



Universidad  
**Católica de  
Valencia**  
San Vicente Mártir

**CRECEMOS DE LA MANO DE LAS EMOCIONES**

Presentado por:

Carmen Copoví Martí

Dirigido por:

D<sup>a</sup> Empar Guerrero Valverde

Valencia, a 22 de mayo de 2020

---

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación  
Grado en Maestro en Educación Infantil

## Índice

1. Introducción.....	11
2. Objetivos del TFG .....	14
2.1 Objetivos Generales.....	14
2.2 Objetivos Específicos .....	14
3. Marco teórico.....	15
3.1. Conceptualización del término de Educación Emocional .....	15
3.1.1. Definición de emoción.....	18
3.1.2. Clasificación y funciones de las emociones .....	22
3.1.3 Componentes de la emoción.....	24
3. 2. Recorrido histórico de la educación/inteligencia emocional.....	25
3.3 Desarrollo de la Inteligencia emocional en educación infantil.....	30
3.4. Contribución de la familia en el desarrollo emocional.....	37
3. 5 Importancia de la inteligencia emocional.....	39
3.6 El cuento como herramienta didáctica en educación infantil.....	41
4. Metodología.....	46
5. Desarrollo de la propuesta didáctica.....	49
5.1 Descripción de la propuesta didáctica .....	49
5.2 Evaluación Inicial .....	50
5.3 Metodología de la propuesta didáctica .....	51
5.4 Parrilla de programación .....	53
5.5 Actividades .....	56
5.6 Organización espacio-temporal .....	73
5.7 Evaluación final.....	75
6. Conclusiones.....	77
7. Anexos .....	81

1. Anexo 1.....	81
2. Anexo 2.....	86
3. Anexo 3.....	91
4. Anexo 4.....	96
5. Anexo 5.....	100
8. Referencias bibliográficas .....	104

## Índice de tablas

Tabla 1: Clasificación de emociones .....	23
Tabla 2 Evaluación Inicial.....	51
Tabla 3: Parrilla de programación .....	53
Tabla 16: Organización semanal de las actividades .....	74
Tabla 17: Evaluación final.....	76

## **Agradecimientos**

En estas líneas me gustaría agradecer, en primer lugar, a mi tutora Empar Guerrero por estar siempre a mi disposición, atendiéndome, guiándome y orientándome. Ha sido todo un ejemplo de profesionalidad y buen hacer.

En segundo y último lugar, agradecer a mis familiares y amigos por estar a mi lado en los momentos de incertidumbre, dándome la energía necesaria para continuar desarrollando el trabajo final de grado.

Han sido meses de trabajo y constancia, pero mediante la ayuda de todos ellos, he podido conseguir mi objetivo: realizar de la mejor manera el trabajo final de grado.

## Resumen

En este trabajo de investigación se destaca la importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil. Trabajando la educación emocional se puede conseguir la educación integral del niño.

Mediante este trabajo, se indaga e investiga acerca de los conocimientos ofrecidos por los autores profesionales en el campo de la educación emocional, para así, validar su importancia. Posteriormente, se elabora y se programan actividades que fomentan el conocimiento y estudio de las emociones, con el fin de proporcionar al alumnado un conocimiento ajustado de sí mismo.

A través de este TFG se quiere concienciar sobre la relevancia de la educación emocional y también, destacar la trascendencia de la implicación de las familias en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La familia debe ser partícipe en todo el contenido académico que la escuela ofrece a sus hijos. Sin embargo, en primer lugar, tienen que conocer cómo se encuentran sus hijos en cualquier momento, es decir, sus emociones. De lo contrario, no podrán cooperar con el docente para contribuir en el desarrollo integral de su hijo. Es por ello que, en esta propuesta didáctica se hacen actividades dirigidas a la familia, con el fin de proporcionarles las estrategias necesarias que ayuden a saber regular las emociones de sus respectivos hijos.

Finalmente mencionar que se utiliza el cuento como herramienta didáctica, puesto que, es un recurso atractivo para los niños. Además, este recurso les hace entrar en un mundo, en el que descubrirán muchos aspectos y se descubrirán a ellos mismos.

**Palabras clave:** Educación emocional, inteligencia emocional, emoción, educación infantil, cuento

## Resum

En aquest treball d'investigació es destaca la importància de l'educació emocional en l'etapa d'Educació Infantil. Treballant l'educació emocional es pot aconseguir l'educació integral del xiquet.

Per mitjà d'este treball, s'indaga i investiga sobre els coneixements oferits pels autors professionals en el camp de l'educació emocional, per a així, validar la seua importància. Posteriorment, s'elabora i es programen activitats que fomenten el coneixement i estudi de les emocions, a fi de proporcionar a l'alumnat un coneixement ajustat de si mateix.

A través d'este TFG es vol conscienciar sobre la rellevància de l'educació emocional i també, destacar la transcendència de la implicació de les famílies en el procés d'ensenyança-aprenentatge. La família ha de ser partícips en tot el contingut acadèmic que l'escola ofereix als seus fills. No obstant això, en primer lloc, han de conèixer com es troben els seus fills en qualsevol moment, és a dir, les seues emocions. Pel contrari, no podran cooperar amb el docent per a contribuir en el desenrotllament integral del seu fill. És per això que, en aquesta proposta didàctica es fan activitats dirigides a la família, a fi de proporcionar-los les estratègies necessàries que ajuden a saber regular les emocions dels seus fills.

Finalment mencionar que s'utilitza el conte com a ferramenta didàctica, ja que, és un recurs atractiu per als xiquets. A més, este recurs els fa entrar en un món, en el que descobriran molts aspectes i es descobriran a ells mateixos.

**Paraules clau:** Educació emocional, intel·ligència emocional, emoció, educació infantil, conte.

## **Abstract**

This research work stresses the importance of emotional education in the Early Childhood stage. The fact of working on emotional education can lead to the achievement of a comprehensive education on the child.

By means of this work, the knowledge offered by professional authors in the field of emotional education is investigated with the purpose of its importance being validated. Afterwards, activities that promote the knowledge and study of emotions are developed and programmed in order to provide students with an adjusted knowledge of themselves.

The aim of this TFG is raising the awareness about the relevance of emotional education, as well as highlighting the importance of involving the families during the teaching-learning process. Family should be involved in all the academic content that the school offers their children. However, first of all, they have to know how their children are at any moment, that is, their emotions. On the contrary, they will not be able to cooperate with the teacher to contribute to the comprehensive development of their child. That is why, in this didactic proposal, activities are addressed to the families in order to provide them with the necessary strategies that help to know how to regulate the emotions of their respective children.

Finally, it has to be mentioned that the story is used as a teaching tool in this work, since it is an attractive resource for children. In addition, this resource allows them going into a world in which they will discover many aspects and where they will discover themselves as well.

**Key words:** Emotional education, emotional intelligence, emotion, infant education, story.

## 1. Introducción

Previamente a emprender este trabajo laborioso, me presentaré y escribiré acerca de como soy, cómo es mi personalidad y cuales son mis intereses.

Mi nombre es Carmen Copoví Martí y tengo 21 años. En primer lugar, he de mencionar que estoy muy satisfecha de estar dónde estoy actualmente. A medida que han transcurrido los cursos y las prácticas, he podido comprobar que hace cuatro años, no me equivoqué escogiendo magisterio. Además, he confirmado y corroborado mi vocación por la docencia, puesto que, he disfrutado de cada asignatura y periodo de prácticas.

Han sido cuatro años llenos de sentimientos y emociones diferentes, entre los cuales, resalto la alegría y el estrés. Menciono la alegría porque gracias a este grado he conocido a gente que sé que estará en mi vida para siempre, los cuales, son maravillosos. También me proporciona alegría y satisfacción observar que todo el esfuerzo ha valido la pena, puesto que, estoy escribiendo mi último trabajo para poder ser aquello que realmente deseo, ser docente. Anteriormente he indicado que el estrés ha estado presente a lo largo del grado; este sentimiento ha prevalecido en mí en todo momento, ya que, soy una persona a la que le gusta tenerlo todo bajo control, para así, no agobiarse. No obstante, son muchas las ocasiones que tenerlo todo verificado es imposible, dado que, son muchas las materias impartidas y con ellas, muchos trabajos que realizar y contenidos que estudiar. Siempre me he preocupado por alcanzar mis metas y conseguir aquello que me propongo, así pues, el estrés que ha aparecido numerosas veces, lo he podido calmar y saciar, tratando de organizarme lo mejor posible y concienciándome de que aquel que hace todo aquello que está en sus manos, no se tiene que sentir mal por no llegar a más.

Por otro lado, he de añadir que soy una persona que siempre ha tenido claro a qué se quería dedicar en el futuro. He tenido un gran ejemplo a seguir, mi madre. Ella ha sido un referente en mi vida en todos los aspectos y, uno de ellos es la docencia. Desde bien pequeña he sido consciente de la ilusión por enseñar, ya que, lo podía observar en mi madre. Ella siempre ha dedicado mucho esfuerzo para ser una buena docente, ha trabajado mucho, ofreciéndoles siempre los mejores recursos y métodos a sus alumnos, para que así, pudieran aprender de una manera cómoda, dinámica, lúdica y feliz.

Siempre he mostrado curiosidad por cómo enseñaba y en ocasiones, acudía a sus clases para impregnarme de sus conocimientos y estrategias de aprendizaje. Como he

dicho anteriormente, ella es mi ejemplo a seguir en la vida y también en la docencia. Las maestras deben amar su trabajo y este amor, lo he visto representado siempre en mi madre. Una de las frases que siempre me ha dicho es la siguiente: “Ama tu trabajo y no trabajarás ni un solo día de tu vida”. Esta oración está llena de verdad, así pues, se debe escoger bien el grado que quieres estudiar porque de esta elección, dependerá tu futuro y tu felicidad.

En cuanto a mi personalidad, me considero una persona muy transparente, es decir, todo aquello que siento, queda reflejado en mi cara. Es por esta razón, mi interés en abordar las emociones en dicho trabajo. Asimismo, pienso que soy muy responsable, visto que, me esfuerzo en alcanzar mis objetivos y no me rindo por muy costosos que son.

A continuación, haré referencia a aquello que quiero reflejar y trabajar en mi proyecto fin de grado. El tema que quiero tratar son las emociones, siempre me ha llamado la atención esta temática, así pues, ahora tengo la oportunidad de profundizar y ahondar en ella. Las emociones forman parte de todos nosotros y cada cual, las gestiona de manera diferente. Hay quienes saben manejarlas a la perfección y hay otras personas que, aún siendo adultos, se confunden y no son capaces de poner nombre a cómo se encuentran.

Tal y como acabo de indicar, son muchas las ocasiones en las que, los adultos no sabemos cómo nos sentimos, no sabemos cómo reaccionar, no sabemos cómo gestionar nuestras emociones, ... En nuestra etapa adulta nos ocurren estas situaciones, y es por ello que, bajo mi punto de vista se debe dar mucha importancia a la inteligencia emocional desde que somos muy pequeños. Si el tema de las emociones se trabaja desde la niñez, favoreceremos el futuro de los niños. Muchas veces no sabemos qué sentimos, no nos tomamos el tiempo necesario para darle nombre a lo que sentimos, no pensamos sobre ello.

Mi trabajo fin de grado quiero que indague sobre: la conciencia emocional, la identificación, gestión y regulación de las distintas emociones, la autoestima, las reacciones frente a una determinada emoción/sentimiento y la ayuda necesaria de los padres para conseguir un buen dominio de las emociones. Mediante este trabajo, quiero demostrar que los niños/as son capaces de entender la educación emocional desde los 3 años, con la ayuda de un adulto. Si estos logran comprender dicha educación, podrán regular su comportamiento y expresar de manera adecuada cómo se sienten. La docente tiene un papel fundamental en la educación emocional, junto con los padres, los tres deben

formar un equipo, ofreciéndoles estrategias para facilitarles el aprendizaje, gestión, manejo y identificación de las emociones. Conocerlas desde bien pequeños va a suponer en el futuro bienestar para los niños/as y para la sociedad en la que viven, puesto que, sabrán cómo actuar viviendo en sociedad, no perdiendo la calma e interviniendo de manera pacífica ante cualquier problema.

De igual manera, pienso que los padres adoptan un papel fundamental en la evolución y en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del niño, por este motivo, quiero profundizar en este trabajo sobre su importancia. Los padres tienen que ser un motor de energía para sus hijos, es decir, tienen que transmitirles ánimo, motivación, vivacidad, ... por lo contrario, les costará aprender de manera efectiva. En este trabajo crearé actividades y juegos relacionados con las emociones para los niños, y también elaboraré distintos trabajos para los padres. Con el fin de proporcionarles recursos para la mejora emocional de sus hijos.

A través de este, quiero que quede bien plasmada la relevancia de un buen estado emocional para poder conseguir aquello que se pretende. En consecuencia, en el marco teórico aparecerá información de diferentes autores, que se refieren a las emociones, a la inteligencia emocional, a la educación emocional, a la importancia de la familia en el desarrollo evolutivo del niño/a y al cuento como herramienta didáctica. Asimismo, en el apartado de metodología del TFG, quedarán reflejadas las estrategias que utilizaré para organizar toda esa información y así, elaborar el apartado del marco teórico.

En cuanto a la propuesta didáctica, mencionar que va a ir dirigida al alumnado de 4 años. En esta, se utilizará el cuento “¿Qué le ha ocurrido al Emi?” (creado por mí) como recurso sobre el que parten las distintas actividades de la propuesta didáctica. Del mismo modo, se nombrará qué metodología se utilizará para llevarla a cabo. Para ello, se estudiarán diferentes metodologías, con el fin de saber cuál es la que más se adapta a la propuesta didáctica.

Finalmente, se hará una conclusión, en la cual, reflexionaré sobre todo aquello que me ha aportado personalmente el TFG, sobre cómo ha sido el proceso de su elaboración y también, se hará referencia a cómo me he sentido durante su realización y tras finalizarlo.

## **2. Objetivos del TFG**

### **2.1 Objetivos Generales**

- Aprender conocimientos sobre la educación emocional, con el fin de adquirir estrategias para desarrollarlas en mi futuro como docente y, por consiguiente, ofrecer al alumnado bienestar y seguridad en el aula.
- Diseñar una propuesta didáctica para favorecer el desarrollo de la educación emocional en el aula de educación infantil

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Comprender y dar visibilidad a la importancia de educar las emociones desde edades tempranas.
- Indagar sobre la importancia de conocer nuestras propias emociones y saber regularlas, para así, poder aprender de manera eficaz los conocimientos académicos.
- Desarrollar actividades que fomenten el conocimiento de uno mismo, la regulación emocional y la identificación de las emociones.
- Conocer nuestro mundo interior.

### **3. Marco teórico**

#### **3.1. Conceptualización del término de Educación Emocional**

La educación antiguamente se ha centrado en el desarrollo del intelecto, olvidando el aspecto emocional. No obstante, siempre se ha tenido en cuenta la necesidad de la educación integral del individuo, es por ello que se deben desarrollar todas sus dimensiones. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe ser completado con el desarrollo emocional (Vivas, 2003).

Tal y como menciona Bisquerra (2000, pp. 243-244), las emociones son:

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Este autor añade que la educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente porque debe estar presente en todo el currículum académico y en el establecimiento de la formación a lo largo de la vida. En el día a día, se pueden presentar conflictos que influyen en el estado emocional del individuo y, precisan de una atención psicopedagógica. Asimismo, tiene como objeto el desarrollo y evolución de las competencias emocionales. La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto, partir de informaciones teóricas y contenidos prácticos acerca de las emociones.

Según López (2005), la educación tradicional ha dado más importancia al conocimiento de aspectos académicos y, ha dejado de lado el tema emocional. No obstante, la educación actual no puede olvidar que también es necesario e imprescindible educar las emociones. Educar significa atender al desarrollo integral de las personas, hacer evolucionar las capacidades físicas, cognitivas, lingüísticas, morales, emocionales y afectivas. Es por ello que, las emociones deben ser educadas y la escuela forma parte de ello.

La autora señala que educar emocionalmente denota validar las emociones, empatizar con los otros, ayudar a reconocer y a poner nombre a las emociones que se está sintiendo, poner límites, transmitir formulas de expresión y relación con los demás, amarse y aceptarse a uno mismo, respetarse y respetar a los demás y enseñar estrategias para la resolución de conflictos. Así pues, la educación emocional debe de servir de puente para acercarse a aquello que queremos ser.

Del mismo modo, la educación emocional pone hincapié en la identificación de las propias emociones y en la regularización de las mismas, intentando modificar algunas incógnitas enquistados en la educación clásica, que da relevancia solamente en los contenidos curriculares, trabajando solo en diversas inteligencias y no dando importancia a las nociones básicas como los sentimientos y emociones (Musiera, 2016).

Así pues, según Bisquerra (2003), mencionaremos que la educación emocional es una innovación educativa, la cual, da respuesta a carencias sociales no atendidas en el ámbito académico ordinario. También anota que el objetivo de la educación emocional consiste en desarrollar las competencias emocionales: conciencia emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, regulación emocional, habilidades de vida y bienestar. Además, la educación emocional abarca aportaciones de otras ciencias.

Dicha educación aborda unos objetivos generales, los cuales son:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc.” (p. 24)

Nuestra capacidad de cambio no tiene límites conocidos. Cuando se alude a educación emocional, nos referimos a cambiar en el sentido de mejorar nuestra salud psicológica y nuestra manera de ser, al igual que esta educación potencia ser cada vez más felices. La educación emocional tiene como finalidad proveer a los individuos de estrategias y recursos cognitivos, conductuales, emocionales y de interacción social, los cuales, ayuden a mejorar el estilo de vida, lo que conlleva, reducción de estrés, la prevención de daños, entre otros (Salmurri, 2004).

Tal y como defienden Aliste y Alfaro (2007) el informe Delors aludía a cuatro pilares cruciales para la educación para el siglo XXI: aprender hacer, aprender a conocer,

aprender a ser y aprender a convivir. La Educación Emocional puede contribuir a desarrollar los cuatro pilares de la educación: hacer, conocer, ser y convivir.

La educación emocional se determina como un proceso continuo y permanente, tiene que estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, al igual que durante la vida adulta. Es por ello que, abarca un planteamiento del ciclo vital, el cual, se amplía durante toda la vida. Esta educación aborda una metodología práctica, cuya finalidad es fomentar el desarrollo de competencias emocionales (Bisquerra & Pérez, 2012).

Según Buey (2002), la educación emocional se origina, con el fin de dar una respuesta educativa a una serie de exigencias que existen en la sociedad actual, entre ellas, se puede destacar: la depresión, ansiedad, violencia, drogadicción, trastornos alimenticios, etc. Goleman (1995) ha concluido que dichas situaciones son ocasionadas debido a la presencia del analfabetismo emocional. Asimismo, se añade la importancia de controlar, gestionar y regular las emociones, puesto que, no hay que dejarse llevar por impulsos emocionales. El factor emocional se valora como un aspecto esencial en el impedimento y progreso de enfermedades.

El autor agrega que uno de los espacios primordiales para el desarrollo de la educación emocional es la escuela. Dicho espacio con la implicación de todos los profesionales que hay, puede favorecer y contribuir a la configuración de las personalidades del alumnado. De la misma manera, el colegio debe fomentar la empatía, la amistad, y propiciar muchas situaciones que conlleven sentir emociones positivas, con la finalidad, de que los alumnos/as se sientan bien.

Análogamente, dicho autor afirma que estar educado emocionalmente es tener la capacidad de originar y crear emociones positivas, de identificar las propias emociones y las de otros, pensar de manera positiva y saber reaccionar de la manera más adecuada posible. La educación no puede solo abarcar aquello académico, sino que, debe englobar otras dimensiones, como la cognitiva, afectiva, emocional y moral, entre otras. Los docentes deben saber enseñar ofreciendo todas las dimensiones, así pues, los niños/as disfrutarán en su aprendizaje, mejorarán su autoestima, tendrán un mejor rendimiento académico, mejorará la creatividad, y muchos aspectos positivos más. Sin embargo, a las emociones no se les ofrece la importancia que se debería en el aula.

Destacar que el objetivo principal de la educación emocional es crear en los alumnos una inteligencia emocional. En otras palabras, convertirlos en personas con la capacidad de conocer y gestionar los sentimientos propios y ajenos, para así, desarrollar unas buenas habilidades para poder ofrecer respuestas apropiadas frente las emociones. La educación emocional debe adaptarse al desarrollo emocional del alumnado, es decir, hay que tener en cuenta en todo momento cómo se encuentran, con la finalidad de encontrar el momento idóneo para trabajar el desarrollo de las emociones (Aresté, 2015).

En este sentido, la educación emocional debe comprenderse como un proceso de desarrollo humano, que tiene en cuenta aquello personal y social, y supone modificaciones en las estructuras actitudinales, cognitivas y procedimentales. Del mismo modo, dicha educación tiene que ser flexible y tener un carácter participativo, puesto que solicita acciones cooperativas y conjuntas por parte de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y también, porque es un proceso que requiere la participación individual y colectiva (Vivas, 2003).

Bisquerra (2000, p. 79) defiende que:

la educación emocional puede ayudar al alumnado conflictivo a superar su egocentrismo centrado en la propia experiencia vital para pensar la abstracción reflexiva de las emociones subyacentes en situaciones de conflicto. Una sugerencia es dialogar sobre los estados emocionales que el alumnado atribuye a los demás en comportamientos susceptibles de ser educados.

### **3.1.1. Definición de emoción**

La emoción es una circunstancia difícil del organismo que ocasiona una respuesta ordenada. Las emociones se originan usualmente como respuesta a un caso externo o interno.

Cuando se origina una emoción sucede algo así como:

1. De forma consciente o inconsciente, una persona valora un evento como importante en relación con un objetivo personal que es apreciado como relevante. La emoción es positiva cuando el suceso infiere un progreso hacia el objetivo y es negativa, cuando comporta un impedimento.

2. La emoción prepara la actuación. A veces, de forma urgente cuando uno se siente amedrantado. Por consiguiente, emoción y motivación están vinculados.
3. La experiencia de una emoción suele ir acompañada de reacciones involuntarias y voluntarias.

El proceso de valoración puede tener diversas fases. En primer lugar, se aprecia la relevancia del evento y posteriormente, se valoran los recursos personales para poder hacerle frente. A consecuencia de dicha valoración, se diferencian tanto las emociones positivas como las negativas, por ello, no se puede llegar a confusión entre “emociones buenas” y “emociones malas”.

La emoción es un término multidimensional, el cual, hace referencia a una gran diversidad de estados y, muchos de ellos, están sobrepuestos, pero, con diferente contenido. Podemos referirnos a la emoción, en singular, como un concepto global que contiene varios fenómenos afectivos. Además, podemos hacer referencia a emociones, en plural, aludiendo al conjunto de emociones individuales.

Por otra parte, las emociones son reacciones a las informaciones que adoptamos en nuestras correlaciones con el entorno. La potencia de las emociones es debida a nuestras evaluaciones subjetivas que efectuamos sobre cómo la información recibida va a influir a nuestro bienestar (Bisquerra, 2000).

Las emociones nos impulsan hacia una forma definida de comportamiento, haciéndole frente o retirándonos de las situaciones que nos originan dichas emociones. Del mismo modo, las emociones componen el primer sistema de comunicación humano, previo al desarrollo del lenguaje. Del mismo modo, las emociones dirigen nuestra atención a la información importante y decretan tanto la forma en que nos dirigimos a los conflictos como la manera en la que tratamos la información. Gracias a la emoción y a por medio de estas, los niños se pasan de ser seres biológicos a ser seres sociales (Guil, Mestre, Gil De la Torre, & Zayas, 2017).

Bericat, E. (2012) añade que los seres humanos solamente podemos experimentar la vida emocionalmente. Las emociones sentidas por el individuo nunca deben ser valoradas como respuestas mecánicas o fisiológicas a las variaciones ocasionadas en el entorno. El estudio de la emoción constituye un proceso vivo y pueden sufrir múltiples transmutaciones, voluntarias e involuntarias, inconscientes e conscientes. La dificultad de las emociones también se declara en su estructura.

Aludir a que no hay un concepto único sobre las emociones. A lo largo del tiempo ha habido tantos conceptos como emociones existen. Las emociones son todos aquellos estados y percepciones, de los estímulos internos y externos. Son elementos que desordenan y modifican la mente (Musiera, 2016).

Teniendo en cuenta la visión de Goleman (1995, p. 26):

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra *emoción* proviene del verbo latino *movere* (que significa moverse) más el prefijo <<e->>, significando algo así como <<movimiento hacia>> y sugiriendo de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

Por otra parte, Salmurri (2004, p. 43), añade que: “se define emoción como estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.”

Asimismo, en opinión de Bisquerra (2003b, p 6), se menciona:

Una emoción se produce de la siguiente forma: 1) Unas funciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. 2) Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica. 3) El neocortex interpreta la información. De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.

En el desarrollo de las emociones, se ejerce una interacción entre componentes ambientales y hereditarios. Asimismo, es de especial relevancia destacar que existen respuestas usuales a todas las culturas. No obstante, la tristeza es un fenómeno no universal, puesto que, hay niños con un temperamento más alegre y que sonríen a menudo desde su nacimiento. Por el contrario, hay otros que se muestran preocupados en exceso (Méndez, 2007).

López (2005) defiende que las emociones están en nuestras vidas desde que nacemos y tienen un papel esencial en la construcción de nuestra personalidad e interacción social. Estas intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo del conocimiento social, de la comunicación, en el procesamiento de la información, en el apego y en el desarrollo moral, entre otras. Las emociones son la fuente principal de las decisiones que tomamos en el día a día.

Tal y como señala Izard (1993) (citado por Rodríguez, 2004) valoran que el sistema emocional conforma el sistema motivacional primario de la conducta humana, siendo el sistema emocional el que constituye la conducta, las cogniciones y la personalidad. “Cada emoción tiene funciones distintas en el modo en que organiza la percepción, la cognición, las acciones para la adaptación, el afrontamiento y los esfuerzos creativos” (p. 53).

Rodríguez (2004) resalta que las emociones pueden ser sucesos breves o durar a lo largo del tiempo. Los aspectos temporales de la condición emocional mantienen relación con la mecánica social y estructuración de la personalidad. Desde esta visión se alude a que las emociones establecen el núcleo alrededor del cual, se establece la personalidad. Asimismo, la emoción y los estados de ánimo, se relacionan continuamente a las estructuras del sistema límbico. Por el contrario, varias investigaciones realizadas en los últimos años, han concluido que no solamente el sistema límbico es el que está relacionado con las emociones, sino que, también está relacionada la corteza cerebral y en especial, el córtex del hemisferio derecho.

Análogamente, dicho autor hace referencia a que las emociones y la cognición se encuentran concordancia en diferentes localizaciones del sistema nervioso, no obstante, existe una dualidad entre ambas. Tras los años 80, se atiende a la cognición más allá de un componente de la emoción. Asimismo, en 1991 algunos autores y en concreto, Ellsworth, aluden a que las emociones son el producto de la manera en la cual, las personas entienden o estiman su ambiente y, por ello, serán tan variadas como distintas sean los significados que se hagan del ambiente. Asimismo, se alude a que las emociones pueden afectar a las representaciones de las personas sobre las nuevas situaciones a percibir. Otro aspecto que se nos indica es que las emociones abordan un factor conductual expresivo en conductas motoras, gestos faciales o expresiones verbales. Cada emoción supone diferentes expresiones.

Ser analfabeto en el tema emocional conlleva a ser prisionero de nuestras propias emociones. Adquirir la inteligencia emocional nos posibilita ser felices, tener empatía, aceptarse tal como somos y mejorar la autoestima (Aliste & Alfaro, 2007).

### 3.1.2. Clasificación y funciones de las emociones

Haciendo referencia a los autores Domingo y Belkis (2007), añadiré una de las clasificaciones más utilizadas. Su interés radica en discernir entre emociones básicas y emociones complejas o secundarias. Las primeras emociones tienen atribuido el nombre de primarias, puras o elementales, se distinguen a través de expresiones faciales peculiares. Estas, se propician rápidamente y persisten durante unos segundos. Dichas emociones, no son aprendidas, es decir, constituyen la configuración del ser humano. Asimismo, se encuentran en los circuitos nerviosos de los genes. Por lo general, se reconocen como emociones básicas: la alegría, el miedo, el asco, la sorpresa y la aflicción.

Teniendo en cuenta a Bennet y Matthews (200) (citado por Villanueva, Clemente & Adrián, 2000), las emociones secundarias son una construcción social, las cuales, están relacionadas con la adquisición de normas o valores propias de la sociedad de la que pertenece el individuo. En este proceso de construcción social, y en nuestra sociedad, se aluden a dos tipos de contextos distintos de infracción de normas o reglas, las cuales, originan la aparición de las emociones secundarias.

Del mismo modo, Evans, (2007) (citado por Vivas, et al., 2002) defiende la inclusión de una tercera categoría denominada emociones cognoscitivas superiores. Estas emociones se procesan en áreas de neocortex, por ello, estarían más comprometidas a la influencia de los pensamientos conscientes y, por tanto, más susceptibles de variar culturalmente. Esta visión examina que esas emociones son universales, ya que, constituyen parte de la naturaleza humana. Entre estas emociones, se encuentra: culpabilidad, amor, vergüenza, desconcierto, celos, envidia y orgullo.

Por otra parte, Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) (citado por Vivas, et al., 2001), describe que las emociones se pueden clasificar en: emociones primarias, secundarias, positivas, negativas, y neutras. A continuación, se hace referencia a cada una de ellas:

- Emociones primarias: Están presentes en todas las personas y culturas. Parecen poseer carga genética, ya que, muestran respuestas emocionales preorganizadas.
- Emociones secundarias: Derivan de las primarias y corresponden en gran grado a la evolución individual.

- Emociones negativas: Conllevan sentimientos desagradables, valoración de la situación perjudicial y la incorporación de recursos para afrontar. Ejemplos: ira, miedo, tristeza y asco.
- Emociones positivas: Aquellas que conllevan sentimientos agradables, valoración de la situación favorable, abarcan un periodo de tiempo muy corto y movilizan pocos recursos para enfrentarse. Ejemplo: la felicidad.
- Emociones neutras: No se pueden considerar positivas ni negativas. Su finalidad es posibilitar la aparición de subsiguientes estados emocionales. Ejemplo: la sorpresa.

Según Bisquerra (2000), existe una propuesta clasificatoria de las emociones, la cual, se trata desde la perspectiva de la educación emocional:

---

Tabla 1: Clasificación de emociones

---

Emociones negativas	Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión
Emociones positivas	Alegría, Humor, Amor, felicidad
Emociones ambiguas	Sorpresa, esperanza, compasión
Emociones estéticas	Ternura, diversión, respeto, admiración

---

Fuente: Recuperado de "Educación Emocional y bienestar", de Bisquerra, R. (2000).

De la misma manera, el autor menciona que hay muchísimas emociones, no obstante, no hay concertación en valorar cuáles de ellas se pueden considerar como básicas. Se ha optado por un criterio que se fundamenta en el "principio de parsimonia", es por ello que se ha reducido las emociones básicas a lo mínimo.

Asimismo, alude a que se ha indagado e investigado muchísimo sobre las funciones de la emoción, sin embargo, no han obtenido resultados determinantes. Se ha nombrado que la función principal es motivar la conducta, esto es debido a que se atribuye

mucha importancia a las relaciones entre emoción y motivación. No obstante, diversos investigadores, como Plutchick (1970), Tomkins (1984), Izard (1984) y Ekman (1984) estiman que las emociones tienen una función adaptativa, la cual, es muy relevante para la adaptación del individuo al entorno.

Por añadidura, el autor destaca otra función, la cual es alterar el equilibrio intraorgánico para informar. La función de informar puede atender a dos aspectos: informar al propio sujeto e informar a otros, con los cuales, se mantiene relación. En el momento que la información es incompleta para tomar decisiones, las emociones pueden atribuir una labor importante, puesto que, pueden influir a la percepción, atención, razonamiento, memoria, creatividad y otras habilidades. Por otro lado, los sociólogos hacen hincapié en la función social de las emociones, necesaria para poder establecer una comunicación interpersonal. Otro aspecto a mencionar es que las emociones abarcan funciones adaptativas, motivadoras, informativa y social.

Reeve (1994) (citado de Musiera, 2016) indica que existen tres principales funciones de las emociones:

- Función adaptativa: Facilita la adaptación de cada persona al medio al que corresponda.
- Función motivacional: Las emociones pueden llegar a motivarnos hacia la acción.
- Función social: Al transmitir nuestros sentimientos mediante palabras, posibilita la interacción con los demás.

### **3.1.3 Componentes de la emoción**

Tal y como menciona Bisquerra (2003), existen 3 componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitiva. En cuanto a la neurofisiología, se expresa en respuestas como la hipertensión, taquicardia, tono muscular, sequedad en la boca, etc. Todas y cada una de estas réplicas son involuntarias, es decir, incontrolables por parte del ser humano. No obstante, se pueden precaver mediante estrategias. Al aparecer emociones potentes y de manera frecuente, pueden ocasionar problemas de salud.

Por otra parte, la observación del comportamiento es clave para inferir en el segundo componente de la emoción, puesto que, nos permite saber qué emociones está experimentando el sujeto. Se pueden apreciar a través de la expresión facial, el tono, ritmo

y volumen de la voz, el movimiento del cuerpo, el lenguaje no verbal, etc... Todo lo mencionado recientemente, son señales que nos facilita el conocimiento del estado emocional del individuo. Sin embargo, cabe la posibilidad de engañar al observador, puesto que, esta componente puede intentar disimularse. Instruirse en regular la expresión emocional se estima un indicador de madurez y equilibrio, que tiene productos positivos sobre las relaciones interpersonales.

Refiriéndome al último componente, la cognitiva, algunas veces denominada sentimiento, hace que consideremos un estado emocional y le demos un nombre. Etiquetar las emociones supone dominar el lenguaje.

Es de especial importancia relacionar los tres componentes con la clasificación de objetivos didácticos.

Vivas, et al. (2007, p. 19), defienden que:

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- a) Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción.
- b) Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- c) El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- d) La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- e) La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias: cambios en el ritmo cardiaco i respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- f) La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

### **3. 2. Recorrido histórico de la educación/inteligencia emocional**

A finales de los años noventa, la educación emocional era desconocida y sus primeras publicaciones se empezaron a producir entre el segundo y tercer milenio. A partir de ese momento se incrementó la investigación para desarrollar la educación emocional, tanto en manifestaciones como en la práctica. Es por ello que, actualmente dicha educación es habitual y común (Bisquerra & Pérez, 2012).

Tal y como indican Grewal & Salovey (2006) la inteligencia emocional se ha transformado en una gran investigación científica y se ha definido como un conjunto de capacidades mentales. Previamente de descubrir la “inteligencia emocional”, los filósofos han estado debatiendo sobre la correspondencia entre emoción y pensamiento. Asimismo, los estoicos de la antigua Grecia y Roma asociaban la emoción con la impulsividad, es por ello que, pensaban que las emociones no iban a ofrecer nada útil al pensamiento. Es más, se relacionaban las emociones con las mujeres, por tanto, según su criterio, simbolizaban debilidad. Sin embargo, muchos conceptos se innovaron mediante el desarrollo de la psicología moderna en el siglo XX, ofreciendo un nuevo acercamiento en las emociones y el pensamiento. Cabe aludir a que en los años treinta, Robert Thorndike mencionó la posibilidad de tener una inteligencia social, la cual, posibilita percibir nuestro estado interno y el de los demás. Igualmente, en 1934, David Wechsler escribió sobre aspectos no intelectuales, los cuales, colaboran con la inteligencia global. Las propuestas de los últimos dos autores nombrados, quedaron en especulaciones.

Los autores añaden que en los años 80 volvió la motivación por divulgar la definición de inteligencia y, en 1983, Howard Gardner, propuso siete maneras distintas de inteligencia en su libro *Frames of Mind*, en el cual, nombró a la “inteligencia intrapersonal”, muy parecida al concepto actual de inteligencia emocional. Se permaneció el interés en indagar sobre las emociones y, Salovey y Mayer crearon una teoría que distribuyera los numerosos esfuerzos en la búsqueda de distinciones individuales en los procesos relacionados en los procesos relacionados con las emociones. Cada vez más la inteligencia emocional tenía lugar en la investigación, así pues, en el año 1995, Daniel Goleman publicó *Inteligencia Emocional*, el cual tuvo muchísimo éxito y rompió todos los techos de venta. La atracción de los medios de comunicación por la inteligencia emocional, se originó al publicarse este libro.

Bisquerra (2003) defiende que los antecedentes de la inteligencia emocional tienden a indagar en los productos de investigaciones que se refieren a la inteligencia y a la emoción. Estos dos términos son esenciales y los cuales, se están utilizando a partir de la segunda mitad de la década de los noventa. Por lo que se refiere a antecedentes centrados en la emoción, en primer lugar, están los enfoques del counseling.

Del mismo modo, el autor señala que la psicología humanista, con Abraham Maslow, Carl Rogers y Gordon Allport, obtuvo una importancia especial en la emoción. Posteriormente, aparece la psicoterapia racional-emotiva de Albert Ellis y otros autores,

los cuales, recogen un modelo de counseling y psicoterapia que toma la emoción como centro de inclinación. Dicho enfoque justifica que cada persona necesita sentirse bien consigo misma, percibir las emociones propias y acrecentar emocionalmente. En el año 1966, se publica un artículo alemán de B. Launer, con el título “Inteligencia emocional y emancipación”. En este artículo se sugiere la temática de que algunas mujeres rehúsan un rol social como consecuencia de su baja inteligencia emocional.

Dicho autor apunta que, muchos años después, concretamente 20 años, se halló otro documento que hacía referencia al concepto de inteligencia emocional. En 1986, W.L. Payne (1985) sugiere el problema entre emoción y razón y, propone integrar emoción e inteligencia en las escuelas para que se enseñen respuestas emocionales. Así pues, tanto el documento como la sugerencia de Payne, sirvieron de influencia para Salovey y Mayer para crear su famoso artículo en el año 1990. El interés en la inteligencia emocional empezó en dos artículos especializados. No obstante, uno de ellos fue el que más resonancia tuvo, el cual adquiere el título de “*Emotional Intelligence*”.

Asimismo, el autor agrega que, en 1995, Daniel Goleman publicó su libro, conocido como *Inteligencia emocional*. Este, se difundió de manera extensa. El autor reconoció que se basó en el trabajo de Salovey y Mayer (1990). Goleman presentó su obra en un momento en el que el antagonismo entre emoción y razón empezaba a ser vencido y, a través de este libro propone la discusión entre cognición y emoción. La inteligencia emocional ha sido explicada y declarada por varios autores. Mayer, Salovey y Caruso (2000) afirman que se puede apreciar la inteligencia emocional desde tres formas: como habilidad mental, como movimiento cultural y como rango de la personalidad.

Se concluye que término de Inteligencia Emocional se origina por la confluencia de décadas de investigación sobre habilidades emocionales y sociales, su uso terapéutico y educativo, reformulaciones científicas sobre el concepto de inteligencia en el campo de la psicología. El concepto de Inteligencia Emocional, se utilizó primeramente por Salovey y Mayer, como la capacidad para dominar nuestras propias emociones y sentimientos, y los de los demás, distinguirlos e identificarlos entre ellos y utilizar los conocimientos que nos proporcionan para orientar el pensamiento y acciones (Rodríguez, 2004).

Aludiendo al trabajo de Schutte (1998) sobre las emociones en interacción con el pensamiento, nos ofreció una escala de evaluación en la cual, poder valorar variables que guardan relación con la inteligencia emocional, así como, la atención, el humor, el control

de impulsos, el optimismo, entre otros. En su trabajo refleja la idea de que sentir y generar emociones y sentimientos facilitan el pensamiento. Teniendo en cuenta el estudio de Goleman, en el cual, se mezclan la inteligencia y motivación, se define la inteligencia emocional como persistencia y estrategias cognitivas de carácter óptimo y adecuado. Dicho autor fue el que más extendió el concepto de Inteligencia Emocional, del mismo modo, a través de su investigación le otorga una gran importancia a las habilidades sociales que se refieren al control de las emociones. Haciendo referencia a otros de los autores que investigaron sobre el término mencionado fueron Weisinger (1998) y Seigh (2001).

Weisinger (1998), destaca el aspecto interpersonal e intrapersonal, puesto que la utilización adecuada de las emociones puede favorecer a tanto a uno mismo como a los demás. Teniendo en cuenta a Singh (2001), se entiende la inteligencia emocional como la capacidad que nos posibilita apreciar de manera adecuada las propias emociones y las de los demás. A lo largo del tiempo ha habido diferentes teorías que han indagado sobre IE, es por ello, que ha ocasionado una confusión en el momento de utilizar nuevas concepciones de la inteligencia. Por consiguiente, es imprescindible el estudio y análisis de manera profunda.

El término “inteligencia emocional” fue incluido en dos artículos publicados en el año 1990. El primero de ellos se llamó “Emotional Intelligence” (Salovey y Mayer, 1990), en el cual, se definió la IE como “la habilidad para regular los sentimientos propios y ajenos, diferenciarlos y utilizar dicha información para encaminar las acciones y el pensamiento de uno mismo. El segundo artículo consistía en demostrar cómo la IE podía ser estimada como una habilidad mental. En 1995, Daniel Goleman popularizó dicha inteligencia mediante su libro publicado, llamado “*Inteligencia emocional: qué puede importar más que la inteligencia*”. A raíz de este libro los medios de comunicación, los investigadores y el público adquirió mucho interés en la IE (Mestre, Guil, Brackett & Salovey, 2008).

Según Bisquerra (2012), el primer paso en la educación emocional fue la publicación del artículo *Emotional Intelligence* en 1990 de Peter Salovey y John Mayer. De la misma manera, Vivas, et al. (2007, p. 13), mencionan que Peter Salovey y John Mayer, fueron de los primeros investigadores en usar el concepto de “*Inteligencia emocional*”, abarcando el mismo significado que hoy en día tenemos. Sin embargo, el término consiguió mayor renombre en el año 1995, tras la publicación del libro de Daniel

Goleman "*La inteligencia Emocional*". El concepto de inteligencia emocional ha supuesto una amplia expansión, posiblemente, es el gran descubrimiento de la psicología del siglo XX.

Cabe mencionar que una de las contribuciones que más ha dado influencia al misterio de la inteligencia, y que ha originado el concepto de inteligencia emocional, ha sido la teoría de las inteligencias múltiples creadas por Gardner (1983), el cual, ha reconocido hasta ocho tipos de inteligencias, las cuales, "son como bloques de construcción con los que se construyen el pensamiento y la acción, siendo la base de las capacidades humanas para la utilización de símbolos". Dichas inteligencias son: inteligencia lingüística, inteligencia musical, inteligencia lógico-matemática, inteligencia personal, inteligencia corporal-cenestésica y inteligencia espacial. Del mismo modo, a inicios de la década pasada, Salovey y Mayer otorgaron la denominación de inteligencia emocional para la inteligencia personal. Por otra parte, se estima que Goleman (1995) fue el primero en generalizar la inteligencia emocional, teniéndola en cuenta como el factor más significativo que participa en el ajuste personal (Buey, 2002).

Tal y como indica Bisquerra (2000), las teorías de la emoción se han desarrollado muchísimo a lo largo de la historia, por consecuencia, se ha obligado a una organización que posibilite diferir los grandes encauces o corrientes. En primer lugar, se hace referencia a la tradición filosófica y literaria. Dentro de estas, los grandes estudios de la emoción han sido:

1. Evolucionista, empezada por Darwin, de la que procede la tradición biológica
2. Psicofisiológica, propiciada por William James.
3. Neurológica, comenzada por Cannon
4. Psicodinámica, iniciada por Freud
5. Conductismo
6. Teorías de la activación
7. Enfoques cognitivos

Asimismo, dicho autor señala que la investigación científica sobre las emociones ha ocasionado dos bloques de teorías, las cuales son, las teorías periféricas y las teorías centrales. Entre ellas, se han desarrollado una fuerte problemática, mayormente iniciada con los modelos de James-Lange y Cannon-Bard. Las teorías evolucionistas destacan el papel adaptativo de las emociones, concretamente la expresión facial y, por otra parte, las teorías periféricas destacan los procesos fisiológicos.

### 3.3 Desarrollo de la Inteligencia emocional en educación infantil

Haciendo alusión a Salovey (2007) (citado por Mestre, et al., 2008), la inteligencia emocional se refiere a los procesos comprometidos en el uso, identificación, comprensión y empleo de los estados emocionales de uno mismo y de otros, para solucionar problemas y gestionar la conducta. La IE se refiere a la capacidad para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para incrementar el razonamiento.

La inteligencia emocional se define como el uso inteligente de las emociones: hay que utilizar las emociones de tal manera que nos ayuden a guiar nuestra conducta y pensamientos, para así, poder obtener el bien estar personal. De la misma manera, dicha inteligencia hace referencia a ser capaces de comprender, manejar e identificar las emociones propias y ajenas. Esta constituye la base de la competencia emocional (Vivas, et al., 2007).

El niño es capaz de identificar emociones positivas y negativas desde los primeros meses de vida. Las emociones infantiles son más prósperas de lo que ellos pueden manifestar, es decir, la percepción de la emoción antecede a la capacidad de mostrarla. A partir de los cuatro años, ya son capaces de reconocer los sentimientos de los protagonistas de los cuentos. Además, entre los 2 y 5 años, el lenguaje es amplio a la hora de hablar de la expresión facial de emociones y enseñan un gran léxico emocional. La Educación Emocional se desarrolla mejor desde edades tempranas, es en esa edad dónde el aprendizaje de ciertas habilidades es más fácil de adquirir y conseguir (Aliste & Alfaro, 2007).

Según López (2005), en Educación Infantil se pueden lograr muchos de los objetivos de la educación emocional, los cuales, se añadirán a continuación. Para que se logre cumplir los objetivos propuestos es necesario la cooperación de todos los individuos que forman parte de la comunidad educativa, para ello, debe contribuir también las familias de los niños y otros agentes educativos responsables de su educación. Los objetivos en la educación emocional, propuestos en la etapa de educación infantil son:

- Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.
- Proporcionar estrategias para el desarrollo de competencias emocionales para el equilibrio y la potenciación de la autoestima.
- Potenciar actitudes de respeto, tolerancia y prosocialidad.
- Potenciar la capacidad de esfuerzo y motivación ante el trabajo.

- Desarrollar la tolerancia a la frustración.
- Favorecer el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
- Desarrollar la capacidad para relacionarse con uno mismo y con los otros de forma satisfactoria para uno mismo y para los demás.
- Desarrollar el control de la impulsividad.
- Favorecer la cantidad y calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima racional de clase y cohesión grupal. (p.6)

Del mismo modo, Fernández Berrocal y Ramos (2002) (citado por Vivas et. al, 2007) señalan que la inteligencia emocional es la capacidad de comprender, reconocer y regular nuestras propias emociones y las de los demás. Desde este plano, la inteligencia emocional es una habilidad que contiene tres procedimientos:

1. Percibir: reconocimiento de nuestras emociones, identificación de cómo nos sentimos y capacidad de dar un nombre verbal.
2. Comprender: incorporar dentro de nuestro pensamiento nuestros sentimientos y ser capaces de valorar la dificultad de las modificaciones en nuestras emociones.
3. Regular: conducir y gobernar las emociones positivas y negativas eficazmente.

Teniendo en cuenta a Bisquerra (2012, p.12), la inteligencia emocional “a grandes rasgos podríamos decir que es la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas”.

A lo largo de la infancia, los niños/as empiezan a ser conscientes de sus propias emociones y de las consecuencias y causas de las mismas; en otras palabras, durante esos años comienzan a establecer conexiones entre el porqué de diferentes emociones en ellos y en los demás. Del mismo modo, empiezan a asociar las diferentes expresiones faciales con las distintas emociones.

En el desarrollo emocional existen tres aspectos clave, los cuales, son los siguientes:

1. Comprensión emocional: Se tiene en cuenta dos aspectos: por una parte, el entendimiento de las emociones y la toma de perspectiva emocional y, por otra, la comprensión de la ambivalencia emocional y la comprensión de las reglas de expresión. En cuanto al entendimiento de las emociones y la toma de perspectiva emocional se empieza a desenvolver en edades tempranas. Los niños/as en educación infantil empiezan a ensalzarse en situaciones diversas, las cuales, generan en ellos diferentes emociones. Así pues, los niños/as empiezan a reajustar sus emociones ante diferentes circunstancias. Para poder emprender diferentes

soluciones, estos necesitan un patrón, el cual, está compuesto por características individuales de personalidad, la experiencia previa y las características del entorno que les rodean. Sin embargo, la mayoría de niños/as de preescolar no han desarrollado la capacidad de comprender que los adultos son capaces de manejar y regular sus emociones dependiendo de la situación en la que se encuentren. Con la experiencia que proporciona el medio, el niño/a logra comprender la expresión y a saber que esta, puede ser revisada. La comprensión de la ambivalencia emocional se comprende como la disposición que se adquiere para conocer, discernir y discriminar la existencia de varias emociones que se oponen. El niño/a cuando consigue comprenderlo podrán manejar un poco más sus emociones. Concretamente, los niños/as entre 3 y 5 años para entender una situación con cabida emocional, constituyen razonamientos a través de la emoción como tal. De la misma manera, alcanzan el entendimiento de que una misma circunstancia, puede provocar emociones negativas y positivas a la vez. No obstante, les resulta complicado comprender que una persona puede causar en ellos emociones positivas y negativas simultáneamente.

2. Capacidad de regulación: Los niños/as necesitan vivir diferentes situaciones y experiencias que posibiliten el desarrollo de competencias, las cuales, proporcionan la regulación y gestión de emociones. A través de dichas experiencias, serán capaces de comprender el porqué sienten y qué reacción sería la más idónea ante la situación que se presente. El objetivo que se debe cumplir es que puedan llevar a cabo estrategias beneficiosas para obtener consecuencias satisfactorias.
3. Empatía: Es un componente emocional, que sólo se puede alcanzar cuando el niño ha adquirido tres aspectos precedentes: propia comprensión emocional, comprensión emocional de los demás, y, la capacidad de regulación emocional. Mientras el niño/a va alcanzando distintas metas evolutivas, el proceso empático recíprocamente va consiguiendo oportunidades de actuación social (Henao & Garcia, 2009, pp. 6-9).

La evolución y el entendimiento de las emociones en los niños/as es un desarrollo continuo y progresivo de aprendizaje, el cual, atañe desde las emociones más simples a las más complejas. Asimismo, los niños/as van alternando diferentes técnicas para poder

afrontar diferentes experiencias mediante el control de las emociones, así pues, el niño/a confronta mejor a sus emociones a medida que va entendiendo sus causas (Buey, 2002).

Además, la educación de la inteligencia emocional satisface varias necesidades de las personas con Altas Habilidades. Los docentes debemos crear estrategias que promuevan un desarrollo óptimo en la educación de todos los niños, tanto de aquellos que tienen Altas Habilidades, como del resto. Se debe buscar programas que favorezcan la intervención en su inteligencia emocional (Rodríguez, 2004).

Guil, Mestre, Gil, De la Torre, y Zayas (2017) afirman que posteriormente a aprender a identificar las emociones, los niños empiezan a etiquetarlas, a percibir relaciones entre ellas y a apreciar sus diferencias y similitudes. Del mismo modo, señalar que a través de la socialización, los niños aprenden diferentes modos de pensar, sentir, actuar, que les van a permitir formar parte de manera correcta en la sociedad.

Es cierto que no podemos controlar qué tipo de emoción tienen los niños, pero sí que podemos evaluar hasta qué punto las emociones determinan el comportamiento. A los niños les ocurren situaciones frustrantes, pero no todos ellos, responden a estas de la misma manera, es decir, algunos de ellos pueden sobrellevarlas sin apenas causarles emoción ninguna, sin embargo, otros niños viven esas situaciones con emociones negativas que les invaden y anulan. En el aula se debe crear experiencias para desarrollar el manejo emocional y determinar la competencia emocional de cada niño (Richburg & Fletcher, 2002).

Según Henao y García (2009) (citado por Fernández y Montero, 2016) es en la infancia cuando los niños toman conciencia de su estado emocional y empiezan a reconocer las emociones de los otros y sus causas. Al inicio de la etapa de Educación Infantil, para los niños es fácil entrar en el mundo de los sentimientos, ya que, están más enlazados al mundo emocional que los adultos y les cuesta menos trabajo observarse a sí mismos. Del mismo modo Boix (2007) (citado por Fernández y Montero, 2016) señala que, en Infantil, es importante hacer uso de la rutina de la asamblea para conversar con los niños y que expresen sus emociones, aunque para ello es preciso originar un clima de relajación, calma, respeto y confianza, con el fin de que los alumnos estén cómodos expresándose.

Tal y como señala Salguero (2011), como buenos docentes, tenemos que tener en cuenta que el tratamiento de las emociones y sentimientos es muy importante en

Educación Infantil, ya que, es esencial para que el desarrollo de los niños/as sea excelente. La escuela debe proporcionar las ayudas necesarias a las familias y contribuir con ellas para conseguir una educación integral.

Asimismo, el autor agrega que en la Educación Infantil no solo se incluye el desarrollo de la inteligencia desde el punto de vista intelectual, sino que, el papel de las emociones es muy importante para la vida del niño/a porque estas son las que le van a preparar para resolver los diferentes problemas que se pueden presentar en la vida. Así pues, el papel de la inteligencia emocional en la etapa educativa de Educación Infantil es imprescindible y para poder estimularles y expresar lo mejor de ellos en dicha inteligencia, los maestros deben ser conscientes de que los niños son seres que se desarrollan en todos sus aspectos cognitivos, físicos, sociales y afectivos de manera interactiva y que dichos aspectos evolucionan reforzándose entre si y no de manera aislada y que, el desarrollo progresivo de todos los aspectos tienen que ver con el desarrollo de la personalidad.

Cabe mencionar la importancia que supone que en los primeros años de vida se realice en los niños una metodología educativa que se fundamente en las experiencias propias, en actividades que propicien el conocimiento del entorno, en juegos. Todas estas prácticas tienen que llevarse a cabo en un ambiente de afecto, cálido y de confianza, el cual proporcione a los niños la seguridad necesaria para poder mostrar libremente sus actitudes y comportamientos. El papel del educador es esencial y especialmente en Educación Infantil. Este es el intermediario del aprendizaje (López, 2014).

Greenberg (2000) (citado por Vivas, 2003) sostiene que, si realmente se pretende transmitir las habilidades necesarias para la inteligencia emocional, será imprescindible que en los hogares y en las escuelas, desde edades muy tempranas se fomente y cree un entorno emocional, el cual posibilite a las personas desarrollarse emocionalmente.

Por consiguiente, la etapa de Educación Infantil es cuando se crean las habilidades emocionales y cuando más dispuestos estamos al mundo emocional. En años posteriores cabe la posibilidad de seguir forjando la I.E, pero su educación debe llevarse a cabo en los primeros años, pues más mayores será más difícil (Fernández & Montero, 2016).

Salguero (2011) añade que uno de los hechos imprescindible para que el alumno/a pueda desarrollar su inteligencia emocional es que el docente lo tenga desarrollado. El maestro tiene que potenciar y promocionar la inteligencia emocional en el aula, tanto su

propia inteligencia como la de su propio alumnado. El profesional educativo son referentes y ejemplos a seguir por parte de los alumnos/as, es por ello que, se debe tener mucha precaución en las palabras que se utilizan o los actos que se realizan. De la misma manera, los docentes deben ser mediadores de las habilidades emocionales de los niños/as, planificar y promocionar estímulos que hagan cambiar la trayectoria emocional, que les haga sentirse bien y que les incite a regular y controlar sus propias reacciones emocionales. En el aula podemos hacer servir muchos momentos para trabajar la inteligencia emocional. Entre estos, se puede destacar los momentos dedicados en la asamblea y momentos en el que se llevan a cabo actividades en los rincones.

El autor afirma que los docentes deben proporcionar una educación a sus respectivos alumnos, en la cual, sea posible el desarrollo de la inteligencia emocional. Por consiguiente, se debe llevar a cabo una adecuada incitación afectiva tanto de los sentimientos positivos, como de los negativos. Asimismo, es esencial atender correctamente al cuidado de ambientes que posibiliten el desarrollo de capacidades socio-emocionales y la solución de conflictos interpersonales. También se tiene que promover en el aula actividades que promuevan la enseñanza de habilidades empáticas.

Dicho autor defiende que, el trabajo emocional proporciona muchas ventajas en las personas y, entre ellas, se resalta que concede apoyo a la memoria y que nos posibilita detectar las amenazas con rapidez. Algunas de las prácticas posibles para el desarrollo de la inteligencia emocional en la etapa de Educación Infantil, serían las siguientes: Hacerles reír, quererlos y hacerles sentir que son queridos, juegos que potencien el conocimiento de sí mismo y de los demás, prácticas de expresión plástica y corporal, cantar canciones con mensajes entendibles y positivos, etc. A través de la inteligencia emocional, se realizan acciones ordinarias, las cuales, convierten a las personas en extraordinarias.

Cabe mencionar que antes de los dos años los niños ya han adquirido una serie de conductas complejas para hacer frente a las emociones negativas. El principio del desarrollo de la habilidad para regular emociones incrementa su complejidad durante los años preescolares. Entre los 3 y 5 años, los niños hacen uso del juego, utilizándolo como una estrategia de diversión, en la cual, aplican reglas simples en la manifestación de sentimientos y emociones. A los 3 años, ya hay niños/as que son capaces de controlar las expresiones de emociones negativas delante de otros. Esta habilidad se afianza normalmente a los 10 años (Mestre, et al., 2008).

Aludiendo a la autora López (2005), para la puesta en práctica de la educación emocional, es necesario la formación del equipo docente. La práctica de dicha educación no solamente se basa en desarrollar actividades, sino en desarrollar actitudes y formas de expresión en el alumnado que les proporcione bienestar en cualquier situación de la vida cotidiana.

Tal y como nos menciona Bisquerra (2000), se ha demostrado que los niños/as aprenden sobre las emociones a una edad anterior a lo que se había creído previamente. Diferentes investigaciones han manifestado que el niño/a tiene la capacidad de identificar emociones positivas y negativas desde los primeros meses de vida. Asimismo, las emociones de los niños/as son más óptimas de lo que ellos son capaces de transmitir. La percepción de las emociones es previa a la capacidad de expresarla, así pues, los niños pueden discernir entre las diferentes emociones antes de poder nombrarlas. Un niño de alrededor 8 meses puede apreciar la emoción de sus padres a través de la expresión facial que transmitan.

Además, el autor apunta que en edades muy tempranas ya tienen la capacidad de empatizar con las emociones de los demás. Sobre los dos años de edad se empieza a entender la emoción implícita en llorar o reír. Del mismo modo, sobre los cuatro años, pueden apreciar y percibir las emociones de los personajes de los cuentos que les narran, como el miedo, la ira y la tristeza. A los seis años, son conscientes de que pelearse produce ira, al igual que las experiencias y vivencias positivas producen felicidad. De la misma manera, el alumnado debe entender desde edades muy tempranas que todas las emociones son aceptables, pero que las reacciones que les siguen, pueden ser positivas y negativas. La discriminación entre emociones y su denominación apropiada va aumentando con la edad.

Según Musiera (2016), la edad entre los 3 y 6 años, se empieza una etapa de desarrollo en la que se crean nuevos intereses y necesidades, retos y nuevas formas de expresión e interacción con los demás. Hasta los cuatro años, piensan que las emociones van unidas a determinadas situaciones. No obstante, a los 6 años, se empieza a comprender que las emociones no son dadas por la circunstancia, sino por la forma en que la percibimos.

Del mismo modo, el autor añade que es de vital importancia considerar la educación emocional en edades muy tempranas, con el fin de que el niño/a sea capaz de identificar las propias emociones y aprender a trabajar y autorregular las mismas. Se

considera que entre los 3 a 6 años es el más idóneo para estimular el desarrollo de las relaciones interpersonales, en las cuales, se podrá trabajar diferentes factores esenciales en el desarrollo integral del niño. Los primeros años de la infancia se estiman como ventanas de oportunidades, en lo que respecta a la estimulación de las emociones y de la socialización. Los aprendizajes entre los 3 – 6 años, dejarán huella para el resto de sus vidas.

### **3.4. Contribución de la familia en el desarrollo emocional**

En el transcurso del desarrollo emocional, existe una enorme influencia de las experiencias tempranas. La relación y vínculo entre padres e hijos durante los primeros años de vida es esencial e imprescindible. Se han llevado a cabo diferentes investigaciones científicas que aluden a algunos comportamientos por parte de bebés, los cuales son propios de trastornos depresivos, a causa de sufrir separaciones bruscas como sucede en hospitalizaciones prolongadas o, al reducirse la atención recibida (Méndez, 2007).

Bisquerra & Pérez (2012) defienden que desde los primeros años de vida del niño, la familia deben iniciarse en la educación emocional. Para que así sea, la familia debe tener estrategias y estar formada en dicha educación. La formación en competencias emocionales es el primer paso para emprender la educación emocional. Esta propone favorecer, beneficiar y optimizar el desarrollo integral de la persona.

Debemos ser conscientes de que cada persona es diferentes, y por ello, depende en mayor o en menor medida de las personas que conforman su núcleo de referencia y, de la familia en particular. Estamos en un continuo progreso de incorporar una visión que entiende al niño/a como una pieza única, dentro de una gran y compleja red que existe desde generaciones. Así pues, desde este plano se considera a la familia una agrupación de personas, unidas por vínculos biológicos y afectivos, los cuales están en continua relación. Asimismo, tanto la comunicación verbal como no verbal, crea vínculos, que son la base de la vida emocional saludable. La manera en que los padres se comunican con los hijos/as, suponen y crean en ellos, una “caja de herramientas” de su vida emocional y racional. Crear en los hijos emociones saludables, implica proporcionarles tiempos y espacios que permitan hacerlo (Saludes & Pardo, 2016) .

Tal y como nos menciona Buey (2002), un espacio muy importante para el desarrollo emocional es la familia, la cual, tiene mucho influjo y peso en la formación y progreso evolutivo de la personalidad, pensamiento y actitudes de sus respectivos hijos. El contexto familiar establece la base sobre la que se crea una seguridad desde el inicio en la vida. Los padres son los que conocen mejor a sus hijos, es por ello, que son los que más pueden ofrecerles positivamente. Asimismo, son los que disponen de más oportunidades para incidir en el comportamiento de ellos, puesto que son, junto a los docentes, los que más tiempo pasan con ellos. Como se acaba de mencionar, los profesores y los padres son las personas que más tiempo están con los niños/as, así pues, es necesario una colaboración entre ellos desde el inicio de la escolarización, desde la edad infantil.

Del mismo modo, Salguero (2011, p. 179) afirma:

El desarrollo de las habilidades implicadas con la inteligencia emocional comienzan en la familia, principalmente a través de las interacciones entre padres/madres e hijos/as, pero a veces también hay padres que se sienten incapaces de enseñar y guiar el desarrollo de los procesos emocionales de sus hijos.

Cabe mencionar que en el proceso educativo, la familia adquiere una labor imprescindible en la formación de sus hijos/as. En la familia se aprende a convivir, se aprenden valores, la fe y hábitos. La familia son personas imprescindibles para crear una formación integral en los niños. El colegio y la familia contribuyen a la formación académica y ética/moral (Del Portal, 2017).

Por su parte, Méndez (2007) agrega que los padres que establecen unas normas de conducta razonables y consistentes ofrecen comprensión y apoyo, y mantienen una buena comunicación, contribuyen a la felicidad y bienestar de su hijo. Aquellos niños/as que se crían en climas familiares desfavorables, con conflictos, malos tratos y escasa tolerancia se convierten en frágiles y vulnerables a la depresión infantil.

Además, Musiera (2016, p. 21) apoya que: “la regulación de emociones, se origina por apoyo social y familia. La familia es la que debe moderar la tensión vivida por parte de sus hijos, ante ciertas emociones”.

Según Vivas (2003), el desarrollo de las habilidades implicadas en la inteligencia emocional empieza en la familia, esencialmente mediante las relaciones adecuadas entre padres, hijos y hermanos. Los padres son los que enseñan a sus hijos a cómo identificar

y reconocer sus emociones de manera adecuada. Además, tal y como señaló Goleman (1996): “la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional” (p. 9) y argumenta que la huella que marca este aprendizaje tan temprano es hondo y abismal, puesto que el cerebro del niño tiene su máxima plasticidad en sus primeros años de vida. Del mismo modo, Bach (2001) (citado por Vivas, 2003) propone que:

El entorno familiar es donde el niño descubre por primera vez sus sentimientos. La educación emocional de los padres les brinda la posibilidad de crecer junto a sus hijos como personas, compartir con ellos sus ilusiones, debilidades e inquietudes, descubrir quiénes son, qué sienten, qué esperan de la vida y qué pueden ofrecerle a ésta y a sus hijos. (pp.10-11).

Atendiendo a Mateo et al. (2018), se agrega:

La familia como constructo social es una de las más significativas acciones desarrolladas por el ser humano para expresar de manera libre su yo interior, sus emociones y sentimientos, sus valores y creencias, en un entorno íntimo y cercano, con el objetivo de ser feliz en interacción con otro ser humano y que permite el crecimiento personal y el desarrollo de su madurez beneficiándose del bienestar resultante (p. 3).

Para toda persona, la capacidad de comunicarse, constituye un elemento principal para conseguir su desarrollo dentro de la sociedad en la que está. La comunicación permite la expresión de emociones, ideas, sentimientos, ilusiones, etc. Es lo que le proporciona lo necesario para relacionarse con las personas que están a su alrededor de manera íntima. De la misma manera, mencionar que existe una relación positiva entre inteligencia emocional y la estabilidad emocional y familiar.

### **3. 5 Importancia de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional aporta la capacidad de motivarse, de no frustrarse ante posibles adversidades, de gestionarse, regularse y controlarse, y también de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 1995).

Del mismo modo, dicho autor añade que ser competente emocionalmente, conlleva una meta- habilidad, la cual, delimita el desarrollo y progreso de todas las otras capacidades. Aquellas personas que han desenvuelto adecuadamente las habilidades emocionales, se sienten más encantadas, complacidas, eficientes y con más capacidad en

controlar los hábitos mentales que definen la productividad. Asimismo, el mundo de las emociones se expande más allá de la adquisición de la cognición y del lenguaje.

Por otra parte, cabe mencionar que la IE puede ser un instrumento muy útil para impedir, concretamente en la adolescencia temprana, malas conductas, como por ejemplo la agresividad o la hostilidad. Del mismo modo, trabajar con programas de educación de la IE proporciona una mejora en el rendimiento académico (Mestre, et al., 2008).

De acuerdo con Fernández y Montero (2016), la IE es un factor esencial en nuestra realización como personas y nuestra satisfacción y felicidad personal, objetivo principal de cualquier ser humano. Asimismo, según Gallego-Gil y Gallego-Alarcón (2006) (citado por Fernández y Montero, 2016) la I.E es un potencial con el que se nace, pero ambos autores señalan que esta inteligencia se puede desarrollar y evolucionar más a través de una buena educación. Es por ello que la I.E puede ser mejorada a través de la educación, sin embargo, la raíz de la que parte cada niño es distinto y esto, hace que el aprendizaje emocional no sea igual para todos.

Tal y como nos menciona Vivas, et al. (2007), la autoconciencia supone el eje básico de la inteligencia emocional, puesto que, conocer nuestros propios estados emocionales conlleva poder empezar a desarrollar otras habilidades de la inteligencia emocional, como la empatía, el autocontrol y las habilidades sociales. La autoconciencia requiere un conocimiento íntimo de nosotros mismos y de nuestras emociones. Del mismo modo, reclama atención por nuestra parte para ser conscientes de cómo nos sentimos y también, el entendimiento y pronóstico de nuestras reacciones emocionales ante cualquier circunstancia. La conciencia emocional empieza en el momento que nos enlazamos con nuestras propias emociones, las cuales, andan en paralelo con nuestros pensamientos. Siempre experimentamos una emoción, no obstante, a veces es tan delicada y leve que no las apreciamos en nuestra actividad diaria. “Experimentamos cientos de emociones con diversa intensidad, que vienen y van con los acontecimientos cotidianos”.

En este sentido, la inteligencia emocional conlleva un conjunto de competencias que posibilitan ordenar la propia vida de una manera correcta y sana, permitiendo experiencias satisfactorias y de bienestar. Las competencias emocionales ponen hincapié en la relación entre el ambiente y las personas, y adquieren mucha importancia en el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje (Bisquerra & Escoda, 2007).

Finalmente, es conveniente aludir a que una de las habilidades esenciales de la inteligencia emocional es controlar, dirigir, gestionar y regular nuestras propias emociones. Es de vital importancia tener adquirido el autocontrol emocional. Para su adquisición, la persona debe dominar y conocer una serie de habilidades que posibiliten dominar la situación, tomar diferentes situaciones y reaccionar de manera adecuada ante cualquier circunstancia adversa. El autocontrol emocional busca encontrar el equilibrio emocional para así, obtener el bienestar personal y la autonomía. Del mismo modo, dicha habilidad comporta un crecimiento de uno mismo y supone una observación, apreciación y percepción detenida de nuestras emociones en diferentes circunstancias o situaciones, para así, poder crear técnicas y estrategias idóneas para afrontarse. Algunas de las estrategias para el control de las emociones, pueden ser las siguientes: la respiración, la relajación, la visualización, la meditación y el control del pensamiento o terapia cognitiva (Vivas M. , Domingo, & Belkis, 2007).

### **3.6 El cuento como herramienta didáctica en educación infantil**

Saludes y Pardo (2016) señalan que es conveniente hacer uso de los cuentos durante los primeros años de vida, es decir, este recurso es necesario en el momento que se va construyendo una identidad concreta. Las familias y las historias son un espacio de aprendizaje muy importante, y particularmente para nuestro aparato psicológico-emocional. A través de los cuentos, los miedos pueden llegar a tener forma. Cuando el niño/a es capaz de dar forma al miedo, le está proporcionando un espacio controlado y contenido por la historia, un lugar en el que el niño/a puede relacionarse con él, mediante el cuento.

Además, estos autores relatan que el cuento permite que los alumnos tengan conexión con su propia experiencia emocional, y así, poder poner relacionar su mundo interior y aquello que le rodea, para poder gestionarse. A partir del momento en el que el niño/a tiene la capacidad de poder poner forma, el miedo cada vez se hace cada vez más pequeño. El objetivo que tiene la literatura infantil es iluminar nuestro mundo inconsciente, esto es, los cuentos nos hacen implicarnos emocionalmente en ellos y posibilitan a elaborar los sentimientos. Los cuentos tienen el poder de: poner nombre, voz y rostro a nuestros impulsos interiores más tristes, y hacen que todo lo que sentimos, sea lo que sea, pueda ser traspasado y vivido de verdad en lo imaginario. Las historias que

verdaderamente impactan en los lectores son aquellas que se refieren a todos nuestros estímulos y de todas las emociones que forman parte de la experiencia de los humanos. La óptima literatura es aquella que nos hace apreciar que, aunque existen muchas adversidades a lo largo del camino, el viaje de la vida, vale la pena.

Ciertamente, es de vital importancia elegir bien aquellos cuentos que van a narrarse en el aula, así pues, se deben escoger aquellos que estimulen la imaginación de los niños y, les proporcione interés para hacerles pensar. Por consiguiente, los libros que se seleccionan como herramienta de aprendizaje deben tener las características necesarias para llenar de ilusión a los niños, a la vez que de conocimientos (Arteaga, 2007).

Debe señalarse que el cuento es un recurso que invita a aquel que lo lee o a quien lo escucha a entrar dentro de un mundo fantástico, en el que cada persona lo entiende de una manera distinta, puesto que, cada uno se basa en sus experiencias previamente adquiridas. Asimismo, el que lee el cuento, una vez termine de leerlo, tiene que plantear preguntas a aquellos que le han atendido, con el fin de saber si realmente han comprendido lo que se pretendía transmitir. Se pueden hacer preguntas en las que puedan responder haciendo uso de su intelecto o, se pueden plantear cuestiones dándoles posibles alternativas de respuestas. Todas y cada una de esas respuestas, dará mucha información y conocimiento al docente sobre en qué nivel de comprensión se encuentra cada niño. Del mismo modo, los alumnos estarán aprendiendo conocimientos al escuchar el cuento de una manera divertida y dinámica (Guevara, 2016).

Tal y como menciona Saludes y Pardo (2016), los cuentos se pueden apreciar como una pequeña narración breve, de carácter imaginario y protagonizada por unos personajes, los cuales, pueden ser reales o ficticios. Dicho recurso puede ser un utensilio muy útil para trabajar diversos contenidos y áreas. Asimismo, nos facilita producir y trabajar de forma interdisciplinar. Uno de los aspectos importantes para que el cuento sea una herramienta didáctica útil es la capacidad por parte del docente de hacer el mejor uso de este. Es de vital importancia contar el cuento de modo que se les trasmite aquello que se pretende. No hay que limitarse solamente a narrarlo, sino que hay que centrarse en transmitirlo, involucrarse en el mundo que nos crea el cuento y conseguir que los alumnos también se adentren en él y viajen con él a través de la historia.

Cabe mencionar que es necesario utilizar el material apropiado para contar los cuentos, el cual, capte la atención del alumnado. Al igual que, es importante mucha expresividad por parte del lector, con el fin de que los niños no se distraigan. El docente

mientras lee, debe gesticular, modular su tono de voz frecuentemente y, escenificar la narración de la manera más creativa posible. Asimismo, destacar la importancia del cuento como recurso didáctico, ya que, a través de este, se desarrollan habilidades en los niños, las cuales, las pondrán en práctica en diferentes contextos en su futuro. Otro aspecto positivo del cuento es que propicia espacios para hablar de sentimientos y necesidades. A través de distintos personajes que aparecen, el alumnado distingue las emociones y, además, las expresa tras empatizar con ellos (López, 2016).

Teniendo en cuenta a González (2006), (citado por Martínez, 2017) los cuentos son una de las herramientas más usadas por los docentes en educación infantil, puesto que es uno de los recursos más poderosos para transmitir valores y tener el carácter lúdico, lo cual, lo convierte en un instrumento de disfrute y que potencia la creatividad e imaginación.

Saludes y Pardo (2016), afirman que es de vital importancia tener en cuenta el nivel de los cuentos, siempre siendo conscientes del conocimiento de los alumnos, es por ello que es importante que cuando se empieza a trabajar con cuentos, que estos sean fáciles, con muchísimas imágenes y dibujos, para así poder trabajar de manera idónea. Desde las primeras etapas, los alumnos deben interactuar con los cuentos tanto en la escuela como en sus casas, puesto que, de esta forma aprenderán que dentro de un libro no hay solamente hojas con letras, sino, que encontrarán algo que no hay en otro lugar. A través de los cuentos se desarrolla la imaginación y la fantasía, lo cual, es indispensable para crear los propios mundos interiores. Además, dicho recurso nos proporciona muchas ventajas como, por ejemplo: el fomento de la participación activa de los alumnos, potenciar y mejorar las relaciones interpersonales y como consecuencia, la socialización de los niños. Concretamente se alude a la etapa pre lectora (de 0 a 4 años), el uso de dicha herramienta didáctica se basa en lecturas con imágenes, las cuales, son esenciales para desarrollar el sentido estético. Para su utilización, es necesario la interacción por parte del adulto.

Es cierto que es muy importante el lugar en el que se cuentan los cuentos. Deben ser espacios que aborden un ambiente adecuado y agradable, en el que haya silencio, buena iluminación y espacio suficiente para poder prestar atención. Es óptimo crear un rincón dedicado a la lectura, dónde haya unas normas y reglas aceptadas por todos los que van a estar allí. El cuento interviene de manera directa y precisa en el aprendizaje de la lengua desde la infancia y es el primer contacto que se tiene con la literatura. Las

diversas historias de los cuentos, serán interpretadas en función de las características y el pensamiento de cada niño. Del mismo modo, el cuento es una herramienta muy apropiada para trabajar unos valores y actitudes favorables para el alumnado, atendiendo a su propia identidad y a la diversidad (Molina, Molina & Sierra, 2013).

Cabe aludir a que aportan aspectos muy positivos, y entre estos, destacar que ayudan a presentar conceptos que pueden ser cercanos a los niños/as. Son unos recursos que conceden la posibilidad de reflexionar, crear, dialogar, imaginar y, concienciarse de nuestras propias emociones y sentimientos. Es importante implementar estas prácticas para un buen desarrollo emocional, porque a través de los cuentos los niños se pueden sentir identificados con los personajes y así, identificar su propio estado de ánimo con los de ellos (López, 2012).

Según Martínez (2017), los cuentos, además de entretener, también pueden servir para evidenciar muchas situaciones que tienen lugar en el mundo interior de los niños. Es por esta razón que, los cuentos pueden contribuir a afrontar los conflictos internos que aparecen en la etapa de crecimiento y desarrollo. Así pues, los cuentos son útiles para poder conocerse a uno mismo. La lectura de la literatura en edades tempranas posibilita a los niños indagar en mundos, en los cuales, se presentan diferentes realidades. A través de estas, se pueden reconocer las distintas emociones y, trabajarlas mediante los personajes que están en las realidades presentadas en los cuentos. En síntesis, la lectura de la literatura infantil conlleva el desarrollo emocional y social de los niños. En esta lectura, el docente o el familiar actúa como mediador entre las emociones de los personajes de la narración y las experiencias vividas por los niños.

Asimismo, destacar que el cuento como herramienta didáctica ha tenido diversas expresiones en la escuela. En las primeras edades, se utilizan con la finalidad de recubrir determinados objetivos, y aunque en dichas edades no tienen un hábito lector, si tienen adquiridas las habilidades lingüísticas necesarias para emprender una escucha de la lectura fluida y comprensiva. El cuento como recurso educativo es el más utilizado por los docentes para enseñar a los niños desde los tres años. No obstante, para establecer un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje, la lectura debe realizarse en un ambiente agradable, donde los alumnos puedan visualizar el material y a la docente. Por tanto, el cuento es un recurso que posibilita el desarrollo del niño en toda su potencialidad, sus características y capacidades. También permite que los alumnos tengan la habilidad de

la lectura, así empiezan a desarrollar su imaginación y creatividad. Así pues, en la etapa de Educación Infantil debe tener una labor fundamental (Castro, 2015).

Del mismo modo, atendiendo al autor Seron (2010), el cuento es un utensilio que ayuda a su imaginación a construir estructuras y a reforzar su creatividad. En la etapa de Educación Infantil será cuando debemos iniciar la promoción, propulsión y el impulso del desarrollo de la lectura. En el momento en el que los niños escuchan historias, hacen uso de su imaginación. El hecho de que los alumnos construyan sus propias imágenes sobre la historia, permite que recuerden lo que sucede en ella. De la misma manera, los niños a través de las situaciones narradas en los cuentos, pueden apreciar los valores y emociones de los personajes y, con ello, sentirse reflejados. Es por ello que, a través de los cuentos también se puede trabajar la educación emocional y la empatía.

Concluyendo, el cuento como recurso educativo debe ser potenciado en el aula, ya que, contempla el aspecto cognitivo y socio-afectivo, lo cual, favorece el proceso de enseñanza aprendizaje. Del mismo modo, es una herramienta flexible, la cual, se puede utilizar por cualquier área de estudio y para el trabajo de temas transversales en la institución educativa. La docente debe seleccionar el cuento más apropiado y adecuado para conseguir los objetivos del curso y atender las necesidades del alumnado.

Otro de los aspectos que proporciona dicho recurso en el proceso de enseñanza-aprendizaje es que, por medio de dibujos e imágenes, nos exponen experiencias internas que ocasionan emociones en aquellos que leen/escuchan la historia. El alumno mediante los cuentos va a adquirir aprendizajes que durarán en el tiempo, siempre y cuando, les haya atribuido sentimientos y emociones. Asimismo, el cuento proporciona motivación, el cual, origina un gran interés en los niños/as (Del Portal, 2017).

## 4. Metodología

El trabajo final de grado es un trabajo de investigación, es por ello que, es imprescindible emprender una gran búsqueda para informarte sobre qué teorías, qué técnicas y qué métodos han hecho servir los expertos en la materia investigada. Es un trabajo laborioso, el cual, necesita mucha dedicación y tiempo para hacerlo de la mejor manera. Concretamente, en este apartado se explicará cómo se ha llevado a cabo el TFG, su organización y estructuración. Asimismo, se aludirá a los recursos, técnicas y métodos que han sido y serán necesarios utilizar para poder emprender un buen trabajo de final de grado.

En primer lugar, se menciona y explica cómo se ha desarrollado el TFG y en los recursos fundamentados. El primer apartado es la introducción, en la cual, se ha explicado cómo se estructura el TFG y, además, se ha realizado una presentación y una exposición de los intereses. Uno de los grandes bloques del trabajo es el marco teórico y, para desarrollarlo, se ha tenido que indagar e investigar en muchos artículos, libros y documentos. Todos estos, han sido escogidos de fuentes fiables y de autores expertos en el tema emocional. Se ha acudido a google académico, a dialnet, a diferentes libros de diversos autores y, en estos, se ha encontrado muchísimos contenidos y artículos. Concretamente, de google académico es de dónde se ha extraído más información y, además, este buscador ha permitido encontrar contenido totalmente académico asociado al tema de educación emocional. Asimismo, cabe destacar a tres de los autores que más información han ofrecido, los cuales, son Bisquerra, Goleman y Elia López Cassà, de estos autores, se ha encontrado diversos artículos y libros que han sido idóneos para crear el marco teórico.

No obstante, de todos los artículos encontrados, se ha tenido que seleccionar aquellos que más se adecuaban y adaptaban a la búsqueda. Entre estos, aparecía información sobre el desarrollo emocional en niños con TEA, en niños con TDH, en niños con altas capacidades, en niños en la etapa de educación primaria, entre otros. Todos estos aspectos son muy interesantes conocerlos, pero, no se ajustaban a lo que se pretendía encontrar, es por ello, que se han obviado y no han aparecido en mi bibliografía. Cabe decir que, dicha información no cumplía los requisitos para conformar el marco teórico,

ya que, se pretendía encontrar conocimientos sobre las emociones, la educación emocional y la inteligencia emocional en educación infantil.

Cómo se ha dicho anteriormente, se han seleccionado los artículos y documentos que se iban encontrando y, muchos de ellos han sido idóneos para desenvolver y crear el marco teórico. Tras haberse desarrollado, se adquirió muchos conocimientos acerca del mundo emocional y, además, se pudo conocer qué palabras iban a protagonizar el trabajo, las cuales son: emoción, educación emocional, inteligencia emocional, educación infantil y cuento. Estas palabras están presentes en el trabajo, puesto que, a partir de ellas, se ha ido encontrando la información necesaria. Las palabras clave son muy importantes en un trabajo de investigación, ya que, ayudan a encontrar qué información es relevante y, además, nos guían para poder saber qué contenido es notable.

En segundo lugar, se hará alusión a la organización para realizar dicho trabajo. Para llevar a cabo el TFG se debe tener el tiempo estructurado y, además, hay que organizarse en todos los sentidos, tanto en el tiempo, como en el material utilizado. Así pues, este trabajo requiere mucha dedicación, esfuerzo y entrega, por consiguiente, es de vital importancia seguir un orden para no sobreesaturarse. Es necesario marcarse unas pautas diarias, las cuales, se deben tratar de seguir, con el fin de poder cumplir con el objetivo propuesto: llevar a cabo un buen trabajo de final de grado. Para la confección del marco teórico, se ha tenido que ir elaborando poco a poco, poniendo los artículos y los documentos seleccionados en una carpeta del ordenador, para que fuera más fácil posteriormente encontrarlos. Dicha carpeta servía exclusivamente para guardar la información encontrada. Del mismo modo, existe otra carpeta, en la que están aspectos e informaciones necesarias sobre el TFG, lo cual, nos lo ha ofrecido la universidad. Esta carpeta sirve para acudir a ella en cualquier momento de incertidumbre. Estas estrategias son maneras de organizar y estructurar la mente.

En tercer lugar, se mencionará qué estrategias se han utilizado para el desarrollo de la propuesta didáctica. La propuesta didáctica es uno de los grandes apartados del TFG, es por ello que, es necesario tener las ideas claras a la hora de emprenderlo. Para poder tenerlas, se ha indagado sobre qué metodología utilizar, es por ello que, se ha extraído información sobre algunas de ellas: “escuela nova”, Pestalogi, Rosa Sensat y María Montessori. Se ha conocido y estudiado estas metodologías con el fin de saber cómo sería la mía. Por consiguiente, se ha extraído distintas conclusiones y entre estas, destacar que en la propuesta didáctica va a reinar la libertad, ya que, se trabajan las emociones y para

su estudio, es necesario actividades y recursos que fomenten la libertad y la espontaneidad en el alumnado, con el fin de que puedan expresarse tal y como son.

Asimismo, afirmar que se ha escogido el cuento como herramienta didáctica. Se ha considerado que es un buen recurso de aprendizaje y, además, tras la indagación en diferentes artículos, se ha podido corroborar. A través de los cuentos, los niños pueden descubrir el mundo que les rodea y pueden descubrirse a ellos mismos. Muchos autores que se han seleccionado para mi marco teórico, entre ellos, Martínez o López, han afirmado la importancia de dicho recurso. Así pues, partiendo del cuento, se han creado diversas actividades para cada una de las emociones que se van a trabajar: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y el amor. Todas estas actividades están pensadas para que se fomente la exploración del mundo interior del niño y, también se ha tenido en cuenta al crearlas que sean lúdicas, dinámicas y divertidas, con el fin de captar la atención del alumnado y así, atiendan y aprendan.

En cuarto lugar, aludir que es muy importante tener estrategias para desarrollar este trabajo, ya que, estas van a contribuir en su evolución. Cada cual, debe utilizar aquellas que más le convengan y favorezcan para desarrollar el trabajo.

## **5. Desarrollo de la propuesta didáctica**

### **5.1 Descripción de la propuesta didáctica**

La propuesta didáctica que se lleva a cabo en el TFG, se llama “Crecemos de la mano de las emociones”. Esta se iba a poner en práctica en una clase de 4 años, del colegio CEIP Almazaf, situado en la localidad de Almusafes. No obstante, debido a la pandemia, será imposible poderla desarrollar en dicho centro, es por ello que, se tratará de plasmar aquello que se hubiera hecho en el colegio, a pesar de no saber con exactitud cómo hubiera sido la evolución de la propuesta didáctica.

En primer lugar, se aludirá al título “Crecemos de la mano de las emociones”, se ha asignado ese título porque las emociones están presentes desde el primer momento de nuestra vida, es decir, nos acompañan siempre, en cualquier situación. Del mismo modo cabe mencionar que los aspectos afectivos y emocionales son imprescindibles en Educación Infantil, sólo si los niños se sienten queridos, respetados y seguros en la escuela o en su hogar, se implicarán de manera positiva en su aprendizaje y desarrollo. Así pues, es de vital importancia, saber regular las emociones, controlarlas y manejarlas. En el marco teórico, se ha hecho alusión a múltiples autores, los cuales, reflejaban la importancia de un buen desarrollo emocional. De todos ellos, se ha podido aprender mucho sobre este tema, por consiguiente, mediante la propuesta didáctica se intentará contribuir a que se adquiriera un óptimo desarrollo emocional.

Las edades tempranas se caracterizan por querer descubrir el mundo, lo que le rodea. Por esta razón, la mayoría de los alumnos de infantil son seres que les gusta descubrir e investigar, así pues, se ha visto oportuno trabajar esta propuesta, ya que, van a indagar en su mundo interior, esto es, van a conocer un mundo que no se puede observar pero que está siempre presente.

A través de esta propuesta didáctica, los alumnos se convierten en investigadores y, mediante un cuento que atrapará su atención y diferentes actividades lúdicas, podrán conseguir el objetivo propuesto por la docente: crecer emocionalmente. La propuesta está programada para realizarse durante cinco semanas, no obstante, dicha temática se debe continuar desarrollando en el aula diariamente, para así, poder tener una mejor evolución. Asimismo, mencionar que también habrá actividades enfocadas a los padres, puesto que, tal y como hemos apreciado en el apartado del marco teórico, son cruciales para que los alumnos puedan desarrollarse de una manera íntegra.

## 5.2 Evaluación Inicial

Previamente a llevar a cabo la propuesta didáctica, es conveniente e interesante hacer un análisis de los conocimientos previos que tienen sobre el tema emocional. Para así, identificar la competencia del alumnado, puesto que, esta marca el punto de partida para el nuevo aprendizaje.

En esta evaluación se pueden detectar carencias o lagunas, las cuales, pueden dificultar el logro de los objetivos planteados. Al saber cuáles son sus conocimientos, se puede reforzar en aquello que no está claro y profundizar en aspectos más concretos sobre los conocimientos que sí están desarrollados.

Para informarse sobre el conocimiento previo de los niños, sobre el tema emocional, lo más conveniente sería preguntarles, dejándoles tiempo para que puedan reflexionar sobre las diversas cuestiones. Todas estas preguntas se realizarían en la asamblea, puesto que, es un espacio cercano y próximo. Así pues, se crearía un diálogo, mediante el cual, cada niño expondría su sabiduría sobre dicho tema. Una de las posibles preguntas formuladas serían las siguientes:

- ¿Cómo te sientes? ¿Por qué?
- ¿Cómo sabes que te sientes bien?
- ¿Qué te hace sentirte contento/a?
- ¿Qué te hace sentirte triste?
- ¿Estas relajado/a? ¿Por qué?
- ¿Cómo está tu compañero? Míralo.
- ¿Porqué estás riéndote?
- ¿Quién sabe lo que es una emoción?

Para registrar la información obtenida se ha diseñado una tabla para cada niño. Con la información obtenida se planificarían las actividades a desarrollar.

Tabla 2 Evaluación Inicial

PREGUNTAS	SI	NO
¿Estas relajado/a?		
¿Cómo te sientes?		
¿Sabes qué es el miedo?		

Fuente: Elaboración propia.

### 5.3 Metodología de la propuesta didáctica

Para llevar a cabo el apartado de metodología, se ha tenido que indagar en múltiples metodologías de distintos autores, entre ellos, se señalan los siguientes: Rosa Sensat, María Montessori, Escuela Nueva y Pestalozzi. A continuación, se destacan aquellos aspectos que más han llamado mi atención de las diferentes metodologías.

Particularmente, de Rosa Sensat se destaca la importancia de ofrecer una educación integral, ya que, los niños necesitan evolucionar en todos los sentidos posibles que una persona es capaz, es por ello que, los docentes junto con la familia, debemos proporcionarles las herramientas necesarias para que lo consigan. Además, de su metodología es interesante el hecho de que se le otorgue relevancia a la libertad y expresión del niño/a, ya que, los niños han de expresar libremente aquello que sientan o piensen. Asimismo, cabe mencionar que es muy importante el debate en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que, a través de este acto de comunicación, se puede apreciar los diferentes puntos de vista. Se debe brindar al alumnado una escuela democrática.

Haciendo referencia a las metodologías de Montessori y de Pestalozzi, se resalta la espontaneidad como herramienta que permite encontrar las propias respuestas. Asimismo, concretamente de Montessori destacar la importancia del papel orientador de los padres y a la libertad de los niños que ofrece en su metodología.

Por último, cabe aludir a la metodología Escuela Nueva, de esta, se despusna los siguientes aspectos: libertad, el aprendizaje flexible y centrado en el niño, la enseñanza en espacios abiertos, fomento de la igualdad y el afecto.

Tras investigar y estudiar las diferentes metodologías, se concluyó que la metodología utilizada en la propuesta didáctica se basaría en los diferentes aspectos de las diversas metodologías explicadas anteriormente. Así pues, la propuesta metodológica que se presenta resalta los aspectos citados anteriormente, especialmente en lo que se

refiere a la libertad y espontaneidad, puesto que, los alumnos se tienen que sentir libres al expresar sus sentimientos y emociones para así, poder aprender.

Además, en esta metodología predomina el aprendizaje flexible y la atención individualizada para cada niño/a, ya que, cada uno de ellos, será diferente y, por consiguiente, necesitará actuaciones distintas. Asimismo, esta metodología otorga mucha importancia al papel de los padres, de manera que, hay programadas algunas actividades enfocadas a que aprendan a cómo ayudar a sus hijos en el desarrollo emocional. Todo lo dicho, forma parte de la metodología que se presenta en la propuesta didáctica. Sin embargo, el factor clave es el afecto y el amor que se brinda a los alumnos, con la finalidad de que se sientan queridos y amados y así, que pudieran sentirse seguros y cómodos al expresarse.

Análogamente, cabe mencionar que la herramienta didáctica que se utiliza es un cuento, creado por mí. Este está basado en los personajes del libro “El emociómetro del inspector Drilo”, de Susanna Isern. El primer día en que la propuesta didáctica se lleve a cabo, se presentarán los diferentes protagonistas de la historia y, los días siguientes, tendrán lugar unas pequeñas historias, de las cuales, son protagonistas las distintas emociones trabajadas. A éstas, les ocurren diferentes sucesos que representan las emociones tratadas.

Por último, referirse al estilo docente que se utiliza en la propuesta didáctica, el cual sería el estilo democrático. La democracia en el aula conlleva a que las normas se establezcan entre todos los componentes de ella, pero eso sí, una vez aceptadas, deben ser cumplidas por todos ellos. Utilizando este estilo, el docente tiene que: estimular la participación activa y el espíritu crítico, moderar los conflictos que puedan ocasionarse, fundamentar toda acción que realice y respetar y proteger en todo momento a sus alumnos. El estilo docente fomenta el diálogo y a través de este, los niños exponen cómo se sienten, es decir, sus emociones. Las personas somos emociones.

## 5.4 Parrilla de programación

Tabla 3: Parrilla de programación

<p><b><u>Objetivos generales</u></b></p>	<p><b>I. El conocimiento de sí mismo y la autonomía personal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3. Adquirir progresivamente autoconfianza y una imagen ajustada y positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.</li><li>- 6. Conocer, manifestar y explicitar los propios sentimientos, emociones y necesidades, y respetar a los demás.</li></ul> <p><b>II. El medio físico, natural, social y cultural.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4. Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades más habituales, con el fin de adquirir progresivamente seguridad afectiva y emocional para desarrollar sus capacidades de iniciativa y autoconfianza.</li><li>- 6. Establecer relaciones con los adultos y con sus iguales, que respondan a los sentimientos de afecto que le expresan y ser capaces de respetar la diversidad y desarrollar actitudes de ayuda y colaboración.</li></ul> <p><b>III. Los lenguajes: comunicación y representación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3. Utilizar las distintas formas de representación para expresar y comunicar situaciones, acciones, deseos y sentimientos conocidos, vividos o imaginados.</li></ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6. Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la expresión artística, a través de los distintos lenguajes.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Contenidos generales</u></b></p>	<p><b>I. El conocimiento de sí mismo y la autonomía personal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Bloque 1: El cuerpo y la propia imagen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas.</li> <li>- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.</li> </ul> </li> <li>○ <u>Bloque 3: La actividad y la vida cotidiana.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La percepción de los deseos y los estados de ánimo, su manifestación y comunicación. La práctica de destrezas, actitudes, normas y la consolidación de hábitos positivos.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>II. El medio físico, natural, social y cultural.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Bloque 3: La cultura y vida en sociedad.</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La toma de conciencia de la necesidad de los grupos sociales y de su funcionamiento interno. Las relaciones afectivas que se establecen entre ellas.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>III. Los lenguajes: comunicación y representación.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5. El lenguaje plástico.</li> <li>- 6. El lenguaje musical.</li> <li>- 7. El lenguaje corporal.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b><u>Objetivos</u></b> <b><u>didácticos/específicos</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Contenidos</u></b> <b><u>didácticos/específicos</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las propias emociones y ajenas.</li> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

## 5.5 Actividades

Las actividades que proponen trabajar cada emoción, se introducen contando un fragmento del cuento que he creado, llamado “¿Qué le ha ocurrido al Emi?”.

Para empezar con las actividades que constituyen la propuesta didáctica, se presenta cada personaje de dicho cuento y para ello, se narra el fragmento de “presentación”. Este es el siguiente:

*Había una vez en un pueblo muy muy muy lejano, llamado Maravillas, existe un pequeño edificio bastante peculiar, el cual, tiene el nombre de: Emivivienda. En este, viven unos seres llamados Emis. Ellos son muy muy especiales y siempre tienen infinitas cosas que contarnos. ¿Estáis preparados para conocerlos? ¡Allá vamos!*

- *En el primero a la derecha, vive la señora **Yupi**. Esta está siempre está muy contenta, le encanta cantar y, además, siempre está haciendo felices a todos sus vecinos, “los Emis”. Yupi es la alegría del edificio.*
- *En el primero a la izquierda, vive el señor **Asustín**. Este personaje siempre está asustado, teme a todos los ruidos que se oyen en el edificio. Así pues, nunca quiere salir de su hogar, prefiere estar siempre en casa, piensa que así, está más protegido ante cualquier peligro. Asustín es el miedoso del edificio.*
- *En el segundo a la derecha vive **Mister Sad**. A este Emi siempre lo encontramos con la cabeza agachada y con los ojos llenos de lágrimas. ¡Nunca muestra un rostro feliz! Cuando ve a sus vecinos, los Emis, les cuenta historias tristes y siempre acaba llorando. Mister Sad es el tristón del edificio.*
- *En el segundo a la izquierda, vive la señorita **Ceñuda**. Esta vecina se enfada por todo, no habla de manera adecuada, sólo sabe que gritar y chillar. Ceñuda es la que más se enoja del edificio.*
- *En el ático, vive la señorita **Mimo**. Esta vecina siempre saluda a los Emis con abrazos y besos. Es muy cariñosa y le encantan los mimos. Mimo es el amor del edificio.*

Después de haber conocido a cada personaje, se hace una actividad, en la cual, se trabaja las emociones del cuento (alegría, miedo, tristeza, enfado y amor). Mediante esta actividad, los alumnos estudian las emociones presentadas de manera general. Así pues, esta actividad tiene la finalidad de introducir a los niños en la educación emocional.

<b>Número de la actividad</b>	1
<b>Nombre de la actividad</b>	“Conocemos a los personajes.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Una parte de la actividad se realiza de manera grupal, concretamente en la asamblea. La otra parte de la actividad se lleva a cabo de manera individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En primer lugar, destacar que el fragmento de presentación del cuento “¿Qué le ha ocurrido al Emi?” se leerá en la asamblea, con el fin de que los alumnos estén cómodos. Tras haberlo leído, se pregunta a los alumnos qué les ha parecido, para saber sus impresiones e intereses. Así pues, hace una lluvia de ideas acerca de las emociones/personajes presentados.</p> <p>A continuación, se les pide que vuelvan a su sitio y que dibujen el personaje que más les ha gustado. Finalmente, vuelven a la asamblea y exponen su trabajo y el porqué de dicha elección.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	La actividad se desarrolla en 1 hora y 30 minutos. Se hace un descanso tras haber dibujado y después, se retoma.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuento: ¿Qué le ha ocurrido al Emi?”.</li> <li>- Hojas en blanco.</li> <li>- Colores.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

Después de realizar la actividad de presentación, se empieza a trabajar de manera individual todas las emociones del cuento. Son 5 las emociones que se van a estudiar y la primera de ellas, es la alegría.

La primera emoción que se trabaja es la alegría, así pues, se narra el fragmento del cuento “¿Qué le ha ocurrido al Emi?”, dedicado a esta emoción. Y posteriormente, se hacen diversas actividades para su conocimiento. (El fragmento que se ocupa de la alegría se encuentra en el anexo 1).

<b>Número de la actividad</b>	2
<b>Nombre de la actividad</b>	“Acercándonos a la alegría.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Grupal. Asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En primer lugar, se lee el fragmento que trata la alegría. Seguidamente, los alumnos contestan a las preguntas que ha planteado Yupi, así pues, se realiza una lluvia de ideas sobre esta emoción. De manera voluntaria, los alumnos van interviniendo, ofreciendo diversas aportaciones que sirven para conocer un poco más dicha emoción. Todo lo planteado, se lleva a cabo en la asamblea.</p> <p>Después de haber debatido sobre la alegría se realiza una actividad que les introduzca en el aprendizaje de dicha emoción. Esta es la siguiente:</p> <p>Todos los alumnos, permanecen en la asamblea y se pone la canción de: “Súbete al tren de la alegría”. Esta canción es activa e incita a moverse y divertirse. El alumnado puede bailar y hacer cualquier acción que les apetezca al escuchar la canción. Tras haberla escuchado diversas veces, han de volver a sentarse en la asamblea y en esta, se hablará de todo aquello que han hecho mientras oían la melodía. Durante sus intervenciones, se debe decir que todas esas</p>

	acciones son fruto de la alegría que han sentido al escuchar dicha canción.
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional.</li> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra digital.</li> <li>- Proyector.</li> <li>- “Súbete al tren de la alegría”: <a href="https://youtu.be/EItqquK0bE8">https://youtu.be/EItqquK0bE8</a> .</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	3
<b>Nombre de la actividad</b>	“Observando, se aprende.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Grupal. Asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>La actividad se lleva a cabo en la asamblea. Esta consiste en:</p> <p>Se enseña diversas imágenes que representen la alegría. En principio, nadie comenta nada sobre las fotografías, solamente hay que observarlas durante cinco minutos.</p>

	<p>Tras contemplar detenidamente las imágenes, mediante turnos, los alumnos expresan qué han percibido de estas y qué sensaciones les transmite.</p> <p>Cada niño/a interviene aportando distintas informaciones, las cuales, ayudan a que de manera autónoma descubran qué significa la alegría.</p> <p>Finalmente, después de haber escuchado todas las aportaciones del alumnado, se hace una reflexión, la cual, expresa que todo aquello que han dicho, lo origina la alegría.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	30 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

- (En el anexo 1 se encuentran más actividades de la alegría).

Tras realizar todas las actividades de la alegría, aprendemos otra emoción, concretamente, el miedo. Para ello, hay que leer el fragmento del cuento “¿Qué le ha ocurrido al Emi?”, dedicado a dicha emoción. (El fragmento sobre el miedo está en el anexo 2).

Después de narrar el fragmento sobre esta emoción, se realizan diversas actividades, las cuales, la trabajan.

<b>Número de la actividad</b>	7
<b>Nombre de la actividad</b>	“Empezamos a quitarnos miedos.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	En primer lugar, la actividad se desempeña en la asamblea. Posteriormente, será individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Se lee el fragmento y, tras leerlo, se despliega una lluvia de ideas por parte del alumnado y, además, estos, empiezan a responder respetando el turno de palabra, las diferentes preguntas que Asustín plantea. Así pues, los niños comienzan a extraer todos los miedos que hay dentro de sí y, por consiguiente, se hace una reflexión grupal hablando de cada uno de los miedos que han aparecido en el diálogo.</p> <p>Posteriormente, los alumnos vuelven a su sitio y deben representar mediante un dibujo aquello que les hace miedo. Tras dibujarlos, se vuelve a la asamblea y cada uno de ellos, explican el porqué de su temor y el resto de compañeros, tienen que proponer soluciones para enfrentarse a dicho miedo. Además, una vez se haya explicado el dibujo y el miedo, el niño debe romperlo, como símbolo de haber vencido a su temor y miedo.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 30 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel</li> <li>- Colores</li> </ul>

<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>
-----------------------------	--

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	8
<b>Nombre de la actividad</b>	“Oscuridad.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad tiene la finalidad de diluir el miedo a la oscuridad, ya que, a los 4 años, este miedo es frecuente. Así pues, esta actividad consiste en que se apagan todas las luces del aula y se enciende una pequeña lámpara. Seguidamente, en la pared empezaremos a proyectar nuestras propias siluetas.</p> <p>De manera voluntaria, el niño con las manos debe representar una figura o un animal y el resto de alumnos, tienen que adivinar.</p> <p>Tras terminar la actividad, se hará una reflexión grupal, haciéndoles ver que no hay porqué tener miedo a la oscuridad.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lámpara.</li> </ul>

<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia aprender a aprender.</li> </ul>
-----------------------------	---

Fuente: Elaboración propia

- (En el anexo 2 se encuentran más actividades sobre el miedo).

Después de haber aprendido conocimientos sobre el miedo, se continua la propuesta didáctica “Crecemos de la mano de las emociones”, trabajando una nueva emoción, concretamente la tristeza.

Para empezar su estudio, se lee el fragmento sobre dicha emoción del cuento “¿Qué le ha ocurrido al Emi?” (El fragmento sobre la tristeza se encuentra en el anexo 3)

Posteriormente, se llevan a cabo las actividades sobre la tristeza:

<b>Número de la actividad</b>	12
<b>Nombre de la actividad</b>	“¿Cuándo estamos tristes?”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Grupal, asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad tiene lugar en la asamblea y se inicia respondiendo, mediante turnos, las preguntas que ha hecho el personaje Mister Sad. A partir de sus respuestas, poco a poco se va conociendo distintos aspectos sobre esta emoción.</p> <p>Después de establecer el diálogo entre los alumnos acerca de la tristeza, se propone realizar un juego, el cual, consiste en:</p> <p>Un alumno de manera voluntaria empezará a narrar un suceso que le ha hecho sentirse triste. Éste deberá decir una solución para paliar su tristeza, en caso de no saber qué proponer, debe elegir a un compañero para que le ayude. Si el compañero sugiere una solución válida, será</p>

	<p>(si quiere) el siguiente niño que cuenta una situación que ocasiona tristeza.</p> <p>Esta actividad incita a que los niños se expresen y comuniquen de manera clara y, además, sugiere que los alumnos muestren empatía por el resto de sus compañeros al escuchar las distintas situaciones tristes que narran.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	No se utilizan recursos
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	13
<b>Nombre de la actividad</b>	“El bote de las lágrimas.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	La primera parte de la actividad se realiza individualmente y posteriormente, se lleva a cabo en la asamblea de manera grupal.

<b>Descripción de la actividad</b>	<p>La actividad consiste en que los alumnos dibujen o escriban dentro de una hoja, con forma de lágrima, una situación que les haga sentir tristes.</p> <p>El objetivo de la actividad es que los alumnos sean capaces de expresar y expulsar su tristeza.</p> <p>Una vez hayan dibujado o escrito todos los alumnos, podrán la hoja con forma de lágrima dentro del bote.</p> <p>Una vez esté lleno el bote, se vacía y seguidamente, se leen cada una de las aportaciones del alumnado. Así pues, apreciarán que el bote de la tristeza se ha vaciado al compartir las penas con los seres queridos.</p> <p>Por consiguiente, se hace una reflexión, en la que, se hace hincapié en que siempre debemos comunicar aquello que nos pase, con el fin de sentirnos mejor y obtener ayuda.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas con forma de lágrima.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Rotuladores.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

- (En el anexo 3 se encuentran más actividades de la tristeza).

Todas las actividades de la tristeza conllevan el estudio de dicha emoción, de una manera lúdica y dinámica. Tras conocer mejor esta emoción, se pasa al estudio de otra. Concretamente, a continuación, se trabajará el enfado.

En primer lugar, se lee el fragmento del cuento “¿Qué le ocurre al Emi?” (el fragmento sobre el enfado se encuentra en el anexo 4). Después de la lectura del fragmento del enfado, se realizan distintas actividades que potencien el conocimiento de dicha emoción:

<b>Número de la actividad</b>	17
<b>Nombre de la actividad</b>	“¿Cuándo nos sentimos enfadados?”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En primer lugar, los alumnos deben responder las cuestiones planteadas por la señorita Ceñuda. Así pues, los alumnos, mediante turnos, expresarán todas aquellas situaciones en las que han sentido ira, enfado y rabia. Por consiguiente, la docente debe realizar una reflexión en la que se transmita relajación, calma y bienestar.</p> <p>Seguidamente, la maestra mencionará que la música es un buen instrumento para ocasionar la tranquilidad. La docente podrá diferentes sonidos y canciones relajantes y pedirá que todos los alumnos se tumben en el suelo y cierren los ojos.</p> <p>Mediante esta actividad se pretende conseguir calma en los alumnos y además, se procura que conozcan a la música como una herramienta de relajación.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	No se utilizan recursos en esta actividad.
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

<b>Número de la actividad</b>	18
<b>Nombre de la actividad</b>	“La bomba del enfado”.
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Para realizar esta actividad se les explicará a los alumnos que el enfado es como una bomba que cuando explota, si no sabemos controlarla, nos podemos hacer daño a nosotros mismos y a los demás. Por consiguiente, se hará una lluvia de ideas sobre cómo regular y controlar el enfado.</p> <p>Posteriormente, se lleva a cabo un juego, llamado “la bomba del enfado”. Este consiste en que los alumnos se sitúen formando un círculo y la maestra dé un balón a un niño al azar, el cual empieza la partida. La docente propone una situación que produzca enfado y los alumnos rápidamente deben responder con las soluciones dichas anteriormente en la lluvia de ideas. Cuando el niño responda, le pasa</p>

	la pelota a su compañero que está al lado y así sucesivamente. En caso de no responder en menos de 20 segundos, la bomba del enfado explota y la docente propone otra situación.
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelota.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

- (En el anexo 4 se encuentran más actividades sobre el enfado).

Estas actividades contribuyen a que el alumnado conozca la emoción del enfado. Todas ellas son motivadoras y divertidas, así pues, los niños aprenden a conocerse mejor, sin darse cuenta.

A continuación, para terminar con el trabajo de las emociones que conforman la propuesta didáctica, se lee el fragmento sobre la última emoción del cuento: “¿Qué le ha ocurrido al Emi?” (el fragmento sobre el amor se encuentra en el anexo 5).

La última emoción que se trabaja en la propuesta didáctica es el amor. Para su estudio, se proponen distintas actividades que fomentan el conocimiento sobre ella.

<b>Número de la actividad</b>	21
<b>Nombre de la actividad</b>	“El dibujo del amor.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	La primera parte de la actividad se realiza en la asamblea. Sin embargo, la segunda parte, se lleva a cabo de manera individual, en sus respectivas mesas.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>La actividad empieza contestando a las preguntas que Mimo ha formulado. Todas las respuestas dan lugar al conocimiento de qué es el amor. Cada cual, aporta argumentos nuevos, es por ello que enriquece el entendimiento de esta emoción.</p> <p>Así pues, tras haber contestado a las preguntas de Mimo y haberse expresado. Se les pide que vayan a su sitio y que hagan un dibujo de una situación en la que se hayan sentido queridos.</p> <p>Después de dibujar, el alumnado acude nuevamente a la asamblea y cada uno de ellos, comunica al resto de sus compañeros qué ha dibujado y el porqué de su dibujo. Posteriormente, todos los dibujos son pegados en un mural. Este se colgará en una pared del aula, con el fin de que los alumnos recuerden siempre esas situaciones y, por consiguiente, se sientan bien.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 15 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>

<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Lápices.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

<b>Número de la actividad</b>	22
<b>Nombre de la actividad</b>	“Música con abrazos.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad consiste en que la docente pone música divertida y cuando ésta pare, los alumnos deben abrazar a un compañero o a la docente. Pueden abrazar a quien deseen, pero eso sí, ningún niño se tiene que quedar sin abrazo. Así pues, se pueden abrazar de dos en dos, de tres en tres, etc.</p> <p>Es una actividad lúdica que fomenta el amor hacia los compañeros.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	30 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> </ul>

	- Crecimiento emocional.
<b>Recursos</b>	- Música.
<b>Competencias básicas</b>	- Competencia social y ciudadana. - Competencia para aprender a aprender. - Competencia de autonomía e iniciativa personal.

Fuente: Elaboración propia.

- (En el anexo 5 se encuentran más actividades sobre el amor).

El amor es la última emoción que se trabaja en la propuesta didáctica. Ésta ha sido estudiada mediante las cuatro actividades descritas anteriormente. No obstante, las actividades de la propuesta didáctica terminan con la actividad que se describe a continuación, la cual, abarca el conocimiento de las 5 emociones estudiadas (alegría, miedo, tristeza, enfado y amor).

<b>Número de la actividad</b>	25
<b>Nombre de la actividad</b>	“Las emociones del cuento: ¿Qué le ha ocurrido al Emi?”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	La docente imprime imágenes de niños que representen las emociones trabajadas (alegría, miedo, tristeza, enfado y amor). Debe imprimir tantas fotografías como alumnos haya, con la finalidad de que participen todos.  Mediante turnos, los niños deben identificar la emoción que expresa la imagen que se les haya asignado y, explicar el porqué piensa que es dicha emoción.

	En esta actividad se persigue que los alumnos reconozcan las emociones que se han trabajado a lo largo de la propuesta didáctica.
<b>Duración de la actividad</b>	30 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografías.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

## 5.6 Organización espacio-temporal

La organización espacio-temporal siempre debe estar adaptada a los procesos individuales del niño y de las niñas, teniendo en cuenta sus ritmos de aprendizaje. Por tanto, es difícil establecer con exactitud la duración exacta de cada actividad, y más cuando nos ha sido difícil implementarla. Pero si podemos aproximarnos a algunos aspectos.

En cuanto al espacio, cabe señalar que la mayoría de las actividades se desarrollan dentro del aula, puesto que, es un espacio familiar para ellos, además de ser un contexto de confianza y seguridad. Así pues, este entorno favorece la expresión sincera y cómoda. No obstante, una actividad se realiza en el aula de psicomotricidad, ya que, también es favorable que, en alguna ocasión, los alumnos cambien de sitio a para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Del mismo modo, destacar que la mayoría de las actividades se desenvuelven en la asamblea, de manera grupal. Es conveniente desarrollar las actividades en dicho espacio, puesto que, es un sitio donde se fomenta la cooperación y compañerismo entre todo el alumnado. También, se emprenden actividades de manera individual, para que se propicie la autonomía y la iniciativa personal.

Es imprescindible para llevar a cabo una propuesta didáctica que haya una correcta organización espacio-temporal, ya que, ayuda a estimular el desarrollo y el aprendizaje de los alumnos. Esto proporciona al maestro tener una estructuración clara y ordenada de todas las actividades que se tienen que realizar.

Haciendo referencia al tiempo que ocupan las actividades, mencionar que estas se desarrollan a lo largo de cinco semanas, ya que, hay cinco emociones. Así pues, cada semana se estudia una emoción distinta mediante las actividades dinámicas creadas. Las actividades tienen duraciones distintas, algunas de ellas abarcan 1 hora y, otras 1 hora y 30 minutos. Hay alguna actividad que sólo dura 30 minutos.

Tal y cómo se ha indicado anteriormente, la organización espacio-temporal de las actividades se adaptan siempre a las individualidades del alumnado, es por ello que, la duración de las tareas se adecúa a los diferentes ritmos de los niños. Por consiguiente, se varían los periodos de tiempo de realización de las actividades.

A continuación, se muestra una tabla en la que queda plasmada la organización de las actividades durante las cinco semanas:

Tabla 4: Organización semanal de las actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Actividad 1	Actividad 2 Actividad 3	Actividad 4	Actividad 5	Actividad 6
Semana 2	Actividad 7	Actividad 8	Actividad 9	Actividad 10	Actividad 11
Semana 3	Actividad 12	Actividad 13	Actividad 14	Actividad 15	Actividad 16
Semana 4	Actividad 17	Actividad 18	Actividad 19	Actividad 20	
Semana 5	Actividad 21	Actividad 22	Actividad 23	Actividad 24	Actividad 25

Fuente: Elaboración propia.

## 5.7 Evaluación final

La evaluación es un componente básico y esencial de la programación, el cual, permite a los docentes controlar y encauzar todo el proceso educativo. La evaluación es una pieza clave para que el profesor ofrezca al alumno la ayuda que necesite y, en consecuencia, pueda valorar las transformaciones y evoluciones que se han ido desarrollando en el niño.

Para la evaluación de la programación didáctica “Crecemos de la mano de las emociones”, el instrumento para evaluar que se utiliza es la observación directa al alumnado. Así pues, se observa a los alumnos en el momento en que se desarrollan las distintas actividades. Además, al finalizar cada actividad, la docente se anota las diferentes indicaciones sobre cada niño, con el fin de tener en cuenta todos los aspectos que han ido aconteciendo.




Se ha escogido la observación directa como herramienta de evaluación porque tiene muchas ventajas, entre ellas, se señalan las siguientes: no influye en el trabajo del niño, no inhibe al alumnado, no modifica el ambiente escolar y, además, evalúa todas las capacidades y todo tipo de contenido estudiado en la programación didáctica.

De la misma manera, añadir que cuando se finalicen las veinticinco actividades que componen la propuesta didáctica, se tiene que elaborar una tabla para cada alumno, en la cual, están los diferentes objetivos que pretende que el alumnado consiga. Por consiguiente, se hace uso de las anotaciones obtenidas, gracias a la observación directa durante la realización de las actividades. Así pues, se puede saber de manera más clara y segura, qué alumnos han conseguido cumplir con los objetivos de la propuesta didáctica y cuáles no.

En esta evaluación se pueden detectar las diferentes carencias, limitaciones, aptitudes o habilidades de cada niño, y así poder trabajar de manera individual potenciando los contenidos que se han aprendido y, trabajando detenidamente los no comprendidos. Con esta evaluación, los padres pueden apreciar de forma clara la evolución y el progreso de sus hijos.

La tabla que se elabora para la evaluación del alumnado es la siguiente:

Tabla 5: Evaluación final

			
Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional			
Identificar las emociones que se presentan			
Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.			
Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.			
Contribuir en el crecimiento emocional.			

Fuente: Elaboración propia.

## 6. Conclusiones

Este trabajo de investigación ha sido elaborado a lo largo de diversos meses, por consiguiente, durante todo este tiempo he podido descubrir en mí muchos aspectos, los cuales, mencionaré a continuación. Además, en estos meses de trabajo laborioso, he aprendido muchísimos conocimientos y estrategias, que serán muy beneficiosas en mi futuro como docente.

La realización del TFG me ha aportado sabiduría, he investigado y aprendido acerca de una temática, la cual, desde que empecé el grado de magisterio, ha sido centro de mi atención, “la educación emocional”. No obstante, no solamente he aprendido conocimientos académicos, sino que también, he podido ponerme a prueba a mí misma, tratándome de organizar y estructurar para llegar al objetivo: realizar un buen TFG. Así pues, he corroborado que, con esfuerzo, dedicación y constancia, todo se puede conseguir.

También he de mencionar que he realizado la propuesta didáctica considerando cómo querría enseñar a mis futuros alumnos. Es por ello que, la he diseñado pensando en el futuro; un futuro que poco a poco se va acercando y que, gracias a la elaboración del TFG, estoy más preparada para enfrentarme a él. Además, la elaboración de este trabajo de investigación me ha hecho comprobar, más si cabe, que tomé una decisión correcta al estudiar este grado, puesto que, me ha gustado investigar sobre cómo ayudar a los niños a conocerse emocionalmente y así, poder aprender otros aspectos.

Volviendo a aludir al futuro, afirmo que me encantaría llevar a cabo esta propuesta en mi vida como docente. Sería muy satisfactorio que mi futuro alumnado realizara esta propuesta, ya que, me he esforzado mucho y, comprobar cómo los niños crecen emocionalmente gracias a esta, me llenaría de orgullo y, además, sería muy bonito.

Tal y como he dicho anteriormente, la confección del TFG ha abarcado varios meses, es por ello que, a lo largo de ese periodo de tiempo, he sentido diferentes emociones y sensaciones. Cuando empecé a elaborar este trabajo, me encontraba perdida, llena de incertidumbres y con miedo. No obstante, a medida que iba desarrollando el TFG, iba sabiendo cómo organizarme e iba preguntando las dudas a mi tutora, el sentimiento de intranquilidad iba desapareciendo y, apareció la motivación para seguir desarrollando el trabajo y ofrecer lo mejor de mí. Así pues, durante la elaboración del TFG, he

experimentado una gran cantidad de emociones, pasando del miedo y desesperación a la alegría y satisfacción.

En cuanto a los logros alcanzados en la consecución de los objetivos del trabajo, cabe señalar que he investigado mucho sobre la educación emocional, adquiriendo diferentes estrategias para el estudio de esta educación. Además, en la propuesta didáctica, queda reflejada mucha dedicación para conseguir que los niños se descubran emocionalmente. Por esa razón, pienso que he alcanzado los objetivos que se pretendían.

A continuación, me referiré a los objetivos del trabajo. El primer objetivo general es: “aprender conocimientos sobre la educación emocional, con el fin de adquirir estrategias para desarrollarlas en mi futuro como docente y, por consiguiente, ofrecer al alumnado bienestar y seguridad en el aula”. Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica a partir de la cual se puede considerar que la E.E. es importante porque permite que la docente conozca de manera profunda a su alumnado y, además, posibilita que los alumnos descubran cómo son, cómo se sienten y cómo pueden autorregularse.

De este primer objetivo general, se originan dos objetivos específicos: “comprender y dar visibilidad a la importancia de educar las emociones desde edades tempranas” e “indagar sobre la importancia de conocer nuestras propias emociones y saber regularlas, para así, poder aprender de manera eficaz los conocimientos académicos”. Ambos han tratado de perseguirse aportando la información de diferentes autores acerca de la importancia y necesidad de una buena educación emocional. Se ha reflejado la relevancia de la educación emocional para crecer en todos los ámbitos y sobre todo en el más importante, como persona.

El segundo objetivo general planteado era “diseñar una propuesta didáctica para favorecer el desarrollo de la educación emocional en el aula de educación infantil”. Este objetivo ha sido alcanzado, puesto que, la propuesta didáctica creada gira en torno a un cuento, del cual, son protagonistas las propias emociones. Así pues, los niños aprecian y perciben mediante este recurso qué significa cada emoción y se sienten identificados con los personajes del cuento. Además, para lograr el objetivo propuesto, se han creado diferentes actividades que trabajan el estudio de las emociones. Todas ellas son motivadoras y dinámicas para que el alumnado aprenda divirtiéndose.

Del segundo objetivo general, se extraen dos específicos: “desarrollar actividades que fomenten el conocimiento de uno mismo, la regulación emocional y la identificación

de las emociones” y “conocer nuestro mundo interior”. Estos dos objetivos específicos han sido logrados a través de utilizar el cuento como herramienta didáctica y mediante la realización de todas las actividades formuladas. Pienso que el cuento como herramienta didáctica fomenta el buen aprendizaje y más aún en la educación emocional, puesto que, el alumnado empatiza con sus personajes y también, observa y aprecia las reacciones que se originan en consecuencia de las emociones.

Aludiendo a uno de los beneficios que ha aportado la elaboración del TFG ha sido que me he enseñado a creer en mí misma. Previamente a su elaboración, me sentía insegura por realizar este trabajo, pero a medida que se iba desarrollándolo, mi pensamiento hacia mí cambiaba. Me empecé a dar cuenta de que, a pesar de las dificultades que pueda haber, se debe seguir adelante. Esta visión está incorporada en mi vida, ya que, pese a toda circunstancia, tenemos que continuar luchando por nuestros sueños y metas.

Tras ir elaborando poco a poco el trabajo de investigación, llegó a su fin. Este ha tenido como resultado diferentes conocimientos e informaciones acerca de la educación emocional, de su importancia, de la relevancia que tiene la familia en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos y del cuento como recurso didáctico. Conocer e indagar en todos estos aspectos ha sido muy beneficioso para mí, puesto que, he aprendido mucho sobre ellos y, por consiguiente, han aumentado mis saberes sobre la docencia. No obstante, el TFG no se ha basado solamente en teoría, sino que, he elaborado la propuesta didáctica, en la que he creado un cuento y 25 actividades. Inventar el cuento y las actividades, me ha hecho trabajar la imaginación y creatividad, lo cual, es necesario para la docencia. El maestro debe tener mucha imaginación para crear recursos atractivos para su alumnado, y yo, como futura docente he trabajado este aspecto realizando la propuesta didáctica.

Cabe aludir sobre qué aporta mi TFG. Este ofrece mucha información de autores expertos en el tema emocional, es por ello que, su lectura va a enriquecer el conocimiento sobre esta temática. Además, la propuesta didáctica gira en torno a un cuento, el cual, he tratado de que sea próximo y atractivo para los niños. En este, existen personajes que reflejan cada emoción y después de conocerlos a ellos, se hacen las actividades. Pienso que es una propuesta didáctica bastante completa, la cual, tiene como herramienta didáctica el cuento. Dicho recurso atrapa la atención de los niños desde un primer momento. El cuento les hace entrar en un mundo imaginario y en este, descubren muchos

aspectos de su interés. Concretamente en el cuento de la propuesta didáctica “¿Qué le ha ocurrido al Emi?, los niños se conocen a sí mismos porque se identifican con los personajes y estos, son emociones. El alumnado a partir de este cuento, harán actividades dinámicas y, conocerán su mundo interior.

Finalmente, quiero mencionar que he intentado que la propuesta didáctica sea innovadora, ya que, la innovación contribuye a que los alumnos atiendan, descubran y aprendan con ilusión y motivación. La innovación educativa sitúa como protagonistas a los alumnos, no solamente se basa en un cambio de estrategias o métodos. Se debe poner la visión enfocada al alumnado, para así, proponerles actividades y materiales que sean sorprendentes para ellos, de este modo, los niños/as van a poder disfrutar en su camino hacia el aprendizaje. A estos, les encanta ser pequeños investigadores y, los docentes deben otorgarles la oportunidad de serlo. Haciendo referencia a mi propuesta didáctica, he creado yo misma todo el material, así pues, es novedoso. En esta, el alumnado debe descubrirse, aprender a controlar y regular sus emociones y, a cooperar con sus iguales y familiares.

## 7. Anexos

### 1. Anexo 1.

- Fragmento sobre la alegría:

*Yupi es un gran personaje en esta historia, siempre tiene una cara sonriente, está de buen humor y lo que más le gusta hacer es cantar.*

*Un día, como todas las mañanas, Yupi salió a la calle a pasear, se fue cantando, transmitiendo su energía positiva a todo aquel que se cruzaba en su camino. Yupi, tenía el poder de detectar a todas las personas que estaban alegres, así pues, durante su paseo, escuchó las risas de unos niños, los cuales, jugaban alegremente en el parque. ¿Queréis saber qué les pasaba a los niños?*

*A Yupi le interesó especialmente el motivo de la felicidad de aquellos niños y es por ello que, se acercó para preguntarles.*

- *Yupi: ¡Hola chicos!, ¿Cómo estáis? He oído vuestras risas y no he podido resistirme a preguntaros el porqué de vuestra felicidad.*
- *Niño: Nos reímos porque estamos contentos. Tenemos felicidad porque sabemos compartir, como buenos amigos que somos.*
- *Yupi: Compartir y quererse es lo más bonito que podéis hacer entre vosotros. En vuestra cara tenéis una sonrisa que muestra vuestra alegría.*

*Después de haber estado hablando con aquellos niños, Yupi volvió su casa, cantando su canción favorita y deseando contarles a sus vecinos, los Emis, cómo se sentía tras haber estado con esos niños.*

- *Yupi tiene unas preguntas para vosotros: ¿Cómo me siento?, ¿Qué os hace sentirse felices?, ¿Si os viera por la calle, podría detectaros?*

- Actividades para trabajar la alegría:

<b>Número de la actividad</b>	4
<b>Nombre de la actividad</b>	“Dibujamos la alegría.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Una parte de la actividad se realiza de manera individual. La otra parte de la actividad se lleva a cabo de manera grupal, en la asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Los niños están situados en la asamblea y se les pide que piensen en situaciones o en personas que les haga sentir felices, alegres y contentos. Se les deja 10 minutos para que reflexionen sobre ello.</p> <p>Tras haber meditado sobre lo que deben hacer, los niños/as vuelven a su mesa y allí, deben dibujar aquello que han pensado sobre la felicidad/alegría.</p> <p>Cuando han terminado todos de hacer el dibujo, los alumnos han de volver a la asamblea y todos los dibujos que han hecho deben ser puestos dentro de una caja, la cual, la llamaremos “caja de la alegría”. Seguidamente, uno a uno y respetando los turnos, cogen un dibujo al azar y tratan de explicar porqué a ese compañero le ocasiona felicidad dicha situación/persona. Seguidamente, aquel que ha hecho el dibujo escogido expresa las razones que ha tenido para hacer ese dibujo. Así pues, todos participan y empatizan con otro compañero.</p> <p>Finalmente, se hace una reflexión sobre la importancia de la alegría.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	La actividad se desarrolla en 1 hora y 30 minutos. Con un descanso de 15 minutos cuando se crea conveniente.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Identificar las emociones que se presentan.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia emocional.</li> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas en blanco.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Caja de cartón.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

<b>Número de la actividad</b>	5
<b>Nombre de la actividad</b>	“El teatro de la alegría.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Grupos de 5.
<b>Descripción de la actividad</b>	La actividad consiste en que los alumnos mediante grupos de 5, deben escenificar una situación que represente la alegría. Cada grupo es libre al dramatizar, pueden hacer uso de cualquier material del aula. No obstante, todos los miembros del grupo deben ponerse de acuerdo sobre qué van a representar, así pues, tienen que mostrar compañerismo y cooperación.

	Cada grupo, tras su breve dramatización, tiene que explicar al resto de sus compañeros porqué han escogido dicha escena para interpretar la alegría.
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las emociones que se presentan</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material del aula.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

<b>Número de la actividad</b>	6
<b>Nombre de la actividad</b>	“Los padres aprenden sobre la alegría de sus hijos.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Los padres acuden al aula mientras los alumnos están haciendo tareas. Así pues, estos les ayuda a hacerlas y pasan tiempo con ellos. Los niños se sienten felices al observar que sus padres cooperan con ellos.</p> <p>La actividad consiste en que los padres aprecien la alegría que tienen sus hijos al sentirse atendidos por sus padres, las personas que más quieren en el mundo.</p>

	<p>Al acabar la sesión, los alumnos se van, pero los padres permanecen en el aula para que se les de una charla acerca de la importancia que supone la felicidad en sus hijos. Se les comunica que para incentivar la alegría en los niños se debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dejar atrás los problemas cuando estén con sus hijos e instalar en todo momento una sonrisa en la cara.</li> <li>- Hacer muchas actividades con ellos, como: bailar, cantar, saltar, pasear, jugar, entre otras.</li> <li>- Aprovechar la alegría de sus hijos para crear manualidades y así, incentivar su creatividad.</li> </ul> <p>En esta charla, se hace hincapié en lo imprescindible que es compartir momentos con los hijos, así pues, la felicidad de ellos esta asegurada.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	2 horas (1 hora están los padres haciendo las tareas con sus hijos en el aula y la otra hora se hace la charla con los padres).
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Identificar las diferentes emociones que se presentan.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Identificación emocional.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material del aula.</li> <li>- Proyector.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

## 2. Anexo 2.

### - Fragmento sobre el miedo:

*Una noche del mes de enero, había una gran tormenta y llovía muchísimo. A todos los Emis les gustaba la lluvia, menos a Asustín. Él, esa noche, lo pasó realmente mal. Todo su cuerpo empezó a temblar, ¡parecía un flan! Su corazón latía fuerte y rápido como un bombo, y, además, empezó a sudar. Todo esto que sentía en su cuerpo, era fruto del miedo que Asustín estaba viviendo. ¿Qué podía hacer? (lluvia de ideas por parte del alumnado).*

*Al principio, Asustín se escondió detrás del sofá, esperando a que todo terminase. Pero, de repente, se le ocurrió una gran idea: irse al piso de Yupi, para así sentirse más seguro. Asustín corrió rápidamente hasta llegar a casa de su vecina y, esta, le recibió cantándole con el fin de tranquilizarle. Yupi estuvo todo el tiempo con él y, ¿Sabeis qué consejos le dio a Asustín para que perdiera el miedo? ¡Escuchad!*

- *Lo primero que le dijo era que tenía que respirar hondo, ponerse derecho y sacar pecho. (hacer que los alumnos practiquen este acto).*
- *Lo segundo que le indicó era que cambiara su pensamiento, es decir, que parara de pensar en el tiempo que estaba haciendo y pensara en cosas bonitas, como, por ejemplo, en sus amigos y familia. (Comentar situaciones positivas en los niños).*
- *Lo tercero que le aconsejó era un poco más atrevido. Yupi siempre lo ve todo positivo, así que cogió de la mano a Asustín y juntos se dirigieron a la ventana para ver el miedo desde cerca y saber que no hay porqué tener miedo a la lluvia y a la tormenta.*
- *Por último, Yupi puso un espejo delante de Asustín y le dijo que se mirase, que observara lo valiente que había sido tras haberse enfrentado al miedo. Así pues, Asustín empezó a decir de manera repetida: “¡Yo puedo!” y “¡Soy valiente!”.*

*Al final, Asustín fue muy valiente, supo vencer el miedo que tanto daño le hacía.*

- *Asustín tiene unas preguntas para vosotros: ¿Y vosotros, a qué tenéis miedo?, ¿qué podéis hacer para superarlo? Nunca olvidéis que vosotros también sois muy valientes, al igual que Asustín.*

- Actividades para trabajar el miedo:

<b>Número de la actividad</b>	9
<b>Nombre de la actividad</b>	“Creamos la casita de los miedos.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Previamente a realizar la actividad, la docente tiene que crear figuras que representen miedos frecuentes en los 4 años (oscuridad, dormir solo, ...). Se harán copias para que cada niño tenga todas las figuras.</p> <p>Esta actividad consiste en que los niños deben traer al aula, una caja de cartón, con la finalidad de elaborar una casa para los distintos miedos (figuras hechas por la docente). Pueden emplear todo el material que se requiera, pegar, cortar, colorear y escribir en ella, etc. Cada niño tiene que crearla a su gusto para así, sentirse más seguros. Así pues, una vez las tengan confeccionadas, se les explica que se la van a llevar a casa, junto a las figuras que se les va a repartir y así, cuando sientan alguno de los miedos que están representados en las figuras, deben meter dicha figura rápidamente en la casita creada, con el objetivo de que no pueda salir y, por consiguiente, sentirse más relajados.</p> <p>Esta actividad se incita a la colaboración con las familias.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 15 minutos.

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caja de cartón.</li> <li>- Tijeras.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Pegamento.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Pegatinas.</li> <li>- Figuras de miedos.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	10
<b>Nombre de la actividad</b>	“El pasadizo terrorífico.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	Esta actividad se va a llevar a cabo en el aula de psicomotricidad, dónde van a encontrarse un circuito. Este lo tendrán que pasar para poder llegar a la sala dónde se encuentra el docente. Este les está esperando para disfrazarles y maquillarles, caracterizándolos del personaje que quieran.

	En el aula de psicomotricidad no habrá casi luz, es por ello que, puede ser un reto para más de algún niño. Así pues, el docente deberá acompañar a aquellos que les dé miedo entrar y poner de referencia a los compañeros que sí se atreven y son valientes.
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material aula de psicomotricidad.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	11
<b>Nombre de la actividad</b>	“Los padres hablan del miedo.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>En esta actividad son protagonistas las familias.</p> <p>En primer lugar, se contacta con los padres, con el fin de saber cuáles estarían dispuestos para emprender la actividad.</p> <p>Seguidamente aquellos que puedan, deberán hacer una escenificación, representando los miedos que pueden tener sus hijos. Por</p>

	<p>consiguiente, deberán organizarse en sus respectivas casas e investigar sobre cuáles son los miedos que tienen sus hijos y qué pueden hacer para diluirlos.</p> <p>Cuando los padres voluntarios estén preparados, acudirán al aula para representar su teatro.</p> <p>Esta actividad incita a que los padres sepan qué es aquello que preocupa y hace miedo a sus hijos. Además, a través de ésta, los niños se sienten orgullosos de sus padres, al verlos participar en sus clases.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material del aula para la escenificación.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia aprender a aprender.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### 3. Anexo 3.

- Fragmento sobre la tristeza:

*Esta es la historia de Mister Sad, un personaje que siempre está triste, para él todos los días son de color negro y siempre ve el lado negativo de las cosas. Como he dicho, siempre está triste, pero una mañana se despertó muy muy muy triste.*

*Esa mañana se despertó y su cara reflejaba la tristeza, tenía los párpados caídos como persianas a medio bajar, los labios apuntados hacia abajo y una mirada perdida en el infinito. Mister Sad ni siquiera quería levantarse de la cama; sin embargo, finalmente decidió poner rumbo a un nuevo día, teniendo a la tristeza de la mano.*

*Mister Sad bajó a la portería del edificio para que el aire le abanicara la cara y es allí dónde encontró a Yupi y a Mimo. Estas estaban acostumbradas a ver triste a Mister Sad y siempre le intentaban ayudar, como buenas amigas.*

- *Yupi dijo: ¡Vamos todos a mi piso!, os prepararé un té. Y tú, Mister Sad, nos contarás todo lo que te pasa.*
- *Mimo añadió: ¡Sí! Y yo te daré muchos abrazos para que te sientas mejor, Mister Sad.*

*Mister Sad aceptó. Así pues, fueron al piso de Yupi. Nada más llegar, Mister Sad empezó a llorar. Mimo y Yupi le animaron a que contara lo que había pasado, ya que hablar sobre el problema es la mejor solución.*

- *Mister Sad explicó: ¡He tenido una pesadilla esta noche!*

*Yupi y Mimo le consolaron, le ayudaron y le explicaron que solamente fue una pesadilla, que en realidad no había pasado nada y que no había de qué preocuparse. Como ya sabemos, a Yupi le encanta cantar. Es por ello que puso música para animar a Mister Sad.*

*Mister Sad se sintió querido por sus amigas y, finalmente, su tristeza desapareció. Se levantó de la silla dónde estaba sentado y gritó: “Ya pasó”. Seguidamente empezó a bailar y a disfrutar con sus dos buenas amigas.*

- *Mister Sad tiene una pregunta para vosotros: ¿Alguna vez habéis estado tristes?, ¿Qué os pone tristes?, ¿Qué habéis hecho para hacer desaparecer la tristeza?*

- Actividades para trabajar la tristeza:

<b>Número de la actividad</b>	14
<b>Nombre de la actividad</b>	“La bolsita de las sonrisas.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	La primera parte de la actividad se realiza individualmente y posteriormente, se lleva a cabo en la asamblea de manera grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Para iniciar esta actividad, nos situaremos en la asamblea y lo primero que se les va a explicar es que el mejor antídoto para la tristeza es la sonrisa. Así pues, les diremos que cuando se sientan tristes tienen que buscar la forma de encontrar la sonrisa que necesitan. Por consiguiente, se hará una lluvia de ideas sobre los beneficios de las sonrisas.</p> <p>La actividad continuará haciendo una manualidad de manera individual. En esta, los alumnos necesitarán una bolsa de plástico, la cual, la traerán de casa. Dicha bolsa la llenarán de dibujos de sonrisas. Así pues, deberán dibujar muchísimas sonrisas de diferentes formas.</p> <p>Todos los dibujos los pondrán en la bolsita y se les explicará que cuando se sientan tristes y no tengan ganas de sonreír, deben recurrir a esa bolsita y tratar de conseguir una sonrisa igual de bonita que las que hay dentro de ella. Por consiguiente, habrán hecho desaparecer la tristeza, ya que, habrán sonreído.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 15 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolsa de plástico.</li> <li>- Hojas de papel en blanco.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Rotuladores.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	15
<b>Nombre de la actividad</b>	“La ruleta de la no-tristeza”.
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad será realizada tanto por los alumnos como por el/la docente. En esta, se debe confeccionar una ruleta con diversas estrategias para hacer desaparecer la tristeza.</p> <p>En primer lugar, se les preguntará a los niños qué necesitan para dejar de sentirse tristes. Por consiguiente, el alumnado mencionará múltiples estrategias, de las cuales, se seleccionarán las más nombradas (dar un abrazo, dar un beso, jugar, escuchar música...).</p> <p>Una vez se sepa qué estrategias son las elegidas, la maestra las representará mediante dibujos y el alumnado, tendrá que colorearlas.</p> <p>Tras la cooperación de la maestra y el alumnado, finalmente se elaborará una ruleta con diferentes estrategias para la diluir la tristeza.</p>

	La docente explicará que la ruleta de la no-tristeza estará situada siempre en un rincón de la clase y cuando un niño se sienta triste, será libre de recurrir a ella y realizar la estrategia que le haya tocado en la ruleta.
<b>Duración de la actividad</b>	2 horas.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartón.</li> <li>- Hojas de papel.</li> <li>- Lápices.</li> <li>- Colores.</li> <li>- Rotuladores.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Comportamiento de autonomía e iniciativa personal.</li> <li>- Competencia cultural y artística.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	16
<b>Nombre de la actividad</b>	“Los padres enseñan la tristeza.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.

<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Para la realización de esta actividad, necesitamos la participación de algunos padres. Estos de manera voluntaria, deben acudir al aula y comunicar qué les ponía tristes cuando eran pequeños y, además, deben explicar qué hacían para eliminar totalmente su tristeza. Es cierto que, los niños ven a sus padres como ejemplos a seguir, así pues, esta actividad fomenta que los alumnos hagan las mismas estrategias que hacían sus padres para diluir la tristeza.</p> <p>Del mismo modo, los niños se sienten motivados y felices al observar a sus padres en el aula, por esta razón, durante esta actividad ningún alumno se sentirá triste.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Crecimiento personal.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material del aula.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

#### 4. Anexo 4.

- Fragmento sobre el enfado:

*Cada domingo, todos los Emis se reúnen en casa de Yupi para hablar de cómo les ha ido la semana. Yupi siempre prepara té y pasteles para todos, con el fin de que estén muy muy felices. Pero... no todos lo están.*

*La señora Ceñuda nunca está alegre, a pesar de comerse casi todos los pasteles que Yupi prepara. Esta siempre tiene los labios apretados, sus cejas descienden y se unen sobre la nariz y lo peor de todo, tiene una mirada enfurecida.*

*En las reuniones de los domingos, se cuentan historias, se baila, se ríe... se lo pasan muy bien. Ceñuda, por lo contrario, en estas reuniones no habla, grita, no escucha a sus vecinos, los interrumpe, ni tampoco baila ni se ríe, sino que se enfada.*

*Los Emis estaban cansados de esta situación y decidieron intentar hablar con ella para ponerle fin. Así pues, un domingo de reunión se dedicó a que Ceñuda contara cómo se siente y a que los Emis le pudieran ayudar a relajarse.*

*Ceñuda empezó diciendo que está rabiosa porque no quería acudir a las reuniones y que, al escuchar las opiniones de todos, le empieza a entrar un calor en el pecho que va subiendo y subiendo hasta que se convierte en fuego, y, por consiguiente, explota. Ademásss, la señora Ceñuda admitió que lo que siente es un problema, ya que muchos se molestan con ella, pero no sabe cómo resolverlo. Los Emis, como buenos amigos, decidieron ayudarla. ¿Queréis saber qué consejos le dieron a Ceñuda?*

- *Yupi dijo: Tienes que respirar profundo y contar hasta 10 antes de actuar.*
- *Asustín mencionó: Debes alejarte de las situaciones que pueden hacerte explotar.*
- *Mister Sad también intervino: Tienes que dejar de pensar en lo que te enfada y decirte a ti mismo: “¡tranquilo, no es para tanto!”.*
- *Mimo comentó: También es buena idea contarle a alguien que quieres tu problema, pero, eso sí, cuando estés más tranquila.*
- *Yupi dijo de nuevo: Pero... si en alguna situación, no puedes evitar explotar, no te olvides de pedir perdón, ¿entendido?*

*Tras escuchar todos estos consejos, Ceñuda pidió perdón a todos sus vecinos por todas aquellas veces en las que no había actuado bien y, seguidamente, Yupi puso la música y todos empezaron a bailar y a cantar.*

- *Ceñuda tiene una pregunta para vosotros: ¿Alguna vez habéis estado enfadados?, ¿Qué os hace sentir enfadados?, ¿Qué habéis hecho para hacer desaparecer el enfado?*
- Actividades para trabajar el enfado:

<b>Número de la actividad</b>	19
<b>Nombre de la actividad</b>	“El mural del enfado”.
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Esta actividad se basará en mostrar un mural, hecho por la docente. En este, estará escrito o dibujado algunos de los sucesos que pueden ocurrir cuando se está enfadado (insultar, pegar, ponerse nervioso, portarse mal, etc.). Todos los niños, mediante turnos tendrán que señalar y mencionar con los que se identifique. Tras haber participado todos los alumnos, se mencionarán las consecuencias de dichas acciones.</p> <p>Durante la realización de esta actividad, se debe transmitir al alumnado que, aunque enfadarse es normal, el modo de manifestar el enfado no es bueno, ya que hace que le castiguen, que sus padres se sientan mal y que se ponga triste.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	45 minutos.
<b>Objetivos</b>	- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mural sobre las acciones que no se deben hacer.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	20
<b>Nombre de la actividad</b>	“Las piedras para relajarse.”
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Cada día, tras llegar del patio, se les pregunta si ha habido algún conflicto, cómo se lo han pasado y cómo se han sentido. Así pues, esta actividad se realizará después del patio con el fin de que se sientan relajados y eliminar todo conflicto.</p> <p>Se les explicará que para sentirse calmados y diluir el enfado que han sentido en el patio por alguna circunstancia, se realizará la siguiente actividad.</p> <p>Para esta actividad es necesario que cada niño traiga de su casa 5 piedras pequeñas. Todos los alumnos se tienen que tumbar en el suelo y deben colocar en el suelo las piedras, a su lado izquierdo. Por consiguiente, se les pedirá que respiren profundamente y al inhalar, cojan una piedra. Asimismo, se les explica que, al exhalar lentamente,</p>

	<p>tienen que dejar la piedra al otro lado, al lado derecho. Así pues, contando la respiración tendrán que exhalar e inhalar hasta que hayan pasado las 5 piedras al lado contrario. Cada alumno debe de seguir el ritmo de su respiración.</p> <p>Esta actividad se plantea también en la familia, con el fin de que utilicen esta técnica en casa y relajar a sus hijos en cualquier momento de enfado. Por lo tanto, para que las familias puedan llevar a cabo la actividad de una forma correcta, se les facilitará a cada niño una bolsita con cinco piedras en su interior y con una nota explicativa de cómo realizar la actividad.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	45 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 piedras.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

## 5. Anexo 5.

### - Fragmento sobre el amor:

*Esta es la historia de la señorita Mimo, el personaje más cariñoso, dulce y amorosa del cuento. Mimo, junto con Yupi, son esenciales en el edificio “Emivivienda”. Mimo aporta amor y Yupi ofrece alegría, dos emociones que dan vida y felicidad a la finca y a todos los que viven en ella.*

*Una tarde, Mimo se encontraba más mimosa que nunca y es por ello que quería demostrar a todos sus vecinos cuánto los quería. Así pues, decidió recorrerse todo el edificio dando abrazos y besos a todos los Emis. Cuando llegó a lo más alto del edificio, es decir, a la terraza, cogió un micrófono y gritó a los cuatro vientos lo mucho que quería a todos.*

*Ese día se dio cuenta de la gran suerte que tenía al tener a sus vecinos como amigos, ya que no podía vivir sin ellos.*

*Mimo tiene algunas preguntas para vosotros: ¿En qué momento os habéis sentido más queridos?, ¿A quién queréis más?, ¿Cuándo os sentís más cariñosos?, ¿Cómo demostráis que queréis a los demás?*

### - Actividades para trabajar el amor:

<b>Número de la actividad</b>	23
<b>Nombre de la actividad</b>	“El buzón del amor”.
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Individual.
<b>Descripción de la actividad</b>	La maestra prepara un mural, en el cual, hay pegados tantos sobres como alumnos haya. Este estará situado en el aula, en un lugar accesible para ellos.

	<p>Los alumnos en esta actividad tienen que escribir/dibujar cosas bonitas a sus compañeros y ponerlos en los sobres pertinentes. La docente dirá a todos los alumnos a qué compañero tiene que hacer el dibujo, con el fin de que todos tengan uno y así, sentirse especiales.</p> <p>La maestra mediante esta actividad pretende que los alumnos expresen el amor que sienten hacia sus amigos y, además, que exterioricen sus sentimientos.</p> <p>Tras estar ubicados todos los dibujos en los sobres, se leen y cada niño debe exponer el porqué ha escrito/dibujado eso a su compañero.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 15 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conciencia de las emociones propias y ajenas.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel.</li> <li>- Mural.</li> <li>- Sobres de papel.</li> </ul>
<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>- Competencia social y ciudadana.</li> <li>- Competencia para aprender a aprender.</li> <li>- Competencia de autonomía e iniciativa personal.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

<b>Número de la actividad</b>	24
<b>Nombre de la actividad</b>	“Fotografías del amor”.
<b>Tipo de agrupamiento</b>	Asamblea, grupal.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Para la realización de esta actividad es necesaria la colaboración de un familiar por cada alumno.</p> <p>Los familiares tienen que acudir al aula con una fotografía, la cual, represente amor con su hijo/a. El familiar junto a su hijo debe prepararse en su casa la exposición, con el fin de hacerlo lo mejor posible en clase, hecho que contribuye al trabajo cooperativo entre ambos.</p> <p>Los niños en esta actividad se sentirán ilusionados por trabajar con su familiar y por pasar tiempo junto a éste. Es una actividad muy bonita que fomenta el vínculo familiar.</p>
<b>Duración de la actividad</b>	1 hora y 30 minutos.
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional.</li> <li>- Desarrollar un conocimiento ajustado de uno mismo.</li> <li>- Ayudar a familias para un buen desarrollo emocional de sus hijos.</li> <li>- Contribuir en el crecimiento emocional.</li> </ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regulación emocional.</li> <li>- Conocimiento propio.</li> <li>- Desarrollo emocional en las familias.</li> <li>- Crecimiento personal.</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografías.</li> </ul>

<b>Competencias básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Competencia en comunicación lingüística.</li><li>- Competencia social y ciudadana.</li><li>- Competencia para aprender a aprender.</li></ul>
-----------------------------	--

Fuente: Elaboración propia

## 8. Referencias bibliográficas

- Aliste, C., & Alfaro, V. (2007). Educación emocional una alternativa para evitar el fracaso escolar y social. *Revista Vasconcelos de Educación*, (4), 81-95.
- Aresté, J. (2015). *Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar*. Trabajo Fin de Grado. Universidad Internacional de la Rioja, la Rioja, España.
- Arteaga, M. (2007). Cuentos con ciencia para la infancia de Venezuela. La tecnología multimedia como herramienta de aprendizaje, *Revista de investigación*, (22), 7-66.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa*, (1), 2-37.
- Bisquerra, R. (2012). *¿Cómo educar las emociones?. La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Barcelona: Faros.
- Bisquerra, R., & Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación UNED*, (10), 6-82. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica, *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España. Avances en Supervisión Educativa*, (16), 1-11. Recuperado de <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Buey, M. D. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Facultad de Educación UNED*, (5), 77-94.  
Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/384>
- Castro, A. M. (2015). El cuento como elemento motivador en la adquisición de competencias básicas y capacidades en la etapa de Educación Infantil. *Revista electrónica Digibug*, (1), 1-54. Recuperado de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/40962>

- Del Portal, R. M. (2017). El valor del cuento como recurso didáctico. *revistas.unife.educación*, ( 23), 41-44. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1167>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Revista electrónica sociopedia*, 1-13
- Fernández, A., & Montero, I. (2016). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, (14), 53 - 66. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n1/v14n1a03.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grewal, D., & Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, (16), 1-10.
- Guevara, E. (2016). El cuento como herramienta de intervención. *Infancia, Educación y Aprendizaje, II* (1), 188-189.
- Guil, R., Mestre, J., Gil, P., De la Torre, G., & Zayas, A. (2017). Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia: una guía para la intervención. *Revista electrónica: Universidad Psychologica*, (4), 1-12. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/17915>
- Henaó, G., & García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, vol 7 (2), 1-19. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20130711104715/ArtGloriaCeciliaHenaolopez.pdf>
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil, *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19 (3), 153-167. Recuperado de <http://www.escuelamagisterioceuvigo.es/documentos/practicum/documentos-generales/convenios/convenio-cooperacion-revista.pdf>
- López, È. (2014). La práctica de la educación emocional en la educación infantil, *Revista electrónica: Inteligencia emocional: 20 años de investigación y desarrollo*, (2), 549-553.
- López, E. (2016). *El cuento como herramienta de educación en valores de los niños del primero de básica de la institución*. Trabajo Fin de Grado. Universidad técnica del norte, Ibarra.

- Martínez, L. (2017). *El cuento como herramienta para trabajar la educación emocional*. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Valladolid, Valladolid, España.
- Martínez, M. (2017). Educación Emocional. El cuento como herramienta para su desarrollo, *Revista electrónica COMILLAS*, (370), 18-22. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/7856/7646>
- Mateo, H. R., Henríquez, I. L., Bolaños, C. D., Trueba, J. R., Trueba, J. R., & Sosa, Y. G. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional, *Revista electrónica: La psicología en el mundo actual*, 1 (1), 1-12.
- Méndez, X. F. (2007). *El niño que no sonríe. Estrategias para superar la tristeza y la depresión infantil*. Madrid: Anaya.
- Mestre, J., Guil, R., Brackett, M., & Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional. *Definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey*, (9), 1-55
- Molina, A. P., Molina, D. P., & Serra, R. S. (2013). El cuento como recurso educativo. The story as an educational resource, *Revista de investigación Ciencias*, 2 (4), 3-29. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817922>
- Musiera, M. (2016). *Educación emocional en niños de 3 a 6 años*. Trabajo Final de Grado. Universidad de la República de Uruguay, Uruguay.
- Richburg, M., & Fletcher, T. (2002). *Emotional intelligence: directing a child's emotional education. They key to our emotions*: Google académico. Recuperado de [https://scholar.google.es/scholar?q=Emotional+intelligence:+directing+a+child+%27s+emotional+education.+The+key+to+our+emotions.&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.es/scholar?q=Emotional+intelligence:+directing+a+child+%27s+emotional+education.+The+key+to+our+emotions.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)
- Rodríguez, P. D. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Revista de altas capacidades*, (11), 47-65. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476406>
- Salguero, M. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil, *Revista electrónica: Pedagogía Magna*, (11), 178-188.
- Salmurri, F. (8 de Marzo de 2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Planeta.

- Saludes, M. A., & Pardo, E. M. (2016). *Educación emocional y familia. El viaje empieza en casa*. Barcelona: Graó.
- Seron, C. F. ( 2010). El cuento como recurso didáctico. *Innovación y experiencias educativas*, (26), 1-9. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_26/CRISTINA\\_GEMA\\_FERNANDEZ\\_SERON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/CRISTINA_GEMA_FERNANDEZ_SERON_01.pdf)
- Villanueva, L., Clemente, R., & Adrián, J. (2000). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 3 (4), Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/avillll7280806100/texto.html>
- Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2), 1-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Vivas, M., D. G., & B. G. (2007). *EDUCAR LAS EMOCIONES*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C.A.