

Trabajo Fin de Grado

Inteligencia Emocional y Educación Emocional desde la Infancia

Autora:

Noelia Fombuena Herranz

Directora:

Laura Gracia Sánchez

Grado en Magisterio de Infantil.

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Campus de Teruel.

2021-2022

Resumen

La intención principal de este trabajo de fin de grado es demostrar la importancia de la Inteligencia Emocional y Educación Emocional en el contexto educativo, así como, la influencia que tienen las emociones en nuestra vida diaria. Con ello, se destacan los beneficios que se obtienen a través de la adquisición de competencias emocionales desde temprana edad y su repercusión en el bienestar y fortalezas en el futuro. La estructura del trabajo corresponde con una modalidad de intervención, la cual se divide en dos partes. La primera parte, corresponde a un análisis teórico englobando todos los aspectos de la Inteligencia Emocional. La segunda parte, corresponde a una propuesta de intervención que tienen como finalidad fomentar en el aula las principales competencias emocionales para crear niños y niñas con estrategias y herramientas para ser más felices. Y finalmente, aparece una conclusión y valoración personal.

Palabras Clave

Inteligencia Emocional, Educación Emocional, Emociones, Bienestar, Competencias Emocionales.

Abstract

The main aim of this Undergraduate Dissertation is to demonstrate the importance of Emotional Intelligence and Emotional Education in the educational context, along with the influence that emotions have in our daily life. As a result, it is highlighted the benefits of acquiring emotional competences from an early age and their impact on welfare and strengths in the future. Therefore, the structure of the dissertation corresponds to an intervention modality, which is divided in two parts. To begin with, the first part is focused on a theoretical analysis encompassing all aspects of Emotional Intelligence. Subsequently, the second part concentrates on an intervention proposal that aims to promote the main emotional competences in the classroom, in order to bring children up together with strategies and tools for them to be happier. Finally, it is included a conclusion and personal assessment.

Key words

Emotional Intelligence, Emotional Education, Emotions, Welfare, Emotional Competences.

Índice

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	1
2. OBJETIVOS	2
3. MARCO TEÓRICO	3
3.1 Inteligencia Emocional	3
3.1.1 Concepto	3
3.1.2 Inteligencia Emocional en los últimos 5 años	4
3.2 Educación Emocional	7
3.2.1 Concepto	7
3.2.2 Desarrollo Emocional en la Infancia	9
3.3 Competencias Emocionales	11
3.3.1 Empatía	11
3.3.2 Autoestima	12
3.3.3 Autocontrol y Autoconocimiento Emocional	13
3.3.4 Motivación	14
3.3.5 Habilidades Sociales	15
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
4.1 Introducción y Contexto	16
4.2 Objetivos y contenidos	17
4.3 Metodología	18
4.4 Recursos	19
4.5 Temporalización	20
4.6 Sesiones	22
4.7 Evaluación	57
5. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL	60
6. REFERENCIAS	63
7. ANEXOS	66

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1. Gráfico de la Influencia de la I.E en nuestras emociones.....	4
Tabla 1. Cronograma de las sesiones	20
Tabla 2. Evaluación sesión 1	23
Tabla 3. Evaluación sesión 2	24
Tabla 4. Evaluación sesión 3	26
Tabla 5. Evaluación sesión 4	27
Tabla 6. Evaluación sesión 5	29
Tabla 7. Evaluación sesión 6	30
Tabla 8. Evaluación sesión 7	32
Tabla 9. Evaluación sesión 8	35
Tabla 10. Evaluación sesión 9	37
Tabla 11. Evaluación sesión 10	38
Tabla 12. Evaluación sesión 11	40
Tabla 13. Evaluación sesión 12	42
Tabla 14. Evaluación sesión 13	44
Tabla 15. Evaluación sesión 14	45
Tabla 16. Evaluación sesión 15	47
Tabla 17. Evaluación sesión 16	48
Tabla 18. Evaluación sesión 17	50
Tabla 19. Evaluación sesión 18	52
Tabla 20. Evaluación sesión 19	53
Tabla 21. Evaluación sesión 20	55
Tabla 22. Evaluación sesión 21	56
Tabla 23. Evaluación docente	58

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Las emociones son una parte fundamental de los seres humanos, están presentes en la vida de una persona desde el nacimiento, durante su desarrollo y hasta el final. Las emociones son necesarias tanto en las relaciones interpersonales como intrapersonales. Por ello, muchos autores defienden la importancia de su desarrollo.

La preocupación e interés por la Educación Emocional surge a principios del siglo XX, destinando la atención en entender las emociones, canalizarlas y controlarlas para el desarrollo del bienestar de las personas. Los primeros en interesarse por la Educación Emocional fueron Salovey y Mayer (1990), extendiéndose con Goleman (1995) (Araque-Hontangas, 2017).

Actualmente, la escuela ya no se centra exclusivamente en transmitir conocimientos académicos, si no, en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de manera global. Es decir, desarrollarse en consonancia en todos estos aspectos. A pesar de ello, no se le da tanta importancia al desarrollo emocional como al cognitivo, aunque no se trata de priorizar uno sobre otro, sino de dar respuesta a ambos a la vez. Básicamente, porque uno debe retroalimentar al otro.

La sociedad de hoy en día no está lo suficientemente preparada en el manejo de emociones, pues, se recurre a resolver los problemas de manera poco adecuada. Los niños, niñas y adolescentes son partícipes de esto, lo que supone una barrea para la construcción de relaciones positivas.

El presente Trabajo de Fin de Grado, tiene como finalidad destacar la importancia de la Educación Emocional desde temprana edad, contribuyendo en el desarrollo integral de los niños y niñas, principalmente basándose en el desarrollo de las competencias emocionales.

En primer lugar, se realiza un marco teórico acerca de la Inteligencia y la Educación Emocional donde se contextualizan dichos conceptos, así como, las competencias emocionales, que promueven la adquisición de bienestar emocional, la empatía, autoestima, autoconocimiento y autocontrol emocional, motivación y habilidades sociales.

Por otro lado, se opta por una propuesta de intervención, que toma como objetivo principal, promover la Educación Emocional en Educación Infantil, centrándose en la conciencia emocional, la gestión de emociones, autoestima y habilidades sociales. Se trata de

cuatro bloques de actividades interrelacionados entre sí. Las actividades están diseñadas en base a los objetivos previamente establecidos, con un carácter lúdico y de experimentación, construyendo su propio aprendizaje.

Finalmente, se cierra con un apartado destinado a la conclusión y valoración personal, donde aparece una reflexión y opinión personal tras la elaboración de dicho trabajo.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Entender, canalizar y controlar las emociones desde la infancia para adquirir estrategias emocionales que nos acompañen durante toda la vida.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la empatía.
- Conocer las emociones.
- Tomar conciencia emocional.
- Gestionar las emociones.
- Aprender a respetar.
- Controlar la frustración.
- Potenciar las relaciones positivas de los niños y niñas.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Inteligencia Emocional

3.1.1 Concepto

La Inteligencia Emocional es un concepto amplio, muchos autores han investigado sobre ello y se han concluido numerosas teorías que lo defienden. A continuación, se presentan como definen la inteligencia emocional diferentes autores.

“La Inteligencia Emocional es la capacidad de aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tiene en todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no somos conscientes de ello” (Rangel, 2014).

Para Bisquerra (2012), la Inteligencia Emocional es una habilidad para tomar conciencia de las emociones propias, las de los demás y la gestión de las mismas. Una vez se tiene conciencia emocional se pasa a la regulación. Esto declina en considerarse competencias básicas, tanto la conciencia emocional como la regulación de las emociones, afrontando mejor los retos que se encuentran a lo largo de la vida.

Goleman et al. (2021), “Desde un punto de vista científico, la Inteligencia Emocional es la capacidad de percibir de forma precisa tus propias emociones y las de los demás: entender las señales que las emociones envían sobre las relaciones, y gestionar tus propias emociones y las de otros. La Inteligencia Emocional no incluye necesariamente las cualidades que algunas definiciones populares le atribuyen”

Martín (2018) aclara que tomar decisiones no solo depende del cociente intelectual (CI), sino también del cociente emocional (CE), actualmente se ha reconocido que las emociones influyen en todos los aspectos de nuestra vida. Cualquier decisión independientemente de la índole que sea está influenciado en gran medida por las emociones. Así mismo, existen demostraciones de casos en los que personas con alto cociente emocional tomaban mejores decisiones que personas con más cociente intelectual que emocional.

La psicología incide en la búsqueda de nuevas inteligencias como la emocional, con el fin de mejorar la vida de las personas.

El cociente intelectual es el nivel de desarrollo y capacidad de controlar la gestión de nuestras emociones, actuando de manera positiva en nuestras decisiones y felicidad (Martín, 2018).

Siguiendo con el mismo autor, la Inteligencia Emocional bien trabajada y gestionada hace personas muy preparadas en habilidades para la relación intrapersonal e interpersonal.



Figura 1. Gráfico de la Influencia de la I.E en nuestras emociones (Martín, 2018).

Autores como Manrique Solana (2015), pone en manifiesto la falta de precisión en los conceptos de inteligencia y emoción. Se conoce la emoción como lo que se siente, refiriéndose al corazón; y la inteligencia, la capacidad de entender y desplazarse por el mundo. Se hablan de factores que son calificables, objetivos, medibles y entrenables. Pero, este autor lo desmiente, definiendo la inteligencia como amplia e ambigua y las emociones como recurso de supervivencia.

La Inteligencia Emocional, nos permite gestionar las emociones para identificar las emociones más adecuadas para cada momento o situación vivida y la intensidad con la que sentirla (Aguado, 2015).

3.1.2 Inteligencia Emocional en los últimos 5 años

Desde hace 30 años, aproximadamente, con la publicación de un artículo de Salovey y Mayer, donde definen la Inteligencia Emocional como conjunto de habilidades para alcanzar el bienestar propio, regulación emocional propia y en los demás, y el uso de los sentimientos para la motivación, la planificación y alcance de estilo de vida, no se había dado tanta importancia a la Inteligencia Emocional. Hasta la actualidad, son muchos los estudios que se han abordado aportando nuevos datos. En los últimos años, la neurociencia también se ha centrado en explicar las emociones en los seres humanos. Pues, la neurociencia se ocupa de

explicar los procesos neuronales subyacentes a las emociones, así como, su generación y gestión (Bueno, 2021).

Pero, ¿qué diferencia existe entre las aportaciones anteriores y neurociencia?

Este mismo autor, expone que la neurociencia no es tan diferente a otros estudios anteriores de la Inteligencia Emocional, si no que básicamente, aporta una explicación biológica a la Educación Emocional.

A rasgos generales, según Bisquerra y López-Cassá (2020), las emociones son reacciones fisiológicas complejas, las cuales se activan en consecuencia de acontecimientos externos e internos, es decir, cambios o estímulos en nuestro entorno o en uno mismo. Esto supone algo muy importante para el ser humano, tanto en la salud, en el bienestar o la supervivencia, que a su vez genera una respuesta neurofisiológica, cognitiva y comportamental, que conlleva a actuar de una determinada forma.

Las emociones a diferencia de los sentimientos, tienen una duración muy breve, aproximadamente unos minutos. Pero, si las emociones se alargan en el tiempo, se trata de deseo, aunque sea de manera inconsciente. Y si es intencionado, se trata de una forma de regulación emocional. Además, las emociones se clasifican en agradables y desagradables, dependiendo de las sensaciones que provoquen. A pesar de ello, todas las emociones son válidas y aceptadas, se necesitan para vivir.

Las emociones desde una perspectiva biológica, desencadenan una función adaptativa a cualquier situación de manera impulsiva, pues las emociones son patrones de conducta preconscientes ante situaciones que requiere respuesta inmediata. La función biológica de las emociones permite una respuesta rápida y funciones adaptativas, mientras que la conciencia y el raciocinio son más lentos. Ante respuestas emocionales también participa el sistema motor, pues se reacciona con comportamientos diversos y movimientos corporales en función de cada emoción o situación (Bueno, 2021).

Por otro lado, la toma de decisiones también tiene un gran componente emocional, es decir, a la hora de tomar decisiones, se sustentan procesos emocionales muy activos, y pueden ser incluidos, o no, los procesos racionales. Por lo que, las emociones son imprescindibles. Entonces, ¿Por qué es importante aprender a tomar decisiones? La toma de decisiones es un hecho crucial en la vida de las personas, en cualquier momento de la vida hay que tomar decisiones, pues si las emociones tienen un peso tan importante como afirma

Bueno (2021), la gestión emocional supone ser imprescindible, así pues, debe cuidarse y entrenarse desde la infancia.

La neurociencia cada vez más apuesta fuerte por la relación de los procesos cerebrales, su funcionamiento y estructura, para una buena educación emocional. Ceraín Berasategui (2022), defiende la idea de que sin emoción no hay aprendizaje, así como, tampoco hay un buen desarrollo de los sistemas neuronales. Las emociones se motivan por placer o desagrado, es decir, para poder aprender es importante que actúen las emociones agradables y surja un aprendizaje saludable y significativo. Ya que, las emociones agradables como la curiosidad, la calma, la confianza en sí mismo y en el resto, la seguridad, la admiración o la alegría facilitan la atención, la memoria y en consecuencia, un aprendizaje efectivo. Por el contrario, son caracterizadas emociones desagradables el aburrimiento, la frustración, el miedo, la tristeza, la culpa o el asco, las cuales, limitan la atención y la concentración.

Con el paso de los años también ha surgido la Psicología Positiva en busca del desarrollo de las fortalezas humanas y el bienestar. La Psicología Positiva se ha encargado de estudiar las emociones agradables, su influencia y el impacto que tienen en el bienestar de las personas. Los programas de intervención dentro de la Psicología Positiva están preparados para desarrollar sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que aumenten el bienestar del ser humano. A su vez, también pretende evitar síntomas depresivos, malestares ante situaciones adversas e identificar, reconocer y promover recursos personales para utilizar ante situaciones difíciles que luego pueden ser usados en el futuro. En el contexto educativo, lo que se pretende con la Psicología Positiva es aprender y adquirir estrategias de afrontamiento y resolución de problemas, así como, identificar y reconocer las fortalezas personales (García-Álvarez et al., 2020).

Por ello, en España nace el programa de Aulas felices. Un programa que surge con la iniciativa de mayor felicidad y bienestar pleno en las aulas, destinado a la Psicología Positiva. Se centra en las fortalezas personales, la atención y la relajación o *mindfulness*, desde la etapa de infantil hasta secundaria, tratando de lograr obtener mejores competencias sociales y personales en los niños y niñas. Pues, algunos estudios han demostrado que ciertas fortalezas personales están completamente relacionadas con el bienestar, la satisfacción con uno mismo, el éxito académico, hábitos y estilo de vida saludable, así como, dichas fortalezas personales afectan a la salud y emociones de la persona (Moraga, 2020).

Para el aprendizaje se considera clave la aplicación de la Psicología Positiva, ya que supone el uso de técnicas y herramientas que tienen un impacto positivo en el rendimiento académico facilitando el aprendizaje (Cerafn Berasategui, 2022).

Por ello Smith (2019), afirma que el aprendizaje es un proceso complejo, no solo se trata de almacenar información en la memoria a largo plazo, no solo se trata de cognición. Para ello, hay que contar con tres procesos para un aprendizaje efectivo: la cognición, lo emocional y lo social.

Los procesos cognitivos, implican el pensamiento, almacenamiento y recuperación de la información, así como, incluye la percepción y la atención. Los procesos emocionales, pueden mejorar o alterar el proceso de almacenaje de información, la memorización y el recuerdo. Los procesos sociales, afectan en el aprendizaje promoviendo o evitando la capacidad de participación, también son fruto del aprendizaje por observación e imitación, así como la asimilación de formar parte de un grupo.

Pues esto demuestra que las emociones y la Inteligencia Emocional son parte crucial e irremplazable en el proceso de enseñanza aprendizaje. Desde hace décadas, según Jaimes (2019), la Inteligencia Emocional ha sido olvidada restándole importancia principalmente en ámbitos educativos, aunque también en laborales y sociales. Asociando el término inteligencia solamente a los procesos cognitivos, como el razonamiento o conceptos de ciencias exactas. A partir del siglo XX, la Inteligencia Emocional comenzó a consolidarse y a ser reconocida en el ámbito enseñanza- aprendizaje, hasta las teorías actuales.

Sin embargo, en la actualidad estudios respecto a la inteligencia afirman que la inteligencia intelectual o cognitiva tiene una participación del 20% y la Inteligencia Emocional el 80% restante. Pues esto desmiente la falsa creencia de poseer una alta inteligencia intelectual, asociado a buenas calificaciones conlleva el éxito en la vida. Pues, ambas inteligencias se complementan y son necesarias para lograr el éxito en cada persona (Recuenco, 2020).

3.2 Educación Emocional

3.2.1 Concepto

La Educación Emocional contribuye en el desarrollo de competencias socio-emocionales como: la conciencia emocional, gestión y regulación emocional, autoestima,

empatía, asertividad, habilidades sociales, etc., lo que supone una mejora en el desarrollo social (Garaigordobil Landazabal, 2018).

Bisquerra (2006), la Educación Emocional tiene como finalidad desarrollar competencias emocionales para el bienestar personal y social. Por ello, se concibe como un proceso educativo que debe ser continuo y permanente en el desarrollo de dichas competencias emocionales como elemento esencial en el desarrollo integral de la persona. El objetivo es aumentar el bienestar personal y social capacitándoles para la vida.

La Educación Emocional es algo que se puede aprender a mejorar, las personas necesitan sentirse bien, para poder tener una vida satisfactoria, con ellos mismos y con la sociedad. Lo que se pretende con la Educación Emocional en los centros educativos es promover el bienestar en la infancia y adolescencia, para ello debe tomar conciencia la sociedad (Bisquerra, 2011).

Fomentar la autoestima, el autocontrol, la autonomía y la capacidad para relacionarse positivamente con otras personas es clave en la infancia. Bisquerra (2011) expresa que desarrollarlo de manera intencionada en edades tempranas supone una preparación minuciosa e importante para la vida.

La Educación Emocional es reconocida como algo importante en desarrollo cognitivo. Esto supondrá el desarrollo de competencias emocionales para mejorar las relaciones interpersonales, el bienestar y el aprendizaje, evitando el fracaso escolar, la desmotivación, el bullying, dificultades de interacción social, etc. (Pinos, 2019).

Según Bisquerra y Hernández (2017), la Educación Emocional puede ser una metodología transversal a todas las materias. Señalar en tarjetas o imágenes las expresiones faciales que representan emociones, expresar de manera oral emociones que se sienten, dedicar un breve tiempo del día a la Educación Emocional y realizar actividades de relajación y meditación, son algunos ejemplos para poder tener presentes las emociones a lo largo de toda la jornada escolar. Esto supone crear un clima de seguridad donde los niños y niñas se sientan felices y cómodos con los compañeros, con el profesorado y con el centro. Evitar un clima de miedo es primordial en el desarrollo de los niños y niñas, por ello, se incide en tener sensibilidad para conseguir ese clima de confianza. Por otro lado, las relaciones sociales se han considerado uno de los factores más importantes en el bienestar, pues para alcanzar mayor aprendizaje, un buen método son las actividades grupales.

La Educación Emocional es reconocida como un elemento clave en la educación, algo que muchos autores ponen de manifiesto, comenzando en edades tempranas y alargándose en todo el ciclo educativo y vital. La Educación Emocional se basa principalmente en la práctica para favorecer en el desarrollo de las competencias emocionales. Esta puesta en práctica es conocida a través de programas de Educación Emocional como el de Cassá (2005), en el que la Educación Emocional es difundida a través de cinco bloques con sus diferentes actividades para llevar a cabo en el aula:

1. La conciencia emocional
2. La regulación emocional
3. Autoestima
4. Habilidades socio- emocionales
5. Habilidades de la vida

A continuación, estas competencias emocionales se trabajan de manera global aunque sean presentadas en bloques, interrelacionándose unas con otras.

Pero, ¿el profesorado?

Los docentes son los primeros que deben estar formados en Educación Emocional para contribuir en el desarrollo emocional de los niños y niñas, ya que, tanto los docentes como las familias son los primeros agentes en promover la Educación Emocional (Bisquerra y Hernández, 2017).

3.2.2 Desarrollo Emocional en la Infancia

Las conductas que se crean desde el nacimiento son acciones para la adaptación al entorno y con posterioridad se interactúa con la variedad de elementos que hay en él. Emociones básicas como la alegría, la ira, el miedo, el asco o la sorpresa se experimentan en los seis primeros meses de vida. Estas dan lugar a las emociones como la empatía, la culpabilidad, la timidez o el orgullo. Para este segundo tipo de emociones es necesario tener algo más de conciencia emocional, con una importante función social (Araque-Hontangas, 2017).

Siguiendo con el mismo autor, en el nacimiento el niño o la niña busca vínculo afectivo a través del llanto para llamar la atención. Durante los dos primeros meses, se crea la sonrisa neonatal sin estimulación externa. Entre el segundo y cuarto mes, se desarrolla la

sonrisa social interactuando con las personas conocidas del entorno. Del tercer al séptimo mes, se encuentran las emociones como el enfado, la alegría, la tristeza o la rabia. En el séptimo mes, aparece el miedo a la separación de las personas conocidas y temor a los desconocidos. De los ocho a los doce meses, comienzan a distinguir emociones externas como el tono de voz y gestos faciales. Entre los doce y veinticuatro meses, los niños y niñas empiezan a distinguir las diferencias y pueden captar las diferencias con el resto, llegando a interpretar emociones en otras personas. De los dos a los cuatro años, aparecen emociones como la culpa, el orgullo, las rabietas y se comienza a utilizar vocabulario emocional. Y finalmente, de los cuatro a los seis años, se construye la empatía, existe un control emocional y aumenta la complejidad de las emociones como la inseguridad o la confianza.

Según las características evolutivas del desarrollo emocional entre el nacimiento hasta los seis años, se puede observar un desarrollo paralelo entre el ámbito cognitivo y las emociones, pues se requiere de la gestión emocional y entrenamiento de las competencias emocionales. Aunque, no solo es interesante aplicarlo en la escuela, sino también unido a la familia. La familia es el contexto donde se crean los primeros y más importantes lazos afectivos (Bisquerra, 2011).

El docente tiene un papel muy importante en la Educación Emocional, creando un clima cálido, acogedor y seguro, flexible y democrático, motivando al alumnado utilizando lenguaje positivo para que se sienta feliz, y así, favorecer la Educación Emocional (Bisquerra, 2011).

¿Qué deben saber los niños y niñas de las emociones? ¿Por qué? Cuanto más, mejor para su bienestar futuro.

Cada vez en la actualidad hay mayor número de personas, tanto niños y niñas como adultos, que sufren de trastornos emocionales y de conducta, tales como depresión, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención, entre otros. Profesionales de la educación confirman que este número de población presenta déficits neurológicos, así como la presencia de fármacos desde edades muy tempranas. Psicólogos y educadores, dan a conocer la importancia del desarrollo emocional en la infancia, reconociendo la emoción como aspecto biológico y psíquico, muy relacionado con las relaciones sociales (Da Silva y Tuleski, 2014).

3.3 Competencias Emocionales

3.3.1 Empatía

La empatía es una capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio, aunque no lo sea, sintiendo a su vez el deseo de ayudar y consolar (Carpena, 2016).

Según Carpena (2016) la empatía puede ser cognitiva y emocional. La empatía cognitiva se refiere a lo que piensa y siente el otro, y la empatía emocional hace referencia a las emociones que siente otra persona. A nivel biológico el ser humano tiene la capacidad de sentir las emociones de los demás como si fueran propias por naturaleza. Las regiones del cerebro ligadas con el sentimiento de una emoción son capaces de activarse al ver la expresión de esa misma emoción en los demás.

La imitación es uno de los aprendizajes más básicos. De esto se encarga unas neuronas, denominadas neuronas espejo, que se activan igual cuando realizamos una acción que cuando se la vemos a otra persona. Esta función del cerebro, funciona del mismo modo tanto para asimilar aprendizajes, como para interferir en las intenciones emocionales y sentimientos de los demás. Por ello, la empatía depende en gran parte de ellas (Bueno, 2021).

Diversos estudios han confirmado la importancia de las neuronas espejo, siendo neuronas que se activan cuando se observa una ejecución en otra persona, como cuando se ejecuta por uno mismo. Según Bisquerra (2011), las neuronas espejo tienen una función similar a un espejo, como su propio nombre indica. Para los docentes, es primordial ser conscientes de esto. Las emociones expresadas serán reflejadas en el resto. Si se transmiten emociones negativas, el reflejo será de emociones negativas de quien nos rodea. Por el contrario, si se transmiten emociones positivas, las veremos reflejadas en los demás.

Para el desarrollo de la empatía desde la infancia, el entorno y el clima que se le ofrece a los niños y niñas, son factores determinantes. Desarrollarse en un entorno favorable ayudará a descubrir y tomar conciencia de las emociones propias y de las de los demás.

La infancia es un momento crucial de la vida, por ello se remarca la importancia de dicha etapa y de la educación que se otorga. Muchos estudios denuncian el vínculo que tiene la educación primaria con la de infantil, siento esta una preparación al libro de texto a través

de fichas. Dejando en el olvido el amor, la compasión y empatía con los niños y niñas de la infancia. Pues, los docentes deben tener presente que para conseguir una sociedad empática, hay que conseguir adultos que en su infancia fueron niños y niñas libres (Carpena, 2016).

3.3.2 Autoestima

Villalobos (2019) define la autoestima como la valoración positiva o negativa hacia uno mismo. Se trata de la actitud con la que afrontar los desafíos, de satisfacer las propias necesidades, sentirse competente para la vida y conseguir la felicidad, a su vez involucra sentimientos, emociones y pensamientos. Se puede decir que es la tendencia a sentirse con éxito y con plena felicidad. Así mismo, son dos características fundamentales las que determinan autoestima, estas son la autoeficacia y la autodignidad, sin ellas puede fallar.

La diferencia entre autoestima y autoconcepto, se encuentra en que esta última está relacionada con la imagen que se tiene de uno mismo, características y atributos que se poseen y se utilizan para describirse, actitudes y sentimientos. El autoconcepto está ligado a los aspectos cognitivos, la valoración de nuestras capacidades y logros. Las experiencias y sentimientos vividos son los que determinan el autoconcepto (Mora Gutiérrez, 2019).

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción de las personas y consigo mismas, pues desde el nacimiento de manera gradual se va forjando la autoestima. Desarrollar la autoestima y el autoconcepto positivo en la infancia determina las bases de estos durante el resto de vida (La Rosa Feijoo, 2018).

Tienen gran influencia en el desarrollo de la autoestima el entorno que nos rodea, principalmente, familia, amigos y docentes que hacen que crezca el empoderamiento y el creer en sí mismo o lo contrario. Para Mora Gutiérrez (2019), esto depende del apoyo y aceptación de las personas importantes que nos rodean, el concepto físico que tenemos de nosotros mismos, la aceptación social y la competencia y actividad lúdica en la escuela.

La autoestima se categoriza como alta y baja. Las personas con alta autoestima poseen habilidades para otorgar las soluciones adecuadas ante cualquier problema. Mantienen una actitud positiva ante sí mismos, se manifiestan creativos, comprometidos, responsables e independientes, generando motivación para cualquier reto o meta.

Por otro lado, las personas con baja autoestima se muestran con escasez de habilidades para enfrentarse a los problemas. La baja autoestima conlleva a inseguridad,

difícil afrontamiento a situaciones complejas, falta de confianza en sí mismo, sentimiento de inferioridad y bajo estado de ánimo (Giraldo y Holguín, 2017).

La baja autoestima desarrolla malestar, enlazado con un pensamiento de incapacidad de logro, poniendo en riesgo la salud. Perjudica a las personas con trastornos como el insomnio, hipertensión, depresión, trastornos alimentarios y en los casos más graves, en el suicidio (Villalobos, 2019).

La misma autora indica que los principales afectados en baja autoestima son los adolescentes, derivado en falta de comunicación, afecto, apoyo y respeto, principalmente, por el entorno más cercano. Pudiendo ser resquicios de la infancia. Ante ello, para evitarlo, una buena forma es valorar y destacar las virtudes de los niños y niñas haciéndoles partícipes y a su vez, ayudándoles a ver las debilidades como fuente de aprendizaje.

Los componentes básicos de la autoestima son la confianza y el respeto hacia uno mismo. Cuanto mayor sea esa autoestima mejor se afrontarán las dificultades y fracasos, viendo las adversidades como oportunidades de éxito (Jose Belzunce et al., 2011).

3.3.3 Autocontrol y Autoconocimiento Emocional

El reto de la escuela debería ser fomentar la capacidad de saber lo que siente cada niño y niña en las diferentes situaciones que experimenta, facilitando la toma de decisiones, descubriendo sus capacidades y limitaciones.

Lo que se pretende con el autoconocimiento emocional es que los niños y niñas reconozcan sus propias emociones. Debido a la sociedad en la que vivimos, las experiencias a las que enfrentarse son muy diversas, para afrontar estos hechos y permitir su gestión lo más favorable posible, es necesario que los niños y niñas las conozcan (Pineda y Urrego, 2017).

Ofrecer herramientas y estrategias para fortalecer el autoconocimiento emocional a través de experiencias significativas, tiene un impacto en el bienestar de los niños y niñas. Dichas herramientas para gestionar las emociones se pueden adquirir a través de contextos lúdicos para tomar conciencia emocional (Pineda y Urrego, 2017).

Autores como Maurin (2020), defiende que el autoconocimiento abarca tres aspectos: la autoconciencia, el autoconcepto y la autoafirmación. La autoconciencia implica la capacidad de identificar y nombrar las emociones y sentimientos propios. Reconocer una emoción mientras está ocurriendo es clave para autorregularse. El autoconcepto, está

completamente relacionado con la aceptación de uno mismo, captar de manera realista las cualidades, aptitudes, limitaciones y competencias de uno mismo. El autoconcepto es la base sobre la que se construye la autoestima. Y finalmente, la autoafirmación es la percepción y valoración positiva propia, la visión que se demuestra hacia los demás.

Por tanto, tomar conciencia de las propias emociones está completamente ligado al autocontrol emocional. El autocontrol emocional es la capacidad que posee una persona para gestionar los impulsos, emociones, sentimientos y estados de ánimo (Jose Belzunce et al., 2011).

La capacidad para autocontrolar las emociones y sentimientos, conlleva la adquisición de conciencia emocional. El control emocional propicia la toma de decisiones sin impulsividad, resolver problemas de manera asertiva y adoptar actitudes que mejor se adapten a cada situación (Maurin. 2020).

Existe la falsa creencia que controlar las emociones significa reprimirlas. Controlar las propias emociones no es sinónimo de reprimirlas, si no de aceptarlas en su origen para poder controlar la intensidad de las mismas y en consecuencia, la influencia que pueden tener (Martín, 2018).

3.3.4 Motivación

La automotivación es la que nos lleva a conseguir nuestras propias metas. Esta se compone de aquello que nos hace tomar decisiones y los pasos necesarios para llegar a la meta (Martín, 2018).

La motivación es un factor muy importante para desarrollar una inteligencia emocional fuerte. Para ello, existen factores internos y externos, o dicho de otro modo, motivación extrínseca e intrínseca (Martín, 2018).

Según la neurociencia, la motivación está relacionada con la capacidad de memorizar cualquier situación o evento. El cerebro hace un refuerzo de conexiones sinápticas neuronales al experimentar una experiencia placentera fomentando el recuerdo, lo que conlleva a repetir la acción para volver a sentir una experiencia placentera. Pues, lo que ocurre es que cuanto mayor motivación se presenta, más emociones y por consiguiente mayor memoria. Es decir, si un niño o niña está motivado en lo que hace, vive o aprende, será muchos más fácil recordar aquello que está viviendo y todo lo que se refiere a la tarea (Perret y Vinasco, 2016).

Por otro lado, encontramos el juicio, que tienen un efecto contrario. El juicio puede crear verdades que se instauran de manera profunda en los niños y niñas, que se arrastrarán durante toda la vida, condicionando su comportamiento y manera de ser. Para que esto no ocurra hay que aceptarse y entender que todos somos únicos y maravillosos tal y como somos.

Aceptar las virtudes y defectos personales llevará a creer en uno mismo. Creer en uno mismo significa autoaceptarse, creer ser capaz de lograr algo y aceptar a los demás. De este modo, se evitan los miedos, actuar sin confianza y así consiguiendo el logro.

La motivación comienza en los resultados que obtiene una persona. Dichos resultados, ya sean positivos o negativos, previstos o inesperados, provocan en el sujeto una reacción cognitiva y afectiva que afecta en la valoración del autoconcepto y la competencia propia. Pinos (2019), afirma que independientemente de la aptitud que pueda tener un niño o niña para aprender, la motivación cobra mucho sentido, es decir, para suscitar esa intriga por aprender tiene que haber algo que mueva esa decisión, por el contrario si no hay nada que proporcione interés o motivación se crea la desmotivación y poco efecto en el aprendizaje.

Para la motivación es muy importante el lenguaje que se utiliza y más en el ámbito escolar, por ello, entra en juego el lenguaje positivo, en cualquiera de sus formas, bien oral, escrito o gestual. Cuando se expresa algo, aunque su connotación sea positiva. No es lo mismo si se expresa desde la admiración, la alegría, la curiosidad o la seguridad que si se expresa desde la rabia, el asco o el miedo. Lo esencial es desde la emoción que se expresa (Pinos, 2019).

3.3.5 Habilidades Sociales

Las habilidades sociales facilitan las relaciones interpersonales constructivas, a su vez, engloba, la empatía, la escucha activa, la cooperación o el respeto hacia los demás, la asertividad, compartir emociones y sentimientos, la capacidad para gestionar situaciones y solucionar problemas, entre otros (Pinos, 2019).

La asertividad es una de las habilidades más importante para resolver problemas interpersonales e intrapersonales, expresando de forma serena los propios sentimientos, emociones, deseos u opiniones. Expresar las propias ideas y emociones de manera adecuada proporciona cercanía a los demás. La asertividad es necesaria para la convivencia basada en el respeto (Maurin 2020).

Las habilidades sociales, principalmente parten de la familia y los grupos de apego. La primera parte de la vida, la familia tiene un papel fundamental, es el principal y casi único contexto donde los niños y niñas comienzan a establecer las primeras relaciones interpersonales. Así mismo, estudios afirman que el establecimiento de lazos de apego seguros entre la madre u otras figuras principales, tiene como consecuencia relaciones exitosas en el futuro (Lacunza, 2009).

El mismo autor, afirma que las habilidades sociales en la infancia tienen un efecto muy beneficioso en cuanto a la relación entre pares, resulta esencial en el desarrollo cognitivo, emocional y social, así como a la adaptación de las normas sociales. Por el contrario, un déficit en habilidades sociales acarrea trastornos como la ansiedad, sustancias tóxicas, etc.

Aprender a solucionar problemas por sí solos, relacionarse con el entorno y adoptar conductas asertivas, empáticas y de respeto es una de las principales razones por las que educar las habilidades sociales desde la infancia, para el resto de sus vidas.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1 Introducción y Contexto

Esta propuesta de intervención está diseñada para desarrollar las competencias emocionales, concretamente, está basada en la identificación de emociones, la gestión emocional y las habilidades sociales. La finalidad de la puesta en práctica de la propuesta, es adquirir una serie de estrategias y herramientas que permitan tomar conciencia emocional a lo largo de la infancia y que sean consolidadas a lo largo de la vida, creando personas emocionalmente competentes.

El planteamiento de esta propuesta de intervención, está dividido en cuatro bloques, para trabajar durante ocho semanas. Ubicado en el primer trimestre, con intención de trabajar estas competencias a lo largo de todo el curso, considerando la Educación Emocional como una metodología transversal a todas las áreas. No se construye aprendizaje sin emociones.

Se trata de una propuesta de intervención destinada a niños y niñas de tercero de Educación Infantil, comprendido entre las edades de 5 y 6 años. Aunque se podría aplicar a cualquier etapa del segundo ciclo de Infantil con algunas modificaciones.

Desde que nacemos de manera instintiva se comienzan a establecer lazos de afectividad. Posteriormente, se comienza a desarrollar la vida emocional de una persona, interactuando con las personas más cercanas de nuestro entorno, mediante expresiones faciales, muecas, etc. Por ello, es necesario el conocimiento de las emociones, el autoconcepto, la autogestión emocional; o dicho de otro modo, el desarrollo de competencias emocionales.

Tomar conciencia de uno mismo y potenciar el desarrollo emocional es imprescindible desde muy temprana edad, pero en este caso la propuesta está destinada al tercer ciclo de Infantil, dado que las sesiones planteadas se han basado en el alumnado de las prácticas escolares.

4.2 Objetivos y contenidos

Objetivo general:

- Potenciar el autoconocimiento emocional y su gestión a través de estrategias y habilidades para la tolerancia y el respeto hacia uno mismo y el resto desde la infancia.

Objetivos didácticos:

- Conocer e identificar las emociones.
- Proporcionar herramientas para la adquisición y desarrollo de estrategias emocionales y de su gestión.
- Adquirir habilidades para gestionar las emociones propias.
- Favorecer la autoestima.
- Desarrollar la empatía.
- Potenciar el autoconocimiento y el de los demás.
- Tolerar la frustración.
- Desarrollar habilidades para relacionarse.
- Actuar con respeto, tolerancia y asertividad.
- Desarrollo interpersonal e intrapersonal de manera satisfactoria.
- Aprender a trabajar en equipo.

Contenidos a trabajar en la propuesta de intervención:

- Conciencia emocional.

- Gestión emocional.
- Autoestima.
- Empatía.
- Habilidades sociales.
- Comunicación y diálogo.
- Resolución de conflictos.
- Pensamiento crítico y reflexión.
- Reconocimiento de vivencias.
- Expresión de emociones y sentimientos.
- Vocabulario de emociones.

4.3 Metodología

La propuesta de intervención pretende potenciar la adquisición de competencias emocionales. Principalmente basándose en la identificación de emociones, la gestión emocional, autoestima y habilidades sociales. Para llevar a cabo todas estas competencias emocionales, afianzarlas y consolidarlas para el futuro se utilizan una serie de metodologías activas que acentúan lo anteriormente dicho.

Las principales estrategias metodológicas son comunes, prácticamente, a todas las sesiones planteadas. Por un lado, hablamos de metodologías activas, los niños y niñas son los principales protagonistas de su aprendizaje, tienen un papel activo y se proporciona un aprendizaje vivencial. Además, se trata de una metodología globalizadora, interrelacionando todos los contenidos tratados conectados con la realidad. Algo que guarda estrecha relación con el aprendizaje significativo, estableciendo conexiones entre lo que ya saben y lo que van a aprender. Por otro lado, las sesiones están planteadas con flexibilidad de tiempos y modificaciones, respetando los diferentes ritmos y necesidades de aprendizaje de los niños y niñas. Para ello, el clima del aula será cálido y acogedor para generar seguridad y bienestar en el alumnado, manteniendo un clima de confianza y respeto, favoreciendo la expresión emocional. Junto a ello, la distribución espacial favorecerá al desarrollo de las sesiones como sea necesario.

En cuanto a metodologías activas, serán los propios niños y niñas quienes experimentarán y construirán el aprendizaje, desarrollando la imaginación, la creatividad, la

expresión, el diálogo, la asertividad, el trabajo en grupo, etc. Entre las principales metodologías utilizadas encontramos:

El trabajo cooperativo, con un papel fundamental en el desarrollo de los niños y niñas aprendiendo a socializar, a dar la opinión respetando la del resto y a tomar decisiones en grupo. Permite ayudar a los demás y entender la importancia de trabajar en equipo colaborando unos con otros, así como, tomando valores como el respeto.

El pensamiento crítico les impulsa a reflexionar y cuestionarse diferentes aspectos de la vida, también potencia la empatía a través de la reflexión llegando a entender cómo se sienten los demás, poniéndose en el lugar de otro. El diálogo es otra de las estrategias que más se usan a lo largo de la propuesta, ya que, ayuda a desarrollar esas habilidades de pensamiento y resolución de problemas.

Se utilizan técnicas de relajación para la gestión y la asimilación emocional, esto ayuda al alumnado a autorregularse y conocerse mejor, alcanzando mayor nivel de bienestar. Así mismo, a través de lo sensorial y la experimentación, se potencian herramientas y estrategias para mantener la atención focalizada de los niños y niñas, estableciendo conexiones emocionales de manera intrapersonal e interpersonal manteniendo la calma.

El juego como motor del aprendizaje de los niños y niñas y forma natural de aprender, por ello, gran parte de las sesiones tienen un carácter lúdico.

Finalmente, no debemos de olvidarnos del papel del educador, el cual permanecerá como guía acompañando el proceso de aprendizaje de los niños y niñas. Se reconocerá como mediador, creando un clima de comunicación, confianza y afecto.

4.4 Recursos

Los recursos con los que cuenta la propuesta planteada, hacen referencia a los materiales, los espaciales y humanos, principalmente.

Los recursos materiales son variados, de elaboración propia, materiales fungibles (pegamentos, tijeras, rotuladores, cartulinas, etc.), cuentos y material sensoriales. Estos materiales, aparecen especificados en un apartado de cada sesión.

Los recursos humanos necesarios para poder llevarla a cabo, se cuenta con el maestro o maestra del aula y las familias.

Y finalmente, en cuanto al espacio, todas las sesiones de la propuesta de intervención se pueden realizar en el aula ordinaria, y en caso de necesitar mayor amplitud en alguna que otra sesión, el aula de psicomotricidad.

4.5 Temporalización

La propuesta de intervención está planteada para llevarse a cabo durante el primer trimestre de un curso, en concreto de septiembre a noviembre, aproximadamente dos meses, dedicando dos semanas para trabajar cada bloque.

Dicha propuesta de intervención está dividida en 4 bloques, cada bloque está destinado a una competencia emocional. Las competencias emocionales trabajadas son la identificación de emociones, la gestión emocional, la autonomía y las habilidades sociales. Cada bloque consta de 5 sesiones, excepto el primero que tiene 6 sesiones. La propuesta de intervención tiene un total de 21 sesiones con una duración entre 35 y 60 minutos.

La propuesta de intervención comienza las dos últimas semanas de septiembre acompañado con el periodo de adaptación, continúa el mes de octubre hasta noviembre, incluyendo las dos primeras semanas del mismo. El objetivo es trabajar dos y tres sesiones por semana. Algunas de las sesiones tienen varias actividades dentro de las mismas, pues se trata de sesiones flexibles y adaptadas a las necesidades de cada niño y niña

Tabla 1. Cronograma de las sesiones

CRONOGRAMA		SEP				OCT				NOV			
SEMANAS		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
IDENTIFICANDO LAS EMOCIONES	Conocemos las emociones			X									
	¿Qué son las emociones?			X									
	Memory emocional												
	Contraste de emociones				X								
	Actuación emocional				X								
	Lectura de cuento. “Sofía, la vaca que				X								

	amaba la música”													
GESTIÓN EMOCIONAL	¿Cómo y cuándo me siento así?					X								
	Me relajo					X								
	Expulsamos energía						X							
	Termómetro de las emociones						X							
	Anclaje Sensorial						X							
AUTOESTIMA	Diario de la autoestima							X						
	¿Cómo soy?							X						
	Me presento								X					
	Pasa la corriente								X					
	La caja de los tesoros								X					
HABILIDADES SOCIALES	Todos a una										X			
	El valor de la empatía										X			
	Role Playing											X		
	Lo que interpreto											X		
	¿Quién crees que es?											X		

(Elaboración propia)

4.6 Sesiones

IDENTIFICANDO LAS EMOCIONES

Sesión 1: Conocemos las emociones

Duración: 45 minutos.

Objetivos:

- Identificar las emociones.
- Conocer las emociones de uno mismo.
- Reconocer las emociones en los demás.
- Aprender a gestionarse emocionalmente.

Recursos:

- **Materiales:** Tarjetas Imágenes de personas (Anexo 1).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad:

Lo niños y niñas se sentarán en círculo, como en asamblea, y les haremos preguntas sobre las emociones para introducirlas. ¿Sabéis lo que son las emociones? ¿Se pueden tocar y ver? ¿Qué emociones conocéis? ¿Cómo se sienten?

A continuación, dejaremos que reflexionen y que se expresen sobre lo que son las emociones y como se manifiestan. Una vez que los niños y niñas se hayan expresado y mostrado sus ideas, les presentaremos imágenes aleatorias de personas y les preguntaremos que emociones creen que sienten o expresan dichas personas.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 2. Evaluación sesión 1

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado identificar emociones?					
¿Ha sido capaz de expresar lo que creía sobre las emociones?					
¿Tenía alguna idea sobre las emociones?					
¿Ha sido capaz de ponerle emoción a cada imagen?					
¿Ha logrado reconocer una situación que produzca alguna o todas las emociones?					

(Elaboración propia)

Sesión 2: ¿Qué son las emociones?

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Conocer las emociones básicas.
- Identificar emociones.
- Adquirir vocabulario emocional.
- Asociar el nombre de las emociones con expresiones faciales.
- Reconocer emociones en distintas situaciones.

Recursos:

- **Materiales:** Imágenes de caras emociones (Anexo 1), tarjetas de emociones (Anexo 2), libro emocionario.

- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula

Actividad 1:

Los niños y niñas se sentarán en círculo y se les presentarán 10 imágenes y 10 tarjetas con el nombre de emociones. Por un lado, se presentarán las imágenes y por otro, las palabras. En primer lugar, se pedirá que expresen la emoción que ven en cada imagen. Después, se leerá en alto todas las tarjetas con el nombre de las emociones y se repartirá una a cada niño y niña, a continuación, deberán colocar la tarjeta que les ha tocado con la cara de las imágenes que creen que corresponde.

Actividad 2:

Una vez hayan colocado las palabras con las imágenes, se volverán a repartir todas las tarjetas de palabras y cada emoción se irá buscando en el emocionario. Se leerá en alto y después tendrán que pensar una situación en la que se pueda sentir dicha emoción y exponerla al resto.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 3. Evaluación sesión 2

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado reconocer las emociones?					
¿Ha sido capaz de asociar las emociones con las distintas expresiones faciales?					

¿Han logrado identificar una situación que produzca alguna o todas las emociones?					
---	--	--	--	--	--

(Elaboración propia)

Sesión 3: Memory emocional

Duración: 45-50 minutos.

Objetivos:

- Aprender a identificar emociones.
- Reconocer emociones a través de la expresión facial.
- Representar diferentes emociones con el cuerpo.

Recursos:

- **Materiales:** Imágenes de caras de emociones, tarjetas de emociones (Anexos 1 y 2).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Los niños y niñas se colocarán en círculo. Se hará un repaso de cada emoción y cada uno elegirá dos emociones básicas. Una vez elegidas dos emociones, cada niño y niña tendrá que representar con su cara las emociones y el resto las tendrá que adivinar. Para ello, se podrán apoyar de las tarjetas e imágenes de la sesión 2.

Actividad 2:

Una vez repasadas las emociones, a cada niño o niña se le otorgará una emoción, de modo que las emociones estén emparejadas. Es decir, dos niños o niñas tendrán la misma emoción. Una vez que todos tengan su emoción, tendrán que ir por el aula representándola con el fin de encontrar a la persona que representa su misma emoción.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 4. Evaluación sesión 3

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado encontrar a la persona con la misma emoción?					
¿Ha conseguido identificar las emociones del resto de niños y niñas hasta encontrar su pareja?					
¿Identifica las emociones básicas?					
¿Es capaz de identificar y representar todas o la mitad de las emociones básicas?					
¿Ha logrado reconocer las emociones en las expresiones faciales de los compañeros?					
¿Ha sido capaz de representar la emoción elegida?					

(Elaboración propia)

Sesión 4: Contraste de emociones

Duración: 45 minutos.

Objetivos:

- Diferenciar entre alegría y tristeza.
- Conocer las emociones de los demás y de uno mismo.
- Expresar diferentes situaciones de una emoción.
- Aprender a reconocer y gestionar las emociones.

Recursos:

- **Materiales:** Imágenes de contextos (Anexo 3).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad: Contraste de emociones básicas. Alegría y tristeza.

En esta actividad se dividirá el alumnado del aula en dos grupos. Un grupo será la tristeza y otro la alegría. Cada grupo recibirá 4 imágenes, cada imagen representará situaciones de la vida cotidiana. Los niños y niñas tendrán que seleccionar la imagen que creen que corresponden a la emoción que les ha tocado. A continuación, tendrán que pensar el por qué creen que dicha situación corresponde a la emoción que les ha tocado. En una misma situación pueden encontrarse diferentes emociones, si lo logran averiguar también será válido.

Por ejemplo: el grupo de la tristeza elige una imagen en la que aparece un niño con la cabeza agachada y los brazos cruzados delante de un juguete roto. El grupo tendría que explicar porque creen que esta triste.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 5. Evaluación sesión 4

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de reconocer las emociones de las imágenes?					
¿Logra identificar posibles causas de la tristeza o alegría de las imágenes?					
¿Es capaz de expresar las causas de las emociones identificadas?					

¿Es capaz de buscar soluciones para solucionar posibles problemas?					
--	--	--	--	--	--

(Elaboración propia)

Sesión 5: Actuación emocional

Duración: 40-50 minutos.

Objetivos:

- Adivinar las emociones en las caras de los compañeros y compañeras.
- Reconocer las emociones.
- Identificar las emociones en diferentes contextos.
- Expresar emociones.

Recursos:

- **Materiales:** Sin material.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1: Puesta en escena de las emociones.

Los niños y niñas se colocarán en semicírculo frente a un pequeño escenario diseñado para la actividad. Cada niño y niña saldrá al escenario y tendrá que representar una situación en la que se puedan dar cualquier emoción que elijan. El resto de niños y niñas serán el público y tendrán que adivinar las emociones. Tal como vayan acertando las emociones de los “actores” irán saliendo a escena.

Actividad 2: ¿Cómo te sientes?

En esta actividad, el procedimiento será el mismo pero en agrupaciones de tres. Los niños y niñas se agruparán de tres en tres y tendrán que pensar una pequeña historia en la que los protagonistas expresen una emoción diferente. Es decir, cada miembro tendrá un papel en el que exprese una emoción diferente a la del resto de su grupo en la actuación. El público, que serán el resto de niños y niñas, tendrá que adivinar que emoción intenta expresar cada “actor”.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 6. Evaluación sesión 5

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de reconocer las emociones en las caras o acciones que los compañeros intentan expresar?					
¿Logra acertar las emociones trabajadas?					
¿Es capaz de idear historias poniendo en contexto diferentes emociones?					
¿Logra representar una escena mostrando las emociones?					

(Elaboración propia)

Sesión 6: Lectura de cuento. “Sofía, la vaca que amaba la música”

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Reconocer emociones.
- Identificar emociones que haya sentido la protagonista del cuento.
- Identificar causas de las emociones.
- Empatizar.

Recursos:

- **Materiales:** Cuento de la vaca Sofía, tarjetas de imágenes de las emociones básicas (Anexos1 y 4).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1: Sofía, la vaca que amaba la música.

Sofía es una músico talentosa que quiere entrar en una banda, pero por su aspecto físico no la aceptan en ninguna, desesperada y a punto de abandonar su carrera musical, encuentra una banda donde la aceptan tal y como es, valorándola.

En esta actividad, se leerá el cuento a los niños y niñas.

Actividad 2: ¿Cómo se ha sentido Sofía?

Una vez leído el cuento, los niños y niñas se colocarán en círculo. En el centro del círculo se dejarán tarjetas e imágenes con las emociones trabajadas. Así, los niños y las niñas las tendrán presentes, pues les servirá de apoyo. A continuación, se irá analizando distintas escenas del cuento y el alumnado tendrá que reconocer diferentes emociones que la vaca Sofía ha podido sentir en dichas situaciones.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:**Tabla 7. Evaluación sesión 6**

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5

¿Ha logrado profundizar en las emociones de Sofía?					
¿Ha identificado diferentes emociones en la lectura del cuento?					
¿Ha conseguido reconocer y asimilar las emociones en el cuento?					
¿Ha mantenido una escucha activa?					

(Elaboración propia)

GESTIÓN EMOCIONAL

Sesión 7: ¿Cómo y cuándo me siento así?

Duración: 40-50 minutos.

Objetivos:

- Identificar las emociones que se sienten en diferentes situaciones.
- Aprender estrategias para la gestión de las emociones.
- Empatizar.
- Escuchar.

Recursos:

- **Materiales:** Tarjetas con emociones (Anexos 1 y 2).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

En esta actividad, los niños y niñas se colocarán sentados en el suelo formando un círculo. Se dejará un cuenco con tarjetas de varias emociones. Por rondas, cada uno seleccionará una tarjeta. Por ejemplo, si el primero saca la tarjeta en la que aparezca la ira, todos tendrán que decir alguna situación, momento, etc. en que sienta o haya sentido ira. Así como, proponer posibles soluciones para gestionar esa ira.

Por ejemplo:

-Tengo irá cuando mi hermano me rompe algún juguete.... Y lo soluciono contando hasta 10 antes de explicarle que no se rompen los juguetes.

Tengo miedo a la oscuridad....Y lo soluciono durmiendo con un peluche para no sentirme solo.

-Tengo curiosidad a...

Pues, lo que se pretende es contar diferentes vivencias de cada emoción y que se sientan identificados así como ayudarse de unos a otros.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 8. Evaluación sesión 7

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Logra identificar situaciones de su día a día en las que asociándolo a las emociones que sienten en dichas situaciones?					
¿Se escuchan y se ayudan a buscar soluciones de unos a otros?					
¿Busca estrategias para controlar sus emociones?					
¿Empatiza con sus compañeros y compañeras?					

(Elaboración propia)

Sesión 8: Me relajo

Duración: 45 minutos.

Objetivos:

- Trabajar la atención.
- Practicar la relajación.
- Sentir diferentes sensaciones y emociones.
- Expresar e identificar emociones.
- Aprender técnicas de gestión emocional.

Recursos:

- **Materiales:** Relato de la Tortuga.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1: Cuento de relajación. La tortuga Muga.

Los niños y niñas se tumbarán en el suelo del aula. Se bajará la intensidad de luz de la misma y se les pedirá que cierren los ojos. A continuación, se contará el cuento de la tortuga Muga, la cual vive diferentes aventuras en las que siente varias emociones y como ella lo gestiona. Los niños y las niñas tendrán que imitar lo que la tortuga Muga diga en el cuento.

Cuento “La tortuga Muga”.

La tortuga Muga era una tortuga muy aventurera. Vivía siempre de aquí para allá, siempre estaba fuera de su casa. Si la querías encontrar por el bosque tenías que estar.

Ella caminaba con las yemas de sus dedos, extendía sus piernas y brazos y se escuchaba el rechinar de los dedos sobre el suelo (los niños y niñas tendrán que extender sus piernas y brazos con las palmas de la mano hacia abajo, moviendo sus dedos), comenzaba a andar muy despacio y silenciosa, poco a poco iba cogiendo ritmo y velocidad, hasta que trotaba como un caballo de la selva (los niños y niñas tendrán que aumentar la intensidad de los movimientos de sus dedo).

Un día caminaba tranquilamente, inspiraba y espiraba (los niños y niñas inspirarán y espirarán varias repeticiones), sentía el olor a hierba, el aroma de las flores, el olor a miel que producían las abejas y los frutos que algunos árboles tenían.

De camino a casa, el cielo se empezaba a nublar, truenos por aquí, truenos por allá, una gota tras otra comenzaba a notar. La tortuga Muga comenzaba a acelerarse, su corazón no paraba de latir, el miedo le invadía en su cuerpo. Corrió hasta cobijarse debajo de un árbol, una vez allí, se metió en su caparazón agarró sus manos muy fuerte y conto en bajito hasta 10 (los niños y niñas tendrán que repetir esta misma acción, contando hasta 10).

El cielo se despejó, el sol volvió a salir y la tortuga Muga salió de su caparazón para seguir caminando y disfrutando por el bosque, de la alegría se estiro hasta que creyó que se le partían las costillas (los niños y niñas tendrán que estirar su cuerpo todo lo que puedan). Tras la tormenta llegó la calma, después de pasar un poco de miedo volvió a sentirse en calma. Una de las cosas que más le gustaba a la tortuga Muga era el olor a hierba mojada, pues inspiraba y espiraba muy fuerte para sentirlo mejor (los niños y niñas volverán a inspirar y espirar varias repeticiones). ¡Qué feliz me hace esta sensación!- decía la tortuga Muga.

Ya se acercaba la noche y se hacia la hora de volver a casa. La tortuga Muga que era muy aventurera y le gustaba salir al bosque, caminar, saltar, correr y disfrutar, tenía que regresar a su casa. Caminaba y caminaba hacia su casa dando pasos muy fuertes (los niños y niñas tendrán que dar pisadas fuertes con los pies), también apretaba y estiraba sus puños con los dedos muy abiertos y muy fuerte (Los niños y niñas tendrán que apretar y estirar sus puños muy fuerte). Se estaba llenando de furia, no quería regresar a su casa, su cara se estaba enrojeciendo hasta que dio un grito muy fuerte al aire y se calmó (los niños y niñas tendrán que gritar muy fuerte y a continuación, quedar en silencio).

Cuando llegó a su casa, su familia le dijo: Muga es importante descansar, ve a cama que mañana será otro día de aventuras. La tortuga Muga hizo caso a su familia y se fue a dormir. Enseguida se quedó dormida.

¡Fin!

Actividad 2:

Tras el cuento de la Tortuga Muga, nos sentaremos en círculo todos juntos y cada uno tendrá que contar al resto cuál ha sido su parte favorita del cuento, como se han sentido ellos y como creen que se sentía la protagonista del cuento.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 9. Evaluación sesión 8

Alumno: Fecha:	Edad: Curso:				
	1	2	3	4	5
Indicadores					
¿Ha sentido diferentes emociones mientras escuchaba el cuento?					
¿Ha logrado ponerse en el lugar de la protagonista?					
¿Se ha concentrado en escuchar y sentir las emociones del cuento?					
¿Ha sabido identificar las emociones que la protagonista ha vivido en sus aventuras?					

(Elaboración propia)

Sesión 9: Expulsamos energía

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Expresar emociones con lenguaje corporal.
- Descargar energía.
- Relajar el cuerpo a través de movimientos.

- Sentir diferentes estados emocionales.

Recursos:

- **Materiales:** Papel de periódico o reciclado, lápices de colores y folios.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Los niños y niñas se colocarán en círculo. Para comenzar la actividad los pondremos en contexto, es decir, les haremos imaginar que están muy enfadados y cargados de ira. Les pondremos una música y junto a ella tendrán que trotar y pisar muy fuerte y rápido en el sitio. A continuación, se parará la música y se sentarán en el suelo, cerrarán los ojos y tendrán que contar hasta 3. Posteriormente, deberán inspirar y espirar de manera profunda 3 veces con los ojos cerrados.

Actividad 2:

Continuaremos en círculo. Se volverá a poner música y les pediremos a los niños y niñas que se muevan en el sitio de manera muy intensa (corriendo en el sitio, pisando fuerte, etc.) como nuestro corazón cuando está muy nervioso por el miedo o la ira. Cuando se pare la música se tendrán que sentar. En el centro del círculo habrá hojas de periódico o papel reciclado. Cada uno cogerá una hoja y tendrá que romperla y hacer trozos muy pequeños.

Actividad 3:

Los niños y niñas seguirán en la misma posición. La música volverá a sonar y tendrán que volver a moverse en el sitio de manera intensa. Cuando se apague la música, se cogerán de las manos apretándolas muy fuerte y darán un grito al aire muy fuerte y respirarán hondo.

Actividad 4:

Finalmente, los niños y niñas volverán a comenzar realizando movimientos fuertes e intensos junto a la música. Cuando la música pare, se sentarán en el suelo y cogerán un papel de folio y una pintura de colores y les pediremos que rayen o dibujen el papel en función de cómo se sientan.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 10. Evaluación sesión 9

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado contrastar emociones?					
¿Ha sido capaz de sentir la ira y la calma?					
¿Se ha concentrado en los diferentes movimientos?					
¿Ha logrado canalizar sus emociones?					

(Elaboración propia)

Sesión 10: Termómetro de las emociones

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Crear un termómetro emocional propio.
- Reconocer las emociones.
- Expresar emociones que hemos sentido.
- Identificar momentos o situaciones con emociones.
- Aprender a gestionar las emociones entre todos.

Recursos:

- **Materiales:** Termómetro emocional, lápices o rotuladores de colores (Anexo 6).

- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Se repartirá a cada niño y niña una hoja con un termómetro dividido en 6 secciones, cada sección tiene el nombre y la imagen de una emoción. A continuación, el alumnado tendrá que colorearlo poniéndole el color que quiera a las emociones de su propio termómetro.

Actividad 2:

Una vez que cada uno haya creado su propio termómetro de las emociones, nos reuniremos en círculo. Uno por uno tendrá que explicar al resto que emoción o emociones ha sentido poniendo color a cada emoción. A continuación, también tendrán que elegir una emoción distinta e identificar y explicar cómo llega hasta esa emoción y como la gestionaría.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 11. Evaluación sesión 10

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado realizar el termómetro de las emociones?					
¿Ha logrado identificar las emociones y su gestión?					
¿Ha sido capaz de reconocer como llegar hasta sentir una emoción?					

(Elaboración propia)

Sesión 11: Anclaje Sensorial

Duración: 1 hora y 10 minutos.

Objetivos:

- Relajar el cuerpo y la mente a través de la percepción sensorial.
- Sentir paz.
- Desarrollar la atención.
- Mantener la calma.
- Obtener estrategias para canalizar las emociones.

Recursos:

- **Materiales:** Plástico de burbujas, harina, bandejas, plástico protector, arena, plastilina, recipientes.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

En esta sesión se dividirá el aula en cuatro estaciones y a su vez en cuatro grupos, cada grupo irá rotando de estación al pasar un tiempo. En esta sesión pediremos a los niños y niñas que se descalcen para sentir mayor sensibilidad. Por otro lado, les presentaremos las diferentes estaciones o actividades y les explicaremos las diferentes formas de mantener la calma para gestionar las emociones trabajadas.

Actividad 1: La pasarela de burbujas

Se extenderá un plástico de burbujas y los niños y niñas tendrán que pasar por encima de él con los ojos cerrados, de un extremo a otro. A continuación, una vez pisado el plástico de burbujas se sentará y se les dará una porción de ese plástico de burbujas del tamaño de la palma de la mano y tendrán que explotar con los dedos todas las burbujas.

Actividad 2: Bolas anti-estrés

En bandejas se colocará harina. Cada niño y niña tendrá una bandeja. Se colocarán en el suelo del aula y tendrán que intentar llenar un globo de harina. Para llenar el globo de harina se colocará un embudo.

Actividad 3: En la playa

Se colocará un plástico en el suelo y sobre él se verterá arena (un tipo de arena muy sensorial como la de obra). Los niños y niñas tendrán que explorar con ella, podrán pisarla, dibujar, escribir un mensaje o lo que ellos deseen.

Actividad 4: La cancha

Los niños y niñas se colocarán en círculo. Se les dará una porción de plastilina y tendrán que realizar bolitas de plastilina hasta llenar un cuenco colocado en el centro del círculo. Todos los niños y niñas depositarán las bolitas en el mismo cuenco.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 12. Evaluación sesión 11

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado mantener la calma?					
¿Ha reconocido las diferentes estrategias de gestión emocional?					
¿Se ha concentrado en la actividad?					

(Elaboración propia)

AUTOESTIMA

Sesión 12: Diario de la autoestima

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Crear un diario propio de la autoestima.
- Reconocer las emociones que sienten.
- Expresar emociones.

Recursos:

- **Materiales:** Cartulinas, pinturas de colores, gomets, hojas diario.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Los niños y niñas van a fabricar un diario. Se trata de un diario, donde cada día los niños y niñas anoten las emociones que han sentido a lo largo de la mañana. Las anotaciones del diario podrán ser con dibujos, etiquetas, tarjetas o palabras e incluso frases.

En primer lugar, los niños y niñas elaborarán la portada del diario como ellos deseen. Después, guardarán la portada en sus casilleros hasta el final del diario. El alumnado cada día rellenará una hoja de folio y al final de la propuesta de intervención los niños y niñas juntarán todas las hojas y encuadernarán su diario.

Actividad 2:

Para dar comienzo al diario, cada niño y niña tendrá que elegir una emoción. Una vez trabajadas las emociones en sesiones anteriores, el alumnado estará preparado para poder pensar en las emociones que han sentido, como por ejemplo, al llegar al colegio, al levantarse, en el aula, etc.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 13. Evaluación sesión 12

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha logrado crear su diario de la autoestima?					
¿Ha logrado reconocer como se siente cada uno en diferentes situaciones?					
¿Ha logrado expresar dichas emociones?					

(Elaboración propia)

Sesión 13: ¿Cómo soy?

Duración: 50-60 minutos.

Objetivos:

- Confiar en uno mismo.
- Aceptar las diferencias.
- Amor propio.
- Aprender a quererse.
- Aceptar las diferencias de cada uno.
- Conocer las cualidades propias de cada uno.

Recursos:

- **Materiales:** Foto de cada uno de los niños y niñas, tarjetas e imágenes de emociones (Anexos 1 y 2).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Para esta actividad le tomaremos una foto a cada niño y niña (con el permiso de las familias), para que ellos puedan observarse al realizar la actividad.

En el diario de la autoestima los niños y niñas pegarán la foto propia en el centro de una hoja. A continuación, en el centro de la hoja se dejarán diferentes características físicas. Pelo de diferentes colores (rubio, castaño, moreno, pelirrojo, etc), diferentes formas, ojos diferentes, variedad de estaturas... con tarjetas de los nombres correspondientes a las imágenes de cualidades.

Los niños y niñas tendrán que reconocer las cualidades que cada uno posee y pegarlas alrededor de su foto.

Actividad 2:

Una vez que todos los niños y niñas hayan encontrado sus cualidades físicas, se sentarán en círculo y pondrán en común como son físicamente. Cada uno presentará al resto como es. Por otro lado, se hará hincapié en las diferencias como algo bueno y enriquecedor.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 14. Evaluación sesión 13

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Logra reconocer las características personales que tiene cada uno?					
¿Acepta que cada uno es único y diferente?					
¿Es capaz de expresar esas cualidades personales?					
¿Se acepta tal y cómo es?					

(Elaboración propia)

Sesión 14: Me presento

Duración: 45 minutos.

Objetivos:

- Aprender a valorarse.
- Desarrollar el autoconcepto.
- Expresar las cualidades propias al resto.
- Aceptar como somos.
- Generar confianza en uno mismo y en los demás.

Recursos:

- **Materiales:** Diario de la autoestima, lápices de colores.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Nos reuniremos sentados en un círculo y pediremos a los niños y niñas que piensen en 3 características, hobbies, habilidades o cualquier cosa que se les dé bien o sea positiva en ellos.

A continuación, uno por uno se ira levantando y tendrá que expresar al resto esas tres cualidades o habilidades. Por ejemplo:

- “Soy Noelia, soy creativa, me gusta bailar y se me da bien cocinar”

Actividad 2:

Una vez se hayan presentado ante el resto, cogerán su diario de la autoestima y en una hoja pondrán su nombre, harán un dibujo de ellos mismos y escribirán esas tres cualidades o habilidades.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 15. Evaluación sesión 14

Alumno: Fecha:	Edad: Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de pensar tres cualidades personales?					
¿Logra presentárselas al resto?					
¿Se expresa con seguridad y confianza en uno mismo?					
¿Acepta sus cualidades?					

(Elaboración propia)

Sesión 15: Pasa la corriente

Duración: 40 minutos.

Objetivos:

- Expresar de manera positiva cualidades de los compañeros.
- Aceptar las diferencias de cada uno.
- Respetar las cualidades, sentimientos y capacidades de los demás.
- Expresarse de forma respetuosa.

Recursos:

- **Materiales:** Sin material.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Los niños y niñas se colocarán en círculo con las piernas cruzadas y sobre las rodillas colocarán las manos con las palmas hacia arriba. De modo que, la mano derecha la posaremos sobre la mano del compañero de la derecha (tendrá su mano derecha sobre nuestra rodilla) y en la mano izquierda posará la mano nuestro compañero de la izquierda.

La actividad consistirá en elogiar a nuestro compañero de la izquierda. Comenzará un niño o niña diciendo dos cosas que le gustan de su compañero de la izquierda y después le chocará su mano, de ahí el mantener las manos en las rodillas unas sobre las otras. Cuando llegue la corriente (el choque de mano), se comenzará a elogiar al compañero de al lado.

Se hará una ronda hacia la izquierda y otra hacia la derecha.

Actividad 2:

Tras terminar la actividad anterior, los niños y niñas retomarán el diario de la autoestima. En una hoja anotarán los elogios que sus compañeros les han dicho y como se han sentido en ese momento.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 16. Evaluación sesión 15

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de identificar cualidades de sus compañeros?					
¿Logra expresar las cualidades que le gusta de sus compañeros?					
¿Se expresa de manera respetuosa?					
¿Acepta los halagos de los compañeros y compañeras?					

(Elaboración propia)

Sesión 16: La caja de los tesoros

Duración: 50 minutos.

Objetivos:

- Apreciar las diferencias de los demás.
- Respetar las cualidades, sentimientos y capacidades de los demás.
- Aumentar la autoestima propia y la de los demás.
- Expresar de manera escrita los que nos gusta de nuestros compañeros.

Recursos:

- **Materiales:** Cuencos u otros recipientes parecidos, lápices de colores, hojas de papel.
- **Humanos:** Maestro o maestra.

- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Cada niño y niña colocará encima de su mesa un recipiente (caja, cuenco, casillero, etc.), por otro lado, se les dará varias tarjetas a cada niño y niña. En esas tarjetas tendrán que poner dos características que les guste de cada niño y niña del aula.

A continuación, los niños y las niñas se levantarán de sus sitios para meter en cada caja de los compañeros las dos tarjetas que han preparado para cada uno.

Cuando todos los niños y niñas tengan sus cajas llenas, se sentarán en círculo en el suelo y cada uno leerá o mostrará al resto las tarjetas que le han regalado.

Actividad 2:

Una vez que todos hayan leído sus tarjetas, cogerán el diario de la autoestima y pegarán cada uno de los elogios que han recibido.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 17. Evaluación sesión 16

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Logra apreciar las diferencias del resto de compañeros?					
¿Es capaz de expresar de manera escrita las cualidades de sus compañeros?					
¿Se expresa de manera respetuosa?					

(Elaboración propia)

HABILIDADES SOCIALES

Sesión 17: Todos a una

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Trabajar en equipo.
- Cooperar y colaborar entre todos.
- Tomar decisiones en grupo.
- Dialogar para la toma de decisiones.

Recursos:

- **Materiales:** Cartulinas con figuras, pinturas de colores, rotuladores, ceras, etc.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

En esta actividad los niños y niñas se dividirán en tres grupos, a cada grupo se le entregará una cartulina A3 en la que habrá dibujados un círculo, un triángulo y un cuadrado. Cada grupo a partir de esos tres elementos tendrá que componer su propio dibujo, en el que tendrán que participar y ponerse de acuerdo todos los participantes del grupo para su elaboración.

Una vez que todos los grupos hayan acabado, expondrán al resto de grupos lo que han elaborado, como han llegado a ese acuerdo, lo que les ha costado, los posibles conflictos que haya podido haber y como se han sentido en el proceso.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 18. Evaluación sesión 17

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Ha sido capaz de trabajar en equipo?					
¿Ha logrado dar su opinión teniendo en cuenta las de los demás para la toma de decisiones?					
¿Han participado todos los miembros aportando su opinión?					
¿Ha habido comunicación y diálogo?					

(Elaboración propia)

Sesión 18: El valor de la empatía

Duración: 45 minutos.

Objetivos:

- Aprender a dialogar respetando la opinión del resto.
- Empatizar con el protagonista del corto.
- Desarrollar habilidades empáticas.
- Pensar de manera crítica.
- Mostrar interés hacia la opinión de los compañeros.
- Respetar el turno de palabra.

Recursos:

- **Materiales:** Ordenador y proyector, cortometraje “El valor de la empatía” (Anexo 5).

- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

La actividad trata sobre un cortometraje que pone de manifiesto el valor de la empatía, como su propio nombre indica. El cortometraje lo protagoniza un ratón que se encuentra en una tienda preparado para su venta encerrado en una jaula. Por más niños que entran en la tienda, ninguno lo quiere y se burlan de él. Hasta que finalmente, entra un chico en la tienda y decide quedarse con el roedor. Casualmente, ambos tienen algo en común, unas orejas grandes.

Los niños y niñas cogerán sus sillas y formarán un círculo a modo tertulia. Se proyectará el video para que ellos lo vean. Una vez se haya terminado la visualización del video se pasará a dialogar entre todos y mostrar el punto de vista de cada uno a partir de lo que han visto. Podrán hacer preguntas y contestarse de unos a otros, podrán simplemente dar su opinión.

El maestro o maestra podrá hacerles preguntas para reconducir el dialogo. Como por ejemplo:

- ¿Qué creéis que le pasaba al ratón?
- ¿Cómo creéis que se sentía al final?
- ¿Cómo creéis que se sentía cuando se burlaban de él?
- ¿Os gustaría que se burlaran de vosotros?
- ¿Cómo os sentís cuando se burlan de vosotros?

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 19. Evaluación sesión 18

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de tomar una decisión en grupo mediante el diálogo y la comunicación de todos?					
¿Aporta decisiones y opiniones al grupo?					
¿Es capaz de pensar de manera crítica?					
¿Logra empatizar con el protagonista del corto?					
¿Respeto el turno de palabra para dar la opinión?					

(Elaboración propia)

Sesión 19: Role playing

Duración: 40-45 minutos.

Objetivos:

- Desarrollar habilidades de comunicación y expresión.
- Pensar de manera crítica.
- Empatizar.
- Desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona.
- Buscar soluciones ante un problema.

Recursos:

- **Materiales:** Sin material.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

La actividad consistirá en seleccionar a tres niños y niñas del aula. Uno adquirirá el rol de niño o niña que hace bullying, otro de cómplice del bullying y otro del que recibe ese bullying.

Se colocarán en semicírculo y saldrán al centro los tres participantes seleccionados para poseer el rol. Para ello, les pondremos en situación. Por ejemplo:

- Álvaro (hace bullying): Todos los días después del recreo y en la entrada y salida del colegio insulta y golpea a Lucas mientras nadie lo ve para no le digan nada.
- Ana (cómplice de bullying): Se ríe y acompaña a Álvaro cuando él realiza ese bullying a Lucas.
- Lucas (recibe bullying): Siente miedo y rechazo, no quiere ir al colegio.

El resto de niños y niñas tienen que pensar posibles soluciones para que Lucas deje de sufrir y Álvaro y Ana dejen de hacerle bullying a Lucas.

Actividad 2:

Se realizará la misma actividad, pero con otros participantes y otra situación.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 20. Evaluación sesión 19

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz ponerse en el lugar del otro?					

¿Logra buscar posibles soluciones los diferentes problemas?					
¿Se expresa de manera empática?					
¿Identifica las diferentes situaciones por las que está pasando cada uno?					

(Elaboración propia)

Sesión 20: Lo que interpreto

Duración: 40-50 minutos.

Objetivos:

- Favorecer la cohesión de grupo.
- Trabajar en grupo.
- Saber respetar y dar opinión de manera asertiva.
- Llegar a acuerdos a través de la comunicación.
- Sacar diferentes conclusiones de una imagen.

Recursos:

- **Materiales:** Imágenes (Anexo 3).
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

Los niños y niñas del aula se dividirán en tres grupos, cada grupo recibirá una imagen diferente. A continuación, se les dará un tiempo para que saquen sus propias conclusiones analizando dichas imágenes.

Por ejemplo, si la imagen es de un parque con tres niños jugando en un arenero y uno de ellos está apartado en el columpio, ellos tendrán que observar bien y sacar posibles conclusiones de lo que puede estar ocurriendo.

Finalmente, una vez que cada grupo tenga sus conclusiones sacadas se las expondrá al resto.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:

Tabla 21. Evaluación sesión 20

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de trabajar en grupo?					
¿Trabaja en grupo desde el respeto dando su opinión aceptando la del resto?					
¿Hay comunicación y dialogo para llegar a diferentes conclusiones?					
¿Busca diferentes respuestas a una imagen?					

(Elaboración propia)

Sesión 21: ¿Quién crees que es?

Duración: 60 minutos.

Objetivos:

- Observar a nuestros compañeros, sus cualidades, características aficiones, etc.
- Aceptar las diferencias.
- Dibujar a un compañero.
- Describir esas cualidades, características, etc. de la persona dibujada.

Recursos:

- **Materiales:** Hojas de papel, lápices de colores, rotuladores, ceras, etc.
- **Humanos:** Maestro o maestra.
- **Espaciales:** Aula.

Actividad 1:

En esta actividad cada niño y niña dibujará a un compañero de la clase.

A continuación, cuando todos y todas tengan el dibujo terminado se reunirán en círculo sentados en el suelo y uno por uno enseñará su dibujo e ira describiendo las cualidades, características, hobbies, aficiones, etc., hasta que el resto de compañeros adivinen quien es la persona dibujada.

Evaluación:

Instrumento de evaluación: Escala de estimación.

Criterios de Calificación: (1<5).1: Nunca, 2: Muy pocas veces, 3: A veces, 4: A menudo, 5: Siempre.

Tabla de registro:**Tabla 22. Evaluación sesión 21**

Alumno:	Edad:				
Fecha:	Curso:				
Indicadores	1	2	3	4	5
¿Es capaz de identificar las característica, cualidades, aficiones etc. de sus compañeros?					
¿Es capaz de describir dichas característica, cualidades, aficiones etc. de sus compañeros?					
¿Logra identificar y aceptar las diferencias de cada uno?					

(Elaboración propia)

4.7 Evaluación

La evaluación es una herramienta imprescindible para la mejora educativa de los niños y niñas, de los proyectos educativos y de los docentes. Esta permite la obtención de información a través de diferentes técnicas en el proceso formativo, llegando a conclusiones y construyendo mejoras para el futuro.

En cuanto a la evaluación de la propuesta de intervención, será global, continua y formativa, para ello, se utilizarán una serie de técnicas e instrumentos para la obtención de información del proceso de aprendizaje de los niños y niñas.

La principal técnica utilizada para la recogida de información en dicha evaluación, será la observación directa y sistemática en todas las sesiones de la propuesta de intervención, pues muchos autores coinciden en ser una de las técnicas más indicadas en educación infantil. A través de la observación podremos encontrar los cambios, avances, conflictos y todo lo que pueda surgir en su desarrollo.

La evaluación comenzará, en primer lugar, con una evaluación inicial, aquí se recogerá toda la información de acuerdo a los conocimientos previos con los que parten los niños y niñas antes de iniciar la propuesta de intervención. A continuación, se llevará a cabo una evaluación continua, durante el desarrollo de la propuesta de intervención. En este caso, se utilizará un anecdotario o registro anecdótico donde se irán anotando todos los datos obtenidos mediante la observación con connotaciones curiosas e importantes a observar a lo largo de la intervención. Por otro lado, al finalizar cada sesión se procederá a hacer un informe que recoja en tablas de registro los resultados obtenidos a partir de una serie de ítems establecidos en relación a los objetivos específicos de las sesiones. Se tratará de escalas de estimación con unos criterios de calificación del 1 al 5, de manera gradual, refiriéndose 1 a la menor puntuación y 5 a la mayor puntuación. Así se podrá ir observando el proceso de aprendizaje de cada niño y niña, como las posibles modificaciones.

Por otro lado, una vez finalizada la propuesta de intervención, se procederá a realizar una evaluación final. Se tendrán en cuenta todos los datos obtenidos a lo largo de todo el desarrollo de las sesiones de la propuesta, incluidas todas las herramientas de evaluación. Al final, se realizará un informe con los datos obtenidos inicialmente, como ha ido evolucionando cada niño y niña de manera individualizada y los resultados obtenidos al finalizar. Además, en esta evaluación final haremos partícipes a las familias para ver el logro

de la propuesta de intervención de los niños y niñas en cualquier aspecto de su vida. La participación de las familias incrementa la efectividad de lo trabajado en el aula.

Finalmente, se evaluará al docente y a la propuesta de intervención para poder mejorar, tanto a nivel profesional como en el diseño y puesta en práctica de las sesiones y futuras intervenciones.

Evaluación docente y propuesta de intervención:

Tabla 23. Evaluación docente

ÍTEMS	Escala de estimación (1<5)				
	1: Debe mejorar	2: Aceptable	3: Regular	4: Bien	5: Muy bien
Han resultado sencillas y claras las actividades					
Se ha logrado la participación de todo el alumnado					
El docente ha intervenido de la manera adecuada					
El docente ha dejado claras las sesiones a los niños y niñas					
Se ha conseguido con la planificación de las sesiones los objetivos propuestos					
Ha quedado claro el objetivo de la planificación					
Se ha adecuado al tiempo propuesto					
Se han ajustado al tiempo de planificación las sesiones					
Han resultado atractivas para el alumnado					
Han resultado motivadoras y de reflexión las sesiones para los niños y niñas					
A través de la propuesta de intervención se han producido cambios en el alumnado					

Se ha ajustado la planificación a las competencias emocionales trabajadas					
Ha sido una propuesta de intervención extensa					
Se ha logrado un cambio emocionalmente en el alumnado y se ha hecho más consciente del mismo					
Observaciones:					

(Elaboración propia)

5. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

La educación emocional, como se ha podido ir observando a lo largo de todo el trabajo, tiene una gran importancia en el ámbito educativo, lo que permite la adquisición de mayor conocimiento de sí mismo, así como, el de los demás. A grandes rasgos, potencia el desarrollo de bienestar y seguridad de los niños y niñas, para crecer en una sociedad mucho más feliz.

A medida que he ido realizando este trabajo me he ido dando cuenta de que la educación emocional tiene mucha más importancia que la que realmente se le da. Es curioso, porque ahora parece que cuando se habla de emociones, de educación emocional, es lo que está de “moda”. También, es cierto que hay muchas investigaciones respecto a las emociones. Pero, ¿en las aulas se les da toda la importancia que se le debería de dar?, ¿se educa desde lo emocional?, ¿Cómo se abordan las emociones en el aula?

Queda muy bonito e innovador hablar de emociones, pero todavía es más bonito y beneficioso educar desde la emoción, como dice Pinos (2019), con corazón y cerebro, ya que estos van de la mano. Pues no se trata de Educación Emocional como una materia más, si no como transversal a todas las materias. Si nos paramos a pensar en las cosas que mejor recordamos, si buscamos el por qué, estará directamente relacionado con lo emocional.

Entonces, si conocemos todos los beneficios de la educación emocional será obvio que en los colegios debería abordarse la educación desde lo emocional. Son muchos los autores que remarcan la importancia del desarrollo emocional desde los primeros años de vida y el efecto que supone en el bienestar el resto de vida en una persona. Es decir, si se crean niños y niñas emocionalmente competentes, se conseguirá una sociedad mejor.

Existen numerosos programas basados en la educación emocional, donde se apuesta fuerte por las emociones, pero también existen centros donde se le da poca importancia a lo emocional, dejando por delante otros contenidos.

Desde mi experiencia en las últimas prácticas escolares, puedo decir que la educación emocional se abordaba muy poco, lo más aproximado fue la lectura de cuentos y visionado de cortometrajes para trabajar las emociones, en valores. Valores, que es una alternativa de religión, lo que significa que los alumnos y alumnas matriculados en religión, en escasas ocasiones tenían contacto con ningún cuento ni cortometraje. Es decir, que si se trabajaban

poco las emociones en el aula, un porcentaje de los niños y niñas de la misma, se encontraban en desventaja, ya que estaban en otra materia diferente y optativa.

Sin embargo, todos los centros quieren destacar en innovación utilizando e introduciendo metodologías innovadoras. Pero si analizamos esas metodologías que tienen tanto auge en la actualidad, como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en el pensamiento, etc. Curiosamente, son metodologías activas basadas en la cooperación, la resolución de problemas, planteamiento de situaciones vivenciales y de experimentación relacionadas con la vida real. De esta forma los niños y niñas son agentes activos. Dicho esto, se puede observar claramente que para poner en práctica todas estas metodologías se necesita de competencias emocionales para que realmente sean efectivas.

Un ejemplo es el aprendizaje cooperativo, donde el aprendizaje es más eficaz y mejor. Aunque, tiene muy buenos beneficios trabajar en grupo, hay que tener habilidades sociales para poder trabajar en grupo. Ya que, como su propio nombre indica es cuestión de cooperar, no se trata de dividir la tarea, cada uno hace la porción del trabajo que le ha tocado y luego se juntan las partes. Pues bien, esto es lo que ocurre cuando se tienen que realizar trabajos grupales. Se concibe trabajar en grupo como menos carga de trabajo, más que con una visión de aprendizaje entre todos y aprender unos de otros. Esto ocurre porque, a rasgos generales, no sabemos trabajar en grupo, nadie nos ha enseñado a trabajar de manera grupal. Venimos de una educación donde se premia lo individual, la competitividad y el aprendizaje se mide con notas. Entonces, llega un día en el que hay que hacer tareas y actividades en grupo, que demandan el esfuerzo de todos los participantes y la tarea fracasa. En ese momento nos preguntamos, ¿Qué ha pasado?

Lo que ocurre es que para poder tener éxito en una tarea grupal, hacen falta tener unas bases que te ayuden a llegar al éxito cooperando y colaborando entre todos. Saber empatizar, dar la opinión de manera asertiva, escuchar las ideas del resto, ayudarse de unos a otros, entre otras cosas, son estrategias que se pueden aprender y desarrollar desde pequeños para poder llegar a adultos y tener unas habilidades forjadas, para poder nutrirnos de aprendizajes tan valiosos.

Imaginemos que nunca hemos aprendido a nadar y de repente nos lanzan a una piscina. La reacción ante dicho hecho será muy diferente ante una persona que sabe nadar y ha tenido contacto con el agua desde pequeño, que una persona que no haya tenido contacto

con el agua nunca. Pues, algo así ocurre cuando se precisan habilidades emocionales y no se han desarrollado o adquirido. Probablemente, el ahogo este asegurado.

Ahora continuo preguntando, ¿el problema es que en los colegios no se apuesta lo suficiente por la educación emocional o que los profesionales de la educación no están lo suficiente preparados para hacerlo?

Es muy probable que una sea consecuencia de la otra. Porque, en mi caso si me paro a analizar los años del grado de Magisterio de Infantil que yo he vivido, me doy cuenta de que la Educación Emocional se menciona como importante y necesaria en las aulas. Pero más allá de eso, creo la formación en educación emocional ha sido casi inexistente. Pues, igual el problema comienza en la formación docente.

Los maestros y maestras que son los que permanecen en las aulas día tras día y son modelos para los niños y niñas, pues son los primeros que deben ser competentes emocionalmente para poder educar a niños y niñas emocionalmente competentes. Como futura maestra, considero que no es una barrera la mayor o menor formación en educación emocional que recibimos los maestros y maestras, también es decisión propia querer formarse y apostar por ello, por unas aulas llenas de felicidad, bienestar y seguridad en el aprendizaje.

Por esta razón decidí crear una propuesta de intervención para este TFG. Me gusta crear, y sobre todo crear actividades basándome en mi experiencia con los niños y niñas e imaginar cómo funcionarían llevadas a la práctica. Por diversas razones no he podido llevarla a la práctica pero espero poder hacerlo algún día.

Llegados a este punto, debo decir que me siento muy satisfecha, otra etapa más que se cierra. La elaboración de este trabajo se me ha alargado en el tiempo mucho más de lo que esperaba, no por su dificultad pero si por la cantidad de tiempo que necesita. Las emociones que he ido experimentado a lo largo de su elaboración han sido muy variadas. Pero finalmente lo he logrado. La parte que más he disfrutado y con la que mejor me he sentido, ha sido como ya he mencionado, la elaboración de la propuesta de intervención. La parte del marco teórico me ha resultado más tediosa y pesada, pero aun con todo, me siento feliz de haberlo logrado.

6. REFERENCIAS

- Araque-Hontangas, N. (2017). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España. *UTCiencia "Ciencia y Tecnología al servicio del pueblo"*, 2(3), 150-161.
- Aguado, R. (2015). *La emoción decide y la razón justifica*. Madrid: EOS
- Bisquerra, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*. ESE.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer. Rescatado de <https://elibro.net/es/lc/unizar/titulos/47962>
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones, 1*, 24-35.
- Bisquerra, R. y Hernández, S.P (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa de aulas felices. *Papeles del Psicólogo*. 38(1), 58-69.
- Bisquerra, R., y López-Cassà, È. (2020). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. El Ateneo.
- Bueno, D (2021). La neurociencia como fundamento de la educación emocional. *Revista internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 47-61.
- Canales, A. (2021). *Educación emocional: la receta para una mejor sociedad*. Bonum. Rescatado de <https://elibro.net/es/ereader/unizar/213577?page=1>
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Carpena, A. (2016). *La empatía es posible: educación emocional para una sociedad empática*. Desclée de Brouwer. Rescatado de <https://elibro.net/es/lc/unizar/titulos/127892>
- Ceraín Berasategui, A. R. (2022). Emociones y aprendizaje. *Revista de contenidos educativos del CEP de Lanzarote*. 10, 59-61.
- Da Silva, R., y Tuleski, S. C. (2014). La actividad infantil y el desarrollo emocional en la infancia. *Revista Intercontinental de psicología y Educación*, 16(2), 9-30.

- De José Belzunce, M., Danvila del Valle, I. y Martínez- López, F.J. (2011). *Guía de competencias emocionales para directivos*. ESIC Editorial.
- Garaigordobil Landazabal, M. T. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación educativa*. 5(8). 107-127.
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L., y Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 370-393.
- Giraldo, P., y Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.
- Goleman, D. McKee, A. y David, S. (2021). *Inteligencia emocional*. Reverté. Rescatado de <https://elibro.net/es/lc/unizar/titulos/209690>
- Jaimes, D. (2019). La inteligencia emocional y la primera infancia una perspectiva sociopolítica. *Psicología, Cultura y sociedad*
- La Rosa Feijoo, O. C. (2018). Autoestima en la infancia.
- Lacunza, A. B. (2009). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. 10, 231-248.
- Manrique Solana, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(128), 801-814.
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Maurin, S. (2020). Educación emocional y social en la escuela: un nuevo paradigma, estrategias y experiencias. Buenos Aires. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/unizar/>
- Mora Gutiérrez, A. (2019). El Desarrollo y Fortalecimiento de la Autoestima Desde la Infancia y la Educación Infantil. Universidad de los Llanos.
- Moraga, S. A. C. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.

- Perret, R., y Vinasco, Z. (2016). El secreto de la motivación. México. Recuperado de [https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61, 5, 1520643968955](https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/51520643968955).
- Pineda Panadero, N. A., y Urrego Amezquita, N. (2017). Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea.
- Pinos Quílez, M. (2019). Con corazón y cerebro: Net learning: aprendizaje basado en la neurociencia, la emoción y el pensamiento. Caligrama.
- Rangel, A. E. N. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida, 1*.
- Recuenco, A. (2020). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *SCIENDO, 23(3)*, 197-205.
- Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas (157). Narcea Ediciones.
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología, 41*, 22-32.

7. ANEXOS

ANEXO 1: TARJETAS EMOCIONES





Recursos materiales para las sesiones. Fuente: Google Imágenes

ANEXO 2: TARJETAS NOMBRES DE EMOCIONES

ASUSTADO

VERGÜENZA

CULPA

CANSADO

ASCO

TRISTE

ENFADO

ALEGRÍA

RABIA

ABURRIDO

EXCITADO/ENTUSIASMADO

NERVIOSO

MIEDO

SORPRESA

SEGURIDAD

CURIOSIDAD

ADMIRACIÓN

Recursos materiales para las sesiones. Fuente: Elaboración propia

ANEXO 3: SITUACIONES REALIS DE LA VIDA





Recursos materiales para las sesiones. Fuente: Google Imágenes.

ANEXO 4: SOFÍA, LA VACA QUE AMABA LA MÚSICA



Recursos materiales para las sesiones. Fuente: Google Imágenes.

ANEXO 5: EL VALOR DE LA EMPATÍA



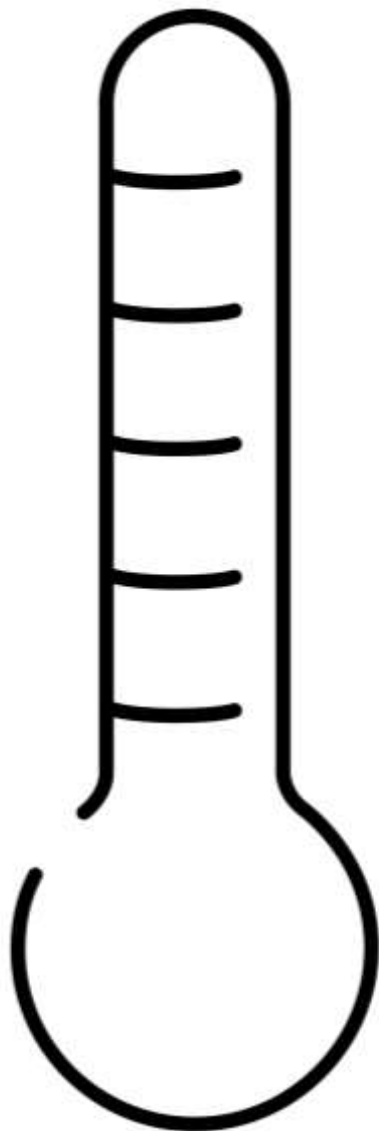
<https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>

Recursos materiales para las sesiones. Fuente: YouTube

ANEXO 6: TERMÓMETRO EMOCIONAL

Nombre: _____

Termómetro de las emociones



ENFADO



TRISTEZA



MIEDO



CURIOSIDAD



CALMA



ALEGRÍA