

Trabajo Fin de Grado

Explorando el mundo emocional en el aula: diseño de una propuesta de intervención para el desarrollo emocional en educación infantil

Autora:

Marta Abad García

Directora:

Irene Jaén Parrilla

Grado en Magisterio de Educación Infantil

Fecha: 10/09/2024

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	3
3. Objetivos	5
3.1. Objetivo general:.....	5
3.2. Objetivos específicos:	5
4. Marco teórico	5
4.1.¿Qué son las emociones?	6
4.2 Inteligencia Emocional	7
4.2.1 Autonomía.....	8
4.2.2 Autocontrol	9
4.2.3 Habilidades Sociales	10
4.3 Programas de intervención en inteligencia emocional en educación infantil	12
5. Propuesta de intervención en el aula	13
5.1 Justificación	13
5.2 Metodología	14
5.3 Atención a la diversidad.....	14
5.4 Temporalización	14
5.6 Actividades	15
Actividad 1: Cuento: El monstruo de colores.....	15
Actividad 2: Pinta como te sientes.	16
Actividad 3: ¿Qué expresa la imagen?.....	16
Actividad 4: Pinta las emociones	17
Actividad 5: ¡Vamos a bailar!	17
Actividad 6: Conoce las emociones	18
5.7 Evaluación.....	19
6. Conclusión	19
7. Bibliografía	21
8. Anexos	25
Anexo 1:.....	25
Anexo 2:.....	26
Anexo 3:.....	29
Anexo 4:.....	30

1. Resumen

Este trabajo se centra en explorar el mundo emocional en el aula a través de teorías de varios autores, en especial Daniel Goleman, que destaca la importancia de la inteligencia emocional y el desarrollo integral en el alumnado de educación infantil. Además, se realiza una propuesta de intervención, con el objetivo de fomentar el bienestar emocional en el alumnado de infantil, incentivando una actitud positiva hacia ellos mismos y los demás. Esta propuesta de intervención está estructurada en seis sesiones que se llevarán a cabo durante tres semanas. Se trabajará la conciencia y regulación emocional, a través de cuentos, canciones, juegos y dinámicas grupales, que fomenten la comunicación y cooperación. La evaluación de la propuesta de intervención se llevará a cabo mediante escalas de observación, registros anecdóticos y diarios de clase, en los que se registrarán los progresos del alumnado. Además, se llevará a cabo una evaluación de la propuesta de intervención y evaluación del docente para poder mejorar progresivamente en la enseñanza. Como conclusión se quiere promover el desarrollo del control emocional del alumnado, destacando la importancia de reconocer, identificar y regular sus emociones desde edades tempranas para manejar las situaciones a lo largo de la vida. Cada niño/a es único y requiere un enfoque educativo adaptado a sus necesidades, con el maestro como figura clave en su desarrollo emocional.

Palabras clave

Inteligencia emocional, emociones, educación infantil, conciencia emocional, regulación emocional

2. Introducción

En la etapa de educación infantil, el desarrollo de las emociones en los niños es un factor muy importante en su progreso y crecimiento personal ya que se encuentran en un periodo con una gran sensibilidad emocional y de formación sobre su identidad personal y social (Goleman, 1995). La adquisición para la regulación emocional se cree que no solo es importante para el bienestar individual del niño, sino que también es fundamental para el desarrollo de las habilidades sociales, resolución de conflictos y para el éxito académico a largo plazo (Gardner, 1983). A partir de las

emociones, los niños y niñas construyen sus relaciones sociales, su capacidad de controlar su comportamiento, la capacidad de conocer sus propios sentimientos y pensamientos.

En el segundo ciclo de educación infantil, los niños empiezan a explorar el mundo que les rodea de una manera más profunda y se construye de manera significativa. Por lo que implementar actividades y recursos para la expresión emocional, la empatía, autoconciencia y la regulación emocional en esta etapa es fundamental. Por este motivo, el presente Trabajo de Fin de Grado se centra en la realización de una propuesta de intervención para el aula de segundo ciclo de educación infantil, con el objetivo de enriquecer y fortalecer el desarrollo emocional de los niños, a través de un enfoque participativo. Con esta propuesta se busca proporcionar herramientas y estrategias para fomentar la comprensión y la gestión saludable de las emociones desde una edad temprana.

Para ello, en primer lugar, se abordarán diversas dimensiones en relación con el desarrollo emocional en el ámbito educativo. Se explorarán teorías psicológicas y pedagógicas que demuestran la importancia de la educación emocional en la infancia, así como los retos que los educadores abordan a lo largo del crecimiento infantil. También se expondrán enfoques pedagógicos que pueden ser aprovechados en el aula para proporcionar un ambiente seguro, emocional y enriquecedor. Se identifican las necesidades y las carencias en la actualidad respecto a la intervención emocional, basándonos en observaciones se propone un marco teórico y metodológico para la implementación de estrategias y actividades que promuevan un ambiente educativo enriquecedor y estimulante.

Tras la revisión de la literatura e identificación de necesidades, se propone un diseño de intervención que ofrecerá herramientas prácticas y aplicables que se puedan llevar a cabo por educadores y profesionales, con la finalidad de promover un bienestar emocional en los niños y establecer principios para un desarrollo saludable en lo personal y social a lo largo de su vida. En ellas, el educador desempeñará el rol de modelo y guía en el proceso emocional de los niños y colaborará con las familias para contribuir de manera integral al crecimiento emocional de los niños.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general:

Impulsar el bienestar emocional de los alumnos, promoviendo una actitud positiva hacia sí mismos y hacia los demás.

3.2. Objetivos específicos:

- Mejorar la conciencia emocional del alumno.
- Mejorar el manejo emocional del alumnado, para que expresen sus emociones de forma eficaz.
- Mejorar la empatía del alumnado.
- Mejorar las habilidades sociales del alumnado.
- Evaluar el progreso en los cambios en la expresión emocional, la empatía, la autoconciencia, habilidades sociales y la regulación emocional de los niños.

4. Marco teórico

Las emociones son dependientes de las vivencias de cada persona. Es importante aprender a gestionarlas y reconocerlas desde pequeños. Como nombra Perpiñán (2017), trabajar en la educación emocional desde infantil favorece el desarrollo de los niños, además de mejorar la forma de relacionarse y crear las bases necesarias para que les puedan servir a lo largo de los años. Se pueden trabajar a medida que verbalizan sus sentimientos, reconociendo las distintas emociones de las personas, observando una situación que dará lugar a una emoción, creando unas rutinas diarias para la expresión emocional, y/o teniendo una comunicación familiar para que fuera del colegio la fortalezcan. Con ello, el alumnado alcanzará una mayor autonomía, su responsabilidad aumentará, sabrán establecer y gestionar las relaciones sociales y desarrollarán la aptitud de empatizar, resolver conflictos y llegar a acuerdos Perpiñán (2017).

La enseñanza de habilidades emocionales adopta una perspectiva de desarrollo a lo largo de la vida que se implementa mediante planes de estudio y estrategias que tratan de que el alumnado aprenda siguiendo un orden lógico y progresivo, comenzando en la etapa de educación infantil. Ya que las emociones las vivimos en cualquier momento de nuestra vida, con nuestro entorno, la escuela, con los profesores, con nuestros iguales...

Según Goleman (1995) introducir las emociones en la educación también es contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollando sus capacidades cognitivas, físicas, lingüísticas. Este autor afirma que la importancia de las emociones en la educación debería considerarse un componente adicional para enseñar a promover el desarrollo completo de los niños y niñas, ya que no es una tarea fácil y necesitan la ayuda de un educador/a. De hecho, según la Orden ECD/853/2022, de 13 de junio, por la que se aprueban el currículo y las características de evaluación de la Educación Infantil en la Comunidad de Aragón, se debe atender el desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones: física, afectiva, cognitiva, sexual, social, y artística. Por lo que se contribuirá a que el alumnado aprenda a reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

Para la escuela, no es solo un desafío enseñar habilidades emocionales a los niños/as, sino que también lo es para todo el núcleo familiar que está con el niño/a y que contribuye en el crecimiento personal del mismo. Para que los niños tengan una alta autoestima en el núcleo familiar es muy importante que el niño se sienta escuchado, que se valoren sus opiniones y aportaciones, que perciba una comunicación fluida y profunda con los padres, que le cuenten experiencias de su vida, y que se sientan seguros y orgullosos de su familia (Roa, 2013).

4.1. ¿Qué son las emociones?

Existen diferentes autores que han definido el concepto de emoción. Para Salovey y Mayer (1990), las emociones son una habilidad esencial para el manejo de los sentimientos y emociones, siendo necesarios para dirigir los pensamientos y acciones propios de cada persona. Además, el alumnado tiene la habilidad de recibir con precisión, valorar y expresar la emoción, generar sentimientos cuando se facilitan pensamientos y la regulación de ellas.

Por otra parte, Goleman (1995) destaca que la raíz etimológica de la palabra emoción proviene del latín “movere” que significa “moverse” o “aquello que te mueve hacia”. Por lo tanto, las emociones estarían ligadas al concepto de motivación y a las acciones del individuo. Asimismo, Bisquerra (2003) define las emociones como estados complejos del ser humano definidos por una estimulación o desequilibrio que prepara para una reacción coordinada. Las emociones se originan en respuesta a un evento exterior o interior.

Como nombran Salovey y Mayer (1990), las emociones son experimentadas, reconocidas, valoradas y comunicadas. Se manifiestan en uno mismo y en los demás, mediante palabras, acciones, en la creación artística, la música, entre otros. Implica la habilidad de expresar emociones de manera apropiada, así como distinguir entre expresiones claras y vagas, auténticas o falsas.

El reconocimiento de las emociones, según Goleman (1995), el alumnado tiene que aprender a identificar las emociones básicas además de ampliar el vocabulario emocional que ayuda a los niños a expresar lo que sienten así tendrán más facilidad a la hora de comunicarse y el manejo de las emociones.

En el *Diccionario de Neurociencia* de Mora y Sanguinetti (2004) se define la emoción como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo.

Dentro del ámbito emocional podemos encontrar dos conceptos clave para una buena gestión emocional: (1) la *conciencia emocional*, la cual implica adquirir una comprensión clara de nuestro estado emocional y ser capaces de expresarlo de forma verbal y no verbal (Goleman, 1995); y (2) la *expresión emocional*, que se refiere a la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada (Bisquerra, 2012).

4.2 Inteligencia Emocional

La habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones se conoce como “inteligencia emocional” (Salovey y Mayer, 1990) Desde la psicología evolutiva ha sido común considerar el desarrollo emocional como un componente inseparable del desarrollo cognitivo. Según la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner (1983), las capacidades cognitivas se expresan como un conjunto de destrezas. Dentro de estas destrezas, se identifican múltiples inteligencias, entre las cuales se encuentran la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Gardner, 1995, 2001). La inteligencia interpersonal se desarrolla a partir de la habilidad para distinguir entre individuos, cultivar la empatía, y fomentar relaciones sociales satisfactorias, entre otros aspectos y la inteligencia intrapersonal se relaciona con la comprensión de uno mismo: la habilidad para reconocer los propios sentimientos y emociones, etiquetar estas emociones y expresarlas de mejor manera, el desarrollo de autoestima y aceptación de las limitaciones personales, la regulación de

nuestras emociones e impulsos, entre otros aspectos Gardner (1983). La unión de estas dos inteligencias descritas por Gardner (1983, 1995, 2001) surge la inteligencia emocional, de esta manera se integra la capacidad de gestionar nuestras emociones y la de los demás y que se está convirtiendo en un pilar fundamental para el desarrollo personal y profesional de la sociedad.

Gardner (1993, p. 301), define inteligencia emocional como *“El potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”*. La inteligencia emocional se convierte en una habilidad para procesar la información emocional que incluye la percepción, la asimilación, la comprensión y la dirección de las emociones (Mayer y Cobb, 2000, p. 273)

Goleman (1995^a, p. 89) define inteligencia emocional como *“capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”*. Más tarde Goleman (1998, p. 98), reformula esta definición de la siguiente manera: *“capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivar y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales”*.

La inteligencia emocional, según Goleman (1996), se compone de 4 componentes que se describen con más detalle en los apartados siguientes.

4.2.1 Autonomía

Goleman (1995) define la autonomía emocional como la capacidad de una persona para gestionar sus propias emociones de manera efectiva, independientemente del círculo social externo.

La autonomía emocional, según Bisquerra y Pérez Escoda (2007), se refiere a una habilidad esencial para la interacción social y el bienestar personal. Implica ser consciente de nuestras propias emociones y ser capaces de comunicarlas tanto verbal como no verbalmente. Bisquerra y Pérez Escoda (2007), también implica la capacidad de entender los sentimientos de los demás, controlar la impulsividad y tomar tiempo para reflexionar. Incluye el reconocimiento y el respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás, así como la expresión adecuada de emociones. Además, promueve el desarrollo de la empatía y una relación positiva tanto con uno mismo como con el entorno.

Según Bisquerra y Pérez Escoda (2007) los componentes de la autonomía emocional son los siguientes:

- *Automotivación*: se refiere a la habilidad de comprometerse emocionalmente en una variedad de actividades en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo lo personal, social, profesional, de ocio, entre otros.
- *Autoeficacia emocional*: es la percepción de ser capaz en las relaciones sociales y personales gracias a las habilidades emocionales. También implica aceptar la propia experiencia emocional, ya sea única y singular o culturalmente convencional.
- *Responsabilidad*: Indica la habilidad de asumir las consecuencias de las propias acciones. Es el compromiso de participar en comportamientos seguros, saludables y éticos.
- *Actitud positiva*: Es la capacidad de elegir adoptar una visión optimista de la vida, incluso cuando abundan las razones para mantener una actitud negativa. Esta mentalidad positiva se traduce en la intención de ser amable, justo, generoso y compasivo.
- *Análisis crítico de normas sociales*: implica la capacidad de evaluar de manera reflexiva los mensajes que provienen de la sociedad, la cultura y los medios de comunicación en relación con las normas sociales y los comportamientos personales. Busca fomentar la habilidad de no aceptar los estereotipos sociales de manera incondicional, más bien promover la autonomía y la toma de decisiones fundamentadas en un razonamiento propio. Trata de desarrollar la capacidad de cuestionar y distinguir las normas y expectativas sociales, así como de actuar de manera autónoma y consciente en función de valores personales y criterios propios.
- *Resiliencia*: se define como la habilidad de una persona para enfrentar con éxito condiciones de vida extremadamente adversas. Además, implica la capacidad de recuperarse de situaciones frustrantes y transformar una percepción inicial de caos en una perspectiva positiva. Permite superar desafíos y situaciones difíciles, adaptándose y creciendo a partir de esas experiencias.

4.2.2 Autocontrol

Goleman (1995) define el autocontrol como la capacidad de gestionar y regular las emociones, especialmente las negativas, para tener un comportamiento de manera adecuada en las diversas

situaciones, en educación infantil es una habilidad fundamental para el desarrollo integral de los niños.

El autocontrol, es reconocido como la capacidad de ejercer dominio propio, es decir, dominio sobre sí mismo, capacidad de controlar las propias emociones, comportamientos, deseos, o simplemente estar y sentirse tranquilo, permitiendo de esta manera afrontar cada momento de la vida con mayor serenidad y eficacia, porque cuando se tiene mejor dominio y trámite de las emociones, se evita que éstas logren el control de la persona, de esta manera, todas las emociones, tanto las negativas como las positivas, se experimentan y se expresan de forma idónea (Quintero, 2022).

Para Skinner (1971) el autocontrol no es un rasgo fijo de la persona, es un proceso dinámico por el cual la persona cambiaría la probabilidad de respuesta, esto implica un proceso para alterar la respuesta, teniendo en cuenta la gran influencia del entorno social. Harter (1983) destaca tres aspectos relevantes del autocontrol: los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales, estos últimos enfocados en el establecimiento de patrones más aceptables de autocontrol dentro del cual el proceso integral del desarrollo tendría participación en las acciones de la vida cotidiana.

Además, a través de situaciones cotidianas el alumnado aprenderá estrategias de resolución de problemas y la gestión de conflictos. Según Goleman, (1995) las emociones son esenciales para el éxito social y académico a largo plazo, para desarrollar el autocontrol en la infancia temprana no solo ayuda al alumnado a manejar sus emociones en el presente, sino que también sienta las bases para habilidades de vida cruciales como la resiliencia, la empatía y la resolución efectiva de conflictos.

4.2.3 Habilidades Sociales

Las habilidades sociales incluyen la capacidad de influir en los demás de manera positiva, motivadora y liderar, lo que las hace esenciales en entornos laborales y en la construcción de relaciones personales saludables. Estas habilidades permiten a las personas comunicarse efectivamente, resolver conflictos y trabajar en equipo, lo que a su vez contribuye a un ambiente laboral más productivo y a relaciones personales más estables y duraderas, (Monjas Casares, 2002).

Las habilidades sociales están vinculadas a los grupos primarios y a las figuras de apego, ya que tienen una importancia vital en el comportamiento interpersonal del alumnado, la familia es el contexto único donde cada niño/a crece y controla su ambiente social. Este entorno familiar le proporciona las primeras oportunidades sociales y es fundamental para el desarrollo de sus habilidades interpersonales. El entorno familiar proporciona al niño/a las primeras oportunidades para poner en práctica y desarrollar sus habilidades sociales. Es en este contexto donde el niño/a aprende a relacionarse, a cooperar y a establecer vínculos significativos con los demás. (Monjas Casares, 2002).

4.2.4 Conciencia social y empatía

Para Goleman (1995), la empatía es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales. Además, Goleman, (1998) expone que en la empatía surge una especie de imitación física de aflicción del otro, que evoca los mismos sentimientos en uno mismo. Buscando una palabra que describa la reacción a la situación crítica de otra persona sin experimentar sus mismos sentimientos, podemos observar el mimetismo motriz desarrollado en los niños. Este repertorio de reacciones automáticas desaparece alrededor de los dos años y medio, cuando los niños empiezan a comprender que el dolor ajeno es diferente al propio y se vuelven más capaces de consolar a los demás.

La conciencia social es la capacidad de una persona para percibir y comprender las emociones y necesidades de los demás. Esta habilidad implica tener empatía y ser capaz de ponerse en el lugar de los demás, entender sus perspectivas y sentir lo que ellos sienten. Al desarrollar esta capacidad, se pueden establecer conexiones más profundas con las personas y crear relaciones más sólidas y duraderas. Además de ser conscientes de las normas sociales y comprender cómo comportarse en las diferentes situaciones, siendo capaz de leer el lenguaje corporal e interpretar señas sociales, la conciencia social también implica valorar prioridades, trabajar en equipo, reconocer intereses y gustos, sentir respeto a la diversidad, y gestionar relaciones interpersonales de manera asertiva, (Bermúdez, 2020). La conciencia social es un componente fundamental de la inteligencia emocional y es esencial para el desarrollo de relaciones saludables y significativas (Clemente, 2015).

Goleman, (1995) defiende que la conciencia social es fundamental para el desarrollo emocional, social y personal de los niños. A través de estrategias como hablar y leer sobre la conciencia social, hacer el bien, escribir cartas juntos y dedicar momentos de reflexión, los padres y educadores pueden promover la conciencia social y ayudar a los niños a desarrollar habilidades socioemocionales que los ayuden a comprender las situaciones de los demás y a crear sociedades más justas.

4.3 Programas de intervención en inteligencia emocional en educación infantil

A lo largo de los años, se han llevado a cabo numerosas intervenciones en el aula para mejorar la regulación emocional del alumnado. Por ejemplo, Jiménez (2015) realizó una intervención en el colegio de Arahal de Sevilla, enfocada en el desarrollo de la educación emocional en niños de 4 años. Se llevaron a cabo diversas metodologías como diálogos, entrevistas, cuentos, intercambio de opiniones y actividades. Los resultados de esta intervención fueron positivos ya que, en la evaluación final se identificaron las necesidades de los niños y se crearon actividades para abordar emociones como la felicidad, tristeza, enfado y miedo, las actividades fueron realizadas durante 3 semanas y mostraron mejoras en la expresión y comprensión emocional de la mayoría, aunque algunos necesitaron más apoyo. La intervención identificó áreas de mejora como diferenciar entre enfado y tristeza y comprender las emociones generadas por distintas situaciones.

Otra de las intervenciones que se han llevado a cabo es el plan de estudios PATHS de Greenberg, et al. (1995) en esta se evaluó la efectividad del plan de estudios PATHS en el desarrollo emocional en niños y niñas, fueron 286 de 2º y 3º de infantil, con un 30% de niños/as en las aulas de necesidades especiales. Se trabajó a través de una intervención, en la que realizaban juegos de roles, discursos, dinámicas de comprensión cognitivo-afectiva y las situaciones en la vida real. Se encontraron resultados positivos tras su implementación. Concretamente, los niños mejoraron la capacidad de discutir, entender las emociones, incrementó el vocabulario emocional y su confianza con el manejo de las emociones. Además, se hallaron resultados positivos tanto en niños de bajo riesgo como en los que tenían mayor nivel de psicopatología, determinaron que implementar programas preventivos en los entornos escolares era necesario.

La intervención "Juntos en la escuela" se centró en la evaluación del programa "Together at School" para fomentar las habilidades socioemocionales en 3.704 niños de 79 escuelas finlandesas.

Este programa se diseñó para promover el desarrollo de habilidades socioemocionales en los niños, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y su bienestar subjetivo. El estudio se llevó a cabo mediante un ensayo controlado aleatorio por grupos, lo que permitió una evaluación rigurosa de los efectos del programa en las habilidades socioemocionales de los niños usando un ensayo controlado aleatorio. Las habilidades socioemocionales se trabajaron con el programa “Juntos en la Escuela” a través de varios métodos y herramientas integrados en un plan de estudio escolar, el alumnado practicaba las habilidades emocionales y de comunicación a través del trabajo en equipo para fomentar la cooperación. Además, se llevaron a cabo reuniones con los familiares para que pudieran expresar sus sentimientos y proporcionar información sobre sus hijos y fomentar la interacción entre maestros y padres. Al principio en esta intervención no se vieron resultados, con el tiempo que se planteó la intervención durante 6 meses, lo que sí que se generó una disminución en los problemas psicológicos en tercer grado, entre los niños.

5. Propuesta de intervención en el aula

5.1 Justificación

El desarrollo emocional del alumnado en la educación infantil ha adquirido un alcance primordial. Varios estudios han demostrado que el bienestar emocional en la infancia es un predictor significativo para el éxito académico y social, para las etapas próximas de la vida. La educación emocional además de favorecer el desarrollo personal mejora el clima del aula, reduce los problemas de conducta y los conflictos... Mediante las actividades que se van a programar a continuación, el alumnado aprenderá las diferentes emociones básicas como son la alegría, la tristeza, el enfado, la calma, el miedo y el amor. Además, aprenderán a reconocer y expresar las emociones mediante los juegos y actividades. Las actividades en grupo promueven la cooperación, la comunicación y resolución de conflictos, a través de los juegos aprenderán a ponerse en el lugar de los demás desarrollando la comprensión y la empatía.

La utilización de herramientas para la evaluación permitirá a los educadores y padres observar los progresos del desarrollo emocional del alumnado, facilitando la intervención y maximizando su efectividad.

5.2 Metodología

En esta propuesta de intervención se realizará una metodología activa en la que 20 niños irán creando su propio aprendizaje a través de las actividades que se vayan realizando. Se fomentará la adquisición de nuevos conocimientos mediante las actividades diseñadas para ellos, crearemos un ambiente de afecto, confianza y aprendizaje significativo.

Fomentaremos el conocimiento social a través de las actividades grupales en el aula ayudando a que todos se sientan integrados en un ambiente de confianza en el que puedan expresar cómo se sienten y puedan ser actividades acogedoras y agradables.

Cada día se realizará una actividad relacionada con el desarrollo emocional, comenzaremos explicando la actividad que se realice en la sesión indicada, detallando cómo se llevará a cabo, los materiales que se utilizarán y el lugar donde se realizará que será en el aula correspondiente y el tiempo de duración de cada actividad. La función principal será que el alumnado se encuentre motivado para aprender y realizar las actividades.

5.3 Atención a la diversidad

La atención a la diversidad en el aula se enfoca en garantizar un entorno inclusivo y equitativo para todo el alumnado, considerando sus necesidades individuales. Se proporciona una atención individualizada y adaptación de las actividades, Cada alumno/a recibirá la atención individualizada, con la ayuda que se considere conveniente, se respetaran los ritmos de aprendizaje para llegar a conseguir un aprendizaje significativo. En el caso de que tengamos un alumno/a con retraso intelectual, aparte de tener una auxiliar en el aula, le daríamos más descansos en la actividad, más tiempo a la hora de realizar las actividades, la utilización de pictogramas asociados a cada emoción con su color relacionado.

5.4 Temporalización

Se llevará a cabo durante las tres primeras semanas de noviembre con dos sesiones por semana, que se mostrará a continuación, concretamente, los lunes y miércoles. Se realizarán 6 sesiones con actividades diferentes sobre reconocimiento y gestión emocional para trabajar las emociones (Tabla 1). Se trata de actividades que se realizarán a lo largo del día, integradas en la unidad didáctica que se esté llevando a cabo.

Tabla 1. Cronograma del plan de intervención

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Cuento: El monstruo de colores.		Pinta como te sientes		
¿Qué expresa la imagen?		Pinta las emociones		
¡Vamos a bailar!		Conoce las emociones		

5.6 Actividades

Actividad 1: Cuento: El monstruo de colores.

Objetivo: Presentar las emociones para mejorar la consciencia emocional.

Duración: 20 minutos

Recursos materiales: Llenas, A (1.). (2014). *El Monstruo de Colores Pop-up*. Flamboyant, S.L.

Recursos personales: un/a maestro/a de educación infantil

Desarrollo de la actividad: Esta actividad trata sobre el cuento de las emociones que cuenta cómo es cada emoción y en que se basa, primero les contaremos el cuento y a la vez, cuando salga una emoción les iremos preguntando qué color es. A continuación, les enseñaremos los monstruos y tendrán que decirnos cómo se encuentran, si saben que está enfadado, alegre, triste, calmado, con miedo... Les explicaremos que son las emociones, que ellos también las sienten, que pueden cambiar depende de la situación en la que te encuentres, al explicarles las emociones, también trabajarán la empatía, ya que se tendrán que poner por parejas y tendrán que expresar a los demás compañeros/as cómo se siente el otro compañero/a, antes de ponerse por parejas, les enseñaremos los siguientes ejemplos para que sepan cuando sienten cada emoción:

- Si te encuentras con la mamá o el papá, te pones feliz.
- Si tu perro está malito, estás triste.
- Si te peleas con tu hermano/a estas enfadado.
- Si te encuentras en un lugar muy oscuro, tienes miedo.
- Si estás en casa jugando con la familia, estás calmado.
- Cuando te gusta mucho, mucho estar con un amigo/a, pero un poquito más especial, estás enamorado.

Actividad 2: Pinta como te sientes.

Objetivo: reconocer y regular sus emociones

Duración: 30 minutos.

Recursos materiales: mesas de trabajo del aula, lápices de colores, ficha con el dibujo del monstruo (Anexo 1)

Recursos personales: un/a maestro/a de educación infantil

Desarrollo de la actividad: Esta actividad ayudará al alumnado a reconocer y regular sus emociones. Comenzamos contándoles un poco sobre las emociones y cómo son válidas y necesarias. Les preguntaremos si se acuerdan del libro que leímos el día anterior, que colores salían y que color está asociado a cada emoción, a continuación, les recordaremos el color asociado con la emoción (Azul - tristeza, amarillo - alegría, verde - calma, negro - miedo, rojo - enfado, rosa – enamorado). Le repartiremos al alumnado la ficha del monstruo de colores en blanco y ellos tendrán que pintar su monstruo del color de la emoción en la que se haya sentido ese día.

Actividad 3: ¿Qué expresa la imagen?

Objetivo: mejorar el reconocimiento emocional al alumnado

Duración: 30 minutos

Recursos materiales: tarjetas de las emociones (Anexo 2).

Recursos personales: maestra de educación infantil y la maestra de apoyo

Desarrollo de la actividad: En esta actividad se repartirá la clase en dos grupos en la zona de juego, en cada grupo colocaremos unas imágenes diferentes con emociones, primero tendrán que decir la emoción que expresa esa imagen, a continuación, cada uno cogerá una imagen, la tendrán que imitar y decir por qué creen que puede sentirse así. Esta actividad tratará de mejorar el reconocimiento emocional al alumnado ya que en ella tendrán que decir que expresa la imagen.

Actividad 4: Pinta las emociones

Objetivo: comprender y gestionar las emociones

Duración: 25 minutos

Recursos materiales: témperas (azul, amarilla, roja, verde, negra, rosa), papel continuo.

Recursos personales: maestra de educación infantil

Desarrollo de la actividad: En esta actividad colocaremos el papel continuo en la pared de la clase de color blanco, el alumnado tendrá que expresar como se sienten y a la vez controlar la gestión emocional y el autocontrol, para no molestar a ningún compañero ni estropearle el dibujo que esté realizando, primero entre todo el alumnado recordaremos que color estaba asociado a cada emoción (Azul - tristeza, amarillo - alegría, verde - calma, negro - miedo, rojo - enfado, rosa – enamorado) para ello colocaremos temperas de los diferentes colores que hemos aprendido en las sesiones anteriores (azul, amarilla, roja, verde, negra, rosa) Por último, cada alumno compartirá en el papel continuo su creación y sus emociones.

Actividad 5: ¡Vamos a bailar!

Objetivo: mejorar la conciencia y expresión emocional del alumno

Duración: 20 minutos

Recursos materiales: "*Canción el monstruo de los colores*, J R Muñoz" de Juan Rafael Muñoz Muñoz, publicada en YouTube en 2016.
https://youtu.be/MOLy9_sv4Sg?si=FjG7b49NxNaVo0Pm

Recursos personales: La maestra de educación infantil

Desarrollo de la actividad: La canción se realizará en la zona de la asamblea, será dirigida por la maestra de educación infantil, Con esta canción crearemos un baile, cuando diga las emociones haremos el gesto que representa cada emoción, es decir cuando dice *“Amarilla es la alegría”* haremos una boca sonriente con los dedos, *“La tristeza es azul”* haremos como que lloramos y pondremos cara de triste, *“y la ira será roja...”* haremos cara de enfadados y cruzaremos los brazos, cada vez que dice *“vaya que lio con las emociones que tiene el monstruo de los colores”* levantaremos las manos y con el dedo índice daremos vueltas al lado de la cabeza, *“pintaras de negro el miedo”* haremos cara de miedo con las manos en la cara, *“y la calma verde es”* subiremos y bajaremos las manos cerrando los ojos, *“y si estas enamorado será rosa tu pared ”* haremos un corazón con las manos y abrazaremos a un compañero/a.

Actividad 6: Conoce las emociones

Objetivo: reconocer emociones y fomentar la expresión emocional

Duración: 30 minutos

Recursos materiales: cesta o caja, cintas de colores azul, amarillo, verde, negro, rojo, rosa (Anexo 3)

Recursos personales: La maestra de educación infantil

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevará a cabo en la zona de la asamblea, la maestra irá pasando la cesta con las cintas y cada alumno deberá escoger la cinta que evoque al sentimiento más fuerte que haya sentido hoy. Y colocarla en la zona del cuerpo donde lo haya sentido. Una vez todos dispongan de las cintas pondrán en común el porqué de su elección y las diferentes experiencias, además se trabajará las habilidades sociales a la hora de no presionar a ningún alumno/a la hora de coger las citas. Para llevar a cabo dicha actividad necesitaremos una cesta con diferentes cintas de colores: Azul - tristeza, amarillo - alegría, verde - calma, negro - miedo, rojo - enfado, rosa – enamorado. Esta actividad será realizada por la maestra de educación infantil, de materiales se necesitará cintas de colores, cesta o caja.

5.7 Evaluación

El proceso de evaluación se realizará mediante evaluación continua a través de la observación directa y sistemática, ya que en la etapa de Educación Infantil se considera que es una técnica adecuada que favorece el proceso de enseñanza- aprendizaje. Esta observación, se realizará en todas las actividades, interaccionando con los alumnos de forma personal y directa, además, las actividades que se realizan están diseñadas para focalizar la observación en los aspectos puntuales que deseemos.

Este modelo de evaluación se puede complementar usando algunas técnicas como las escalas de observación, registro anecdótico, diario de clase, evaluación de propuesta que será la más importante en la evaluación, ya que nos ayuda a registrar situaciones, experiencias... (Anexo 4)

Utilizaremos registros anecdóticos para apuntar situaciones especiales, como conflictos, comportamientos, reflexiones, convivencias... Las escalas de observación nos permitirán registrar la opinión sobre el alumno en relación con los objetivos que teníamos propuestos para conseguir, es muy importante tenerlo en cuenta ya que es importante evaluar si las actividades han sido planteadas correctamente y han sido adecuadas.

Para finalizar, se llevará a cabo una autoevaluación sobre la actividad docente en la cual el docente podrá evaluar cómo se ha desarrollado la actividad y su desempeño como docente. (Anexo 4)

6. Conclusión

El propósito central de este trabajo es promover el desarrollo del control emocional en niños. Como se ha explorado, las emociones desempeñan un papel crucial en el crecimiento de cada individuo, lo que subraya la importancia de abordarlas desde una edad temprana. Enseñar a los niños a reconocer, identificar y regular sus emociones representa un avance significativo para equiparlos con las habilidades necesarias para manejar diversas situaciones a lo largo de sus vidas.

Es fundamental reconocer que cada niño/a es único y tiene necesidades específicas dentro de una estructura educativa. No hay una receta única para educar a todo el alumnado, sino que debe existir un amplio abanico de posibilidades que permitan adaptarse a las necesidades individuales de cada estudiante. Como el colegio es un lugar donde los niños/as pasan muchas horas, el maestro/a es un referente y un ejemplo que seguir que puede influir significativamente en el desarrollo emocional

de los niños/as. Por tanto, el control emocional de cada niño/a dependerá en gran medida del presente que viva y de la guía que reciba de sus educadores/as. Es importante que el alumnado aprenda construyendo su aprendizaje, equivocándose y, sobre todo, sintiendo, ya que las emociones son reacciones de nuestro cuerpo y debemos respetar las de cada uno. Estas reacciones nos hacen sentir vivos y cada persona las manifiesta de una manera dependiendo de su personalidad.

En este sentido, este trabajo se centra en mejorar las habilidades sociales, las actividades diseñadas son sencillas de implementar, quizá no requieren muchos recursos o se requiere demasiado tiempo, si se consiguen los objetivos mejoraría el manejo emocional de los alumnos, y eso supone fomentar un aprendizaje a través del juego y exploración. Las posibles limitaciones del trabajo que pueden surgir en la puesta en práctica de las actividades, no tener los recursos necesarios para poder realizar las actividades, las instalaciones estén mal acondicionadas o sean insuficientes, que la participación de las familias sea escasa. Como propuestas de mejora asegurarse de que se tenga el material adecuado y recursos pedagógicos para realizar actividades variadas, que los espacios sean seguros y estimulantes, reducir el número de alumnos por clase para poder prestar más atención individualizada, fomentar una participación activa de las familias en el proceso educativo mediante, por ejemplo, talleres o reuniones.

7. Bibliografía

Aecoc. (2022, January 19). TDN | Daniel Goleman. *"El remedio universal es la compasión."* AECOC. <https://www.aecoc.es/articulos/tdn-daniel-goleman-el-remedio-universal-es-la-compasion/>

Álvarez, M. (Coord.) & AL. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis. — & Bisquerra, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis

Aramendi, A. (2016). *La regulación emocional en educación infantil: La importancia de su gestión a través de una propuesta de intervención educativa*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/17470/TFG-B.826.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bach, E. & Darder, P. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Bermúdez, N. (2023, 1 junio). *La inteligencia emocional (V): Conciencia social*. Noelia Bermúdez. <https://noeliabermudez.com/inteligencia-emocional-conciencia-social/>

Bertina, A. (S.N) *Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia*. https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/586/10Psico_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. (6ª Ed.). Barcelona: Wolters Kluwer

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer

Bisquerra, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional*. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.

Bisquerra, R. (s/f). <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>

Bisquerra, R. (n.d) *La inteligencia emocional* según Salovey y Mayer -. <https://www.rafaelbisquerra.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Bost Marketing. (2023, November 24). *La importancia de la Educación Emocional en el Desarrollo infantil*. Linares Nevado Psicología. <https://linaresnevadopsicologos.com/el-papel-fundamental-de-la-educacion-emocional-en-el-desarrollo-de-los-ninos/>

Clemente, A. (2024, 20 mayo). *Conciencia emocional y autorregulación de las emociones* - *Logopedia y Psicología Clemente*. *Logopedia y Psicología Clemente*. <https://antonioclementelogopa.com/conciencia-emocional-autorregulacion-emociones/>

Dueñas, M.L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. (21º Ed.) núm. 5, 2002, pp. 77- 96. Madrid <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

García, M. y Giménez, SA (2019). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?sequence>

Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences*. New York: BasicBooks, Traducción española en Ed. Paidós

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (1995b). *What's your emotional intelligence quotient?* You'll soon find out. Utne Reader, November/December

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.

Gómez Gras, J.M., Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). *"Qué debes saber para mejorar tu empleabilidad"*. Elche: Universidad Miguel Hernández.

Greenberg, M.T, Kusche, C.A, Cook, ET y Quamma, JP (1995). *Promoción de la competencia emocional en niños en edad escolar: los efectos del plan de estudios PATHS*. *Desarrollo y psicopatología* , 7 (1), 117-136. doi:10.1017/S0954579400006374

Gross, J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology, 39(3), 281-291.

Harter, S. (1983). *Developmental perspectives on the self-system*. In P. Mussen (Ed.), Handbook of Child Psychology (Vol. 4). Wiley.

Inteligencia. (2022, May 29). *Qué es la inteligencia social según Daniel Goleman / ICCSI*. ICCSI. <https://iccsi.com.ar/que-es-la-inteligencia-social-segun-daniel-goleman/?shared=false>

Jimenez García, M. (2014-2015) *La integracion emocional en educación infantil: experiencia de intervención en el aula*. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/36997/MARIA%20JIMENEZ%20GARCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jimenez, M. (2015). *La inteligencia emocional en educación infantil: Experiencia de intervención en el aula*. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/36997/MARIA%20JIMENEZ%20GARCIA.pdf?sequence=1>

Kiviruusu, et al. (2016). *Short-term effects of the "Together at School" intervention program on children 's socio-emotional skills: a cluster randomized controlled trial*. BMC psychology, 4(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0133-4>

López Cassa, E (2005) *La educación emocional en la educación infantil*, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado 3(19), 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>

Lopez, E. (2003). *Inteligencia Emocional: 20 años de investigación y desarrollo*. <https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/elia-lopez.pdf>

Mayer, J.D. & Cobb, C.D. (2000). *Educational policy on emotional intelligence: the case for ability scales*. In R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), The handbook of emotional intelligence. San Francisco, Jossey Bass.

Mehrabian, A. (1996). *Manual for the Balanced Emocional Empathy Scale (BEES)*, Alta Mesa. Monterrey, CA: Mehrabian.

Mora, F., Sanguinetti, A.M. (2004) *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Perpiñán, S. (2017). *La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela* (Vol. 123). Narcea Ediciones.

Quintero-Gil, J., Álvarez-Pérez, P. A., & Restrepo-Escobar, S. M. (2022). *Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar*. Journal of Neuroeducation, 2(2).

Roa García, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. Edetania, (44), 241-257
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/678/210-Texto%20del%20art%3adc3%adculo-563-1-10-20171121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Roa García, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia*. Edetania, (44), 241-257.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Serrano, M.E, Garcia Alvarez, D (2018) *Niveles de presencia de la habilidad Empatía y su diferenciación entre estudiantes de 16 a 18 años de ambos sexos*, Telos 3(10), 472-482
<https://www.redalyc.org/pdf/993/99318197009.pdf>

Skinner, B.F. (1971) *Ciencia y conducta humana*. <https://formacion.itemadrid.net/wp-content/uploads/2021/09/Skinner-CIENCIA-Y-CONDUCTA-HUMANA.pdf>

Stone, K. *La educación emocional en los niños: Etapa de 0-6 años* – Bonamind. (n.d). Bonamind. <https://www.bonamind.com/la-educacion-emocional-en-los-ninos-etapa-de-0-6-anos/>

Unir, V. (2024, January 31). *La importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil*. UNIR. <https://www.unir.net/educacion/revista/educacion-emocional-infantil/>

Valle Lopez, A . (1998). *Educación de las emociones*. Vol. VII (N.º 14), 169-198.

8. Anexos

Anexo 1:



Anexo 2:

CALMA:



MIEDO:



ENFADADO:



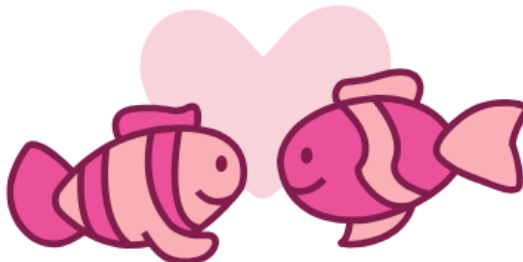
TRISTE:



ALEGRE:



ENAMORADO:



Anexo 3:



Anexo 4:

ESCALA DE OBSERVACIÓN		
Conductas que observar	SI	NO
Conoce la expresión “feliz”		
Conoce la expresión “triste”		
Conoce la expresión “enfadado”		
Conoce la expresión “enamorado”		
Conoce la expresión “miedo”		
Conoce la expresión “calmado”		
Muestra empatía		
Diferencia las emociones		
Expresa sus emociones		
Participa en las actividades		

REGISTRO ANECDÓTICO	
Nombre del alumno/a:	
Fecha:	
Actividad	
Descripción de la situación	
Análisis de la situación	

DIARIO DE CLASE			
Noviembre			
	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3
LUNES			
MIÉRCOLES			

EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA				
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Se han cumplido los objetivos				
Las actividades han sido acordes a los objetivos				
Se ha utilizado la metodología adecuada				
Los recursos han sido los adecuados				
Han participado el alumnado				
Las actividades estaban planteadas correctamente				
EVALUACIÓN DEL DOCENTE				
He llevado a cabo una atención individualizada de cada niño				

He motivado a los alumnos				
He explicado todo lo que los niños no entienden				