1.

Saberes básicos	Competencias Específicas Área 2
<p>B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico y creatividad.</p>	<p>4. Abordar desafíos planificando actividades, gestionando frustraciones, tomando decisiones autónomas y colaborando en proyectos a través de una comunicación efectiva.</p>

Figura 6. Correspondencia entre SB y CE para la Unidad Didáctica del Área 2.

Saberes básicos	Competencias Específicas Área 3
<p>A. Intención e interacción comunicativas.</p> <p>C. Comunicación verbal oral.</p> <p>E. Aproximación a la educación literaria.</p> <p>G. El lenguaje y la expresión plástica</p> <p>H. El lenguaje y la expresión corporal.</p>	<p>2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.</p> <p>5. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</p>

Figura 7. Correspondencia entre SB y CE para la Unidad Didáctica del Área 3.

3.3. Enfoque metodológico

Desde mi punto de vista, en la etapa de Educación Infantil lo idóneo es trabajar a través de distintas metodologías, personalizando estas según las características de nuestro alumnado, del centro escolar y según el objetivo que queramos conseguir con el proyecto que estemos llevando a cabo.

En primer lugar, he decidido escoger un enfoque siguiendo la metodología TBL (Thinking Based Learning Teacher). Formulo esta idea de manea que los niños y las niñas no han de almacenar información concreta o memorizar conceptos complicados que pudiesen ser más fáciles de olvidar, sino que el desarrollo de este enfoque es construir habilidades emocionales que el alumno o la alumna puede aplicar de una manera espontánea en la vida real, aumentando así la motivación y enfocándonos más en un aspecto social y en plan de futuro.

El modelo de Flipped Classroom también es un enfoque que se aborda a través de esta Unidad Didáctica ya que el alumnado es el sujeto activo del aprendizaje y no solo se basa en enseñar en la escuela aspectos teóricos sino que es el lugar donde poner en práctica aquello que las familias pueden también impartirles.

Además, otro enfoque metodológico el cual se encuentra presente en la mayoría de las sesiones es el aprendizaje basado en problemas. Este aprendizaje se irá construyendo según evolucione el conocimiento del alumnado y consigo los problemas consecuentes de ir adentrándose cada vez más en una emoción.

Por último y de la mano, aplicamos la gamificación junto con un aprendizaje cooperativo, a través de la construcción diaria de la casa de las emociones, para así no solo motivar al alumnado en el tema a través del juego.

3.4. Temporalización

La temporalización va a estar distribuida en 4 sesiones, una por semana, dado que abordaremos cuatro emociones distintas (amor, ira, felicidad y tristeza). Tal y como mencioné en la introducción, esta Unidad Didáctica se llevará a cabo con alumnos de segundo nivel de Educación Infantil, comenzando a principios de noviembre y concluyendo en diciembre.

He considerado interesante implementar estas sesiones de conciencia emocional los miércoles, después de la asamblea y tras haber consultado a cada niño sobre cómo se siente. A cada una de las sesiones se le asignará aproximadamente una hora, durante este tiempo, se llevarán a cabo diversas actividades de introducción, actividades plásticas, de reflexión, las cuales detallaré más adelante en el desarrollo de las sesiones.

La decisión de programar las sesiones antes del recreo se basa en la experiencia vivida durante las prácticas y en la observación de que durante este período, el tiempo es más productivo y la atención de los niños se mantiene más efectiva. Además, considero beneficioso iniciar la mañana con una sesión de trabajo emocional para establecer un tono positivo y enriquecedor para el resto del día.

Además considero fundamental fomentar la comunicación y la colaboración entre la escuela y la familia, con este propósito, se implementará la práctica de enviar un informe a las familias cada 15 días, detallando la evolución y el progreso de los niños y de las niñas en esta Unidad Didáctica. Esta iniciativa busca consolidar una alianza educativa que beneficie la experiencia educativa de los niños y niñas promoviendo una comprensión compartida de su desarrollo emocional.

3.5. Evaluación

Si analizamos la normativa relacionada con la evaluación en la etapa de Educación Infantil, podemos darnos cuenta hacia dónde y por dónde deberíamos comenzar para establecer un proceso que nos lleve a una correcta evaluación de dicha etapa.

De esta forma, en el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, queda recogido que la evaluación será global, continua y formativa además de que la observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación. Además de ser necesario crear los instrumentos de evaluación en base a los criterios de las diversas competencias específicas mencionadas con anterioridad.

El procedimiento que he escogido para medir y evaluar el aprendizaje de los alumnos y de las alumnas fue como principal técnica la observación sistemática junto con el dialogo y la escucha, de esta manera en el momento de realizar cada una de la actividad

es posible ajustar el procedimiento a las individualidades y peculiaridades de cada alumno dependiendo de su grado de comprensión de la actividad.

Como soporte físico para recoger la información sobre este proceso de enseñanza – aprendizaje seleccioné como instrumento de evaluación las listas de control, he elegido este método ya que me parece interesante registrar la presencia o ausencia de las conductas que marqué previamente y las cuales me parecían relevantes acordes también con los objetivos anteriormente citados. A continuación se expone un ejemplo de lista de control individual que he creado.

EMOCIÓNATE: AMOR				
Criterio	Sí	+/-	No	Observaciones
Reconocimiento visual de la expresión				
Asociación expresión – emoción				
Descripción narrativa de los sentimientos				
Comprensión de las emociones ajenas (personajes, amigos...)				
Capacidad de representar la emoción creativamente				
Respuesta a escenarios sociales.				

Figura 8. Instrumento de evaluación - Sesión 1.

Desde mi punto de vista, además de optar por las listas de control como herramienta de evaluación, considera de suma importancia – y aún más en el contexto de la Educación Infantil y las prácticas emocionales, donde la subjetividad y el dialogo tienen un papel preponderante – emplear un diario de clase y un anecdotario. A través de estos recursos, la docente puede registrar aquellas acciones y comentarios que resulten importantes para evaluar y compartir con las familias. Si bien la mayoría de los procesos que se llevan a cabo durante las cuatro sesiones no son cuantificables mediante instrumentos pero resulta crucial registrar los avances de manera adecuada.

3.6. Relación con las familias

Dentro de mi Unidad Didáctica, considero muy importante la inclusión activa de las familias, con el objetivo de lograr una efectiva comunicación escuela – familia ya que de esta manera se conseguirá potenciar aún más los beneficios para los niños y niñas. En la reunión inicial de curso, se les recordará a las familias que, al igual que a lo largo del primer nivel de Educación Infantil, seguirán participando en un programa de desarrollo emocional.

Con el objetivo de fomentar esta colaboración, he diseñado dos vías de comunicación. En primer lugar, se llevará a cabo la producción de un vídeo semanal protagonizado por los niños y niñas. En este vídeo, serán ellos mismos quienes expliquen la emoción investigada durante la semana, cómo nos afecta, qué podemos hacer para gestionarla...

Adicionalmente, se implementará una segunda actividad, la escuela proporcionará un registro de emociones de manera semanal, ya sea en formato físico o a través de la plataforma online de comunicación utilizada en el centro escolar, este registro permitirá dar seguimiento no solo a lo trabajado en el aula, sino también al estado emocional durante el fin de semana. Esta información será comentada los lunes durante la asamblea, creando la oportunidad de conversar sobre casos concretos y poder ayudarnos mutuamente.

A continuación, adjunto el ejemplo de registro que he elaborado.

Registro de emociones
DE FIN DE SEMANA

Nombre _____ Fecha _____

¿Cómo describirías el estado emocional general?

<input type="checkbox"/> Feliz	<input type="checkbox"/> Enfadado / a
<input type="checkbox"/> Tranquilo / a	<input type="checkbox"/> Inseguro / a
<input type="checkbox"/> Emocionado / a	<input type="checkbox"/> Preocupado / a
<input type="checkbox"/> Inquieto / a	<input type="checkbox"/> Cariñoso / a
<input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> Aburrido / a

• ¿He notado algún cambio en el comportamiento en comparación con los días escolares? Sí No

• ¿Ha surgido alguna situación difícil de gestionar? Sí No

• ¿He notado alguna diferencia en la control y gestión de las emociones? Sí No

¿Hay algo más que os gustaría compartir sobre las experiencias emocionales de este fin de semana?

gacías

Figura 9. Tabla de registro para las familias.

3.7. Diseño de las sesiones

3.7.1. Sesión 1. Explorando el amor a través de los sentidos.

Descripción

Las cuatro sesiones de "Emociónate" comienzan con una fase introductoria que se repite los miércoles al finalizar la asamblea. Esto implica una caja sensorial para despertar la curiosidad de los niños y establecer una rutina (he diseñado ejemplos de estas cajas usando Canva). Se aborda la emoción a través de preguntas breves o conversaciones guiadas por la profesora. Luego sigue una fase de aprendizaje creativo, como un mural, finalizada de una reflexión compartida.

En la sesión dedicada al "Amor", seguimos en la asamblea y presentamos una caja sensorial con elementos previamente seleccionados para sentir la emoción de amor, como telas suaves, peluches, corazones de distintas formas y texturas y fotos familiares o de mascotas. Cada niño introduce la mano en la caja y elige un elemento, comparte sus sentimientos, creando un diálogo enriquecedor sobre cómo experimentamos el amor. Esta sesión fomenta la interacción, la comprensión emocional y la expresión en un ambiente de aprendizaje significativo.

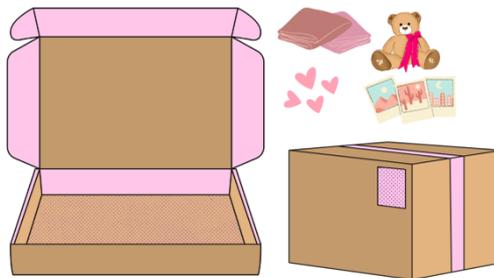


Figura 10. Caja sensorial sobre la emoción "Amor".

Tras ello nos iremos a las mesas ya que dará comienzo la actividad artística que vamos a llevar a cabo en el aula para explorar y comprender la emoción del amor que consistirá en crear nuestro propio "Árbol del Amor". He elegido la metáfora del árbol para transmitir a los niños la importancia de cuidar y nutrir el amor, al igual que cuidamos y cultivamos un árbol, tratando con amabilidad a nuestros amigos y familiares.

Para llevar a cabo esta actividad, proporcionaremos a cada niño una cartulina en blanco y les preguntaremos sobre sus colores favoritos y los colores que asocian con la emoción de amor. Una vez tengamos esta información, les ayudaremos a pintar su mano con el color elegido. Cada elección de color reflejará la diversidad de cómo cada individuo experimenta y expresa el amor, a pesar de ser una emoción compartida.

Después de que las manos pintadas se hayan secado, animaremos a los niños a escribir algo que les inspire amor. Para facilitar este proceso, les proporcionaremos ejemplos, como momentos con sus abuelos o el nombre de sus mascotas. Una vez completadas todas las manos, trabajaremos juntos para recortarlas cuidadosamente o emplear punzones para luego adherirlas al tronco que habremos creado en el aula. Con la colaboración de todos, estas manos se convertirán en las hojas de nuestro "Árbol del Amor".

Es importante destacar que esta actividad tendrá un lugar destacado en el aula, visible para todos, para que sirva como un recordatorio constante de la importancia del amor y la amabilidad en nuestra comunidad. Este espacio también cumplirá un papel reconfortante en momentos de conflicto o cuando no nos sintamos del todo bien, brindándonos seguridad y recordándonos la conexión que compartimos a través del amor.

Objetivos específicos.

- Explorar el concepto del amor.
- Fomentar la expresión oral y plástica.
- Promover la diversidad emocional al ver cómo cada niño se expresa.
- Crear un punto focal positivo.
- Crear un ambiente de trabajo positivo y cooperativo.

Contenidos.

- Concepto del amor.
- Expresión emocional a través de la escritura.

- Colaboración y trabajo en equipo.
- Reflexión sobre valores.

Materiales.

- Elementos para la caja: Telas suaves, peluches, corazones, fotos de familiares...
- Cartulinas blancas.
- Pintura de manos de diversos colores.
- Dibujo del tronco de un árbol.
- Pegamento, punzones, tijeras...

Duración de la sesión.

Aproximadamente 1 hora.

3.7.2. Sesión 2. Explorando la tristeza a través del arte y la narrativa.

Descripción.

En este nuevo miércoles, iniciaremos la sesión nuevamente con una caja sensorial. Sin embargo, en esta ocasión, la caja estará compuesta por dibujos de lágrimas de colores, expresiones faciales tristes y por un cuento titulado "El Elefante Encadenado".

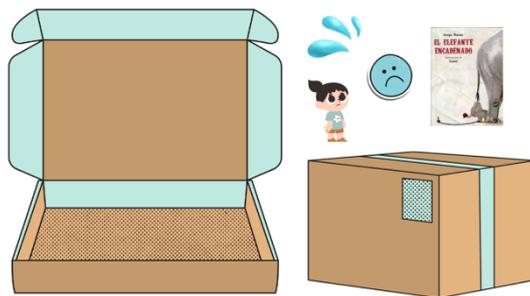


Figura 11. Caja sensorial sobre la emoción "Tristeza".

Comenzaremos explorando la emoción que creen que se relaciona con estos elementos, y luego nos adentraremos en la trama del cuento, que lleva consigo la lección de superar obstáculos que generan tristeza y la importancia de descubrir lo que

nos hace felices. Aprovecharemos estas temáticas como base para abrir un diálogo en el que los niños puedan expresar sus pensamientos.

Tras esta introducción, sumergidos en la comprensión y exploración de la emoción de la tristeza, presentaremos caballetes a los niños y niñas, cada uno con pequeños lienzos. Equipados con varias pinturas y pinceles les explicaremos que hay que seleccionar únicamente los colores que les transmitan tristeza. Mediante preguntas estratégicas, guiaremos su proceso creativo.

Una vez que los lienzos estén completos, les pediremos a los niños que compartan con el grupo el significado detrás de sus obras y por qué eligieron los colores. Esta fase de expresión proporcionará un espacio para la comunicación emocional y el intercambio de perspectivas.

Objetivos específicos.

- Identificar la emoción de tristeza.
- Comprender la moraleja del cuento.
- Estimular la creatividad.
- Fomentar la comunicación verbal.

Contenidos.

- Concepto de la tristeza.
- Reconocimiento emocional.
- Educación literaria y plástica.
- Autoconciencia emocional.

Materiales.

- Elementos de la caja: lágrimas de colores, expresiones faciales...
- Libro “El elefante encadenado”. Jorge Bucay. Editorial Océano Travesía. 2015.

- Caballetes, lienzos, temperas y pinceles.

Duración de la sesión.

1 hora aproximadamente.

3.7.3. Sesión 3. Explorando la ira y encontrando la calma.

Descripción.

Para esta tercera sesión, hemos preparado otra caja sensorial, sin embargo, en esta ocasión, nuestro enfoque se centra en la emoción de la ira. Para abordarla, hemos planteado un enfoque inverso al introducir elementos que nos ayuden a calmarnos y a manejar esta intensa emoción, algunos ejemplos de los elementos que hemos incluido son la arena cinética y botellas sensoriales. También hemos incorporado figuras que representan la ira, con la intención de establecer conexiones entre estos conceptos emocionales.



Figura 12. Caja sensorial sobre la emoción “Ira”.

Siguiendo el formato de las sesiones previas, hemos organizado un círculo de conversación donde exploramos preguntas sobre qué nos enfada, cómo nos sentimos cuando sentimos ira y cuáles son las formas en las que podemos encontrar calma en estos momentos.

Para esta ocasión, la actividad central consistirá en un juego de bingo. Cada niño recibirá un cartón de bingo que contiene seis dibujos, algunos relacionados con la expresión de la ira y otros no. El objetivo es que los niños se planteen a sí mismos qué situaciones evocan la ira y cuáles no, para lograr esto, les proporcionaremos un tiempo de meditación, durante el cual podrán reflexionar en silencio y posteriormente, en grupo, debatiremos sus pensamientos y razonamientos. En los casos en que los niños y

niñas identifiquen situaciones de ira, tendrán que colocar una pegatina con una cara de ira en la casilla correspondiente del cartón de bingo.



Figura 13. Cartón de bingo.

Después de esta actividad, llevaremos a cabo una breve sesión de técnicas de relajación. Para esto, crearemos un ambiente tranquilo mediante la selección de música pausada y la utilización de las botellas sensoriales. Guiaremos a los niños en una sesión de respiración conjunta, que les ayudará a encontrar tranquilidad y serenidad en medio de la emoción.

Objetivos específicos.

- Comprender la emoción de la ira.
- Identificar situaciones que nos provoquen esta emoción.
- Aprender estrategias para gestionar y canalizar la ira.
- Fomentar la comunicación abierta y el diálogo.

Contenidos.

- Introducción a la ira.
- Gestión y control emocional.
- Círculo de conversación.
- Técnicas de relajación.

Materiales.

- Elementos de la caja: arena cinética, botellas sensoriales, tarjetas descriptivas...
- Cartones de bingo y gomets.
- Dispositivo de reproducción de música y luz tenue.

Duración de la sesión.

1 hora aproximadamente.

3.7.4. Sesión 4. Explorando la felicidad a través de la autoexpresión.

Descripción.

Para esta cuarta y última sesión, vamos a construir una caja sensorial relacionada con la emoción de felicidad. Esta caja incluirá una variedad de elementos, como pelotas de colores, confeti, purpurina, puzzles, instrumentos musicales, juegos...



Figura 14. Caja sensorial sobre la emoción “Felicidad”.

La elección de los elementos se basa en lo que he observado que les hace sentir felices a los niños durante su juego libre en el aula. Tras esta introducción, habiendo hablado sobre lo que les hace felices y cómo se sienten cuando están felices, pasaremos a una actividad plástica.

En primer lugar, distribuiremos entre los niños espejos pequeños, permitiéndoles explorar su propio reflejo y hablar sobre lo que ven, (podemos guiar esta exploración haciendo preguntas como qué ven en el espejo y cómo se sienten al verse). Después, les proporcionaremos papeles de colores y materiales para dibujar y pintar, animándolos a crear un autorretrato de sí mismos mostrándose felices. Luego, les ofreceremos la

oportunidad de agregar toques creativos a sus autorretratos utilizando purpurina, cintas, confeti y recortes, permitiéndoles expresar no solo su imagen sino también las cosas que les hacen felices.

Concluiremos la sesión creando un espacio para que los niños compartan sus creaciones con los demás. Destacaremos la importancia de expresar emociones y de encontrar la felicidad en uno mismo.

Objetivos específicos.

- Explorar la felicidad a través de elementos sensoriales y artísticos.
- Fomentar la autoexpresión.
- Promover la autoestima.

Contenidos.

- Identificación de elementos sensoriales de felicidad.
- Reflexión sobre la emoción.
- Autorretratos.
- Diálogo sobre las emociones y búsqueda de felicidad interna.

Materiales.

- Elementos de la caja: confeti, pelotas, juegos, instrumentos...
- Espejos de pequeño tamaño.
- Material de dibujo, folios de colores, elementos decorativos...

Duración de la sesión.

1 hora aproximadamente.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, R. (2014). *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: Eos.
- Aguado, R. (2015). *La emoción decide y la razón justifica*. Madrid: Eos
- Aguado, R. (2015) Vinculación Emocional Consciente (VEC):El poder de saber que puedes. *Educación y Orientación: La revista de COPOE*, 2, 24-30.
- Alastrué, C. (2014). *La educación emocional en la etapa de infantil: Análisis de programas educativos* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Zaragoza.
- Arrizabalaga, M. (2017). *Las edades de aprendizaje: todo tiene su tiempo*. ABC Sociedad. Recuperado el 3 de junio de 2023, de https://www.abc.es/sociedad/abci-edades-aprendizaje-todo-tiene-tiempo201703012046_noticia.html
- Baddeley, A. y Hitch, G. (2009). Working memory. In G.A. Bower. *The Psychology of Learning and Motivation* (pp. 47- 89). New York: Academic Press.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*. R. Bar-On& A. Parker(eds.), *Handbook of emotionalintelligence* (pp. 363-388).
- Bar-On, R. (1988). *The development of a concept of psychological well-being*, Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa
- Berrocal, P. F., y Pacheco, N. E. (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.
- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Barcelona: Octaedro.
- Castro, A., Cruz, J. y Ruiz, L. (2007). *Educación con ética y valores ambientales para conservar la naturaleza*. El colegio de la frontera sur: México. Recuperado el 8 de junio de 2023, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v16n50/v16n50a14.pdf>

- Campos, A. (2016). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educación. Revista digital*, 143(1), 1-14.
- Cejudo, J., y López Delgado, M. L. (2017). Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: un estudio con maestros. *Psicología Educativa: Revista de los Psicólogos de la Educación*, 23(1), 29-36.
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.11.001>
- Clouder, C. (2015). *Educación emocional y social. Análisis Internacional*. Santander: Fundación Botín.
- Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional: Un viaje extraordinario al universo de las emociones*. B DE BOOKS.
- Descartes, R. (1649). *Las pasiones del alma* (Vol. XI, Oeuvres de Descartes), París, FR: Vrin
- Díaz, M. G. (2013). *Neurociencias y educación: Guía práctica para padres y docentes*. Mago Editores
- Escamilla, A. (2014). *Inteligencias múltiples: claves y propuestas para su desarrollo en el aula*. Barcelona: Graó
- Gardner, H. (2011) *Inteligencias múltiples: la teoría y la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Escamilla, A. (2015). *Proyectos para desarrollar inteligencias múltiples y competencias clave*. Barcelona: Graó.
- Feldman, L. (2018). *La vida secreta del cerebro : cómo se construyen las emociones*. Ediciones Paidós Ibérica.
- García Fernández, M. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. México: S.L Fondo de cultura económica española.

- Gardner, H., y Nogués, M. T. M. (1995). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica (Vol. 29)*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia emocional: ¿Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual?* Bantam.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books
- Grewal, D. y Salovey, P. (2005). “Feeling Smart: The Science of Emotional Intelligence”. *American Scientist*, 93, 330-339.
- James, W. (1884). *What is an emotion?* *Mind*, 9 (34), 188-205.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- López De Maturana, S. (2013). *Inclusión en la vida y la escuela: pedagogía con sentido humano*. Editorial Universidad de La Serena.
- Martín, E. S. (2020). La poda sináptica en la infancia y la adolescencia. Eres Mamá.
- Menchén, F. (2015). *La necesidad de Escuelas Creativas*. España: Díaz De Santos
- National Scientific Council on the Developing Child*. (2022, 7 abril). Center on the Developing Child at Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/science/national-scientific-council-on-the-developing-child/>
- Orozco, G. (2016). Desarrollo y plasticidad cerebral infantil. *Ciencia y Futuro*, 6.
- Ortiz, T. (2009). *Neurociencia y educación*. Madrid: Alianza Editorial – Comunidad de Madrid.
- PalauGea. (2022). *Universo de Emociones*. Recuperado 8 de agosto de 2023, de <https://universodeemociones.com/proyecto/>

- Pérez Sánchez, L. y Beltrán Llera, J. (2006). *Dos décadas de "inteligencias múltiples": implicaciones para la psicología de la educación*. Papeles del Psicólogo, 27(3), 147-164.
- Pinos, M. (2020). *Con corazón y cerebro: NET Learning : Aprendizaje basado en la Neurociencia, la Emoción y el Pensamiento*.
- Real Academia Española. (2023). Definición de “emoción”. En Diccionario de la lengua española (23.a.ed.) Recuperado de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero. *Por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, núm. 28, de 02 de febrero de 2022.
- Rosselli, M. (2012). *Desarrollo neuropsicológico y maduración cerebral*. México DF: Editorial El Manual Moderno, 87-100.
- Salguero, M. L. (2001). Emociones y Genes. *Red de Revistas Científicas*, 35-40.
- Salovey, P. (1997). “What is emotional intelligence?” En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books
- Salovey, P., Mayer, J.D. Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta– moodscale. En J.W. Pennebaker (Ed.) *Emotional, disclosure and health* (pp. 125– 151). Washington.
- Siegel, D.J. (2014). *Brainstorm: el poder y propósito del cerebro adolescente*. Scribe Publications.
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 1(4),129-160.
- Viosca, J. (2017). *El cerebro. Descifrar y potenciar nuestro órgano más complejo*. Barcelona: Liberdúplex.

Valcárcel, E. (2021). Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (No.20) [Archivo de audio]. En El Podcast de Emilio Varcárcel. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/6etJHKDaAleFGfjTPuGeOE?si=iiARvPT2TxKHGMuUmAhznQ>