



---

# **Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA  
DIDÁCTICA.**

Curso Académico: 2021-2022

Presentado por Erika Sevillano Jimenez para optar al Grado de  
Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Valle Flores Lucas

## RESUMEN

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) es indagar en la Inteligencia emocional, más en concreto en su desarrollo en la etapa infantil. Para introducirnos en el tema, se presentan unas breves definiciones del término emoción, así como los diferentes tipos de emociones, acompañados posteriormente también de una breve recopilación sobre el desarrollo emocional infantil.

Además de esto, para poder comprender mejor el término de inteligencia emocional, se presentan diferentes definiciones y modelos de diferentes autores.

Tras esto, centrándonos en la Educación infantil, encontraremos la importancia de trabajar la inteligencia emocional en la escuela desde edades tempranas y un análisis de como lo introduce el Currículo de Educación infantil. Para terminar, veremos una programación didáctica destinada a desarrollar la percepción, comprensión y regulación emocional en el primer ciclo de EI.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, educación infantil, propuesta didáctica, emociones.

## ABSTRACT

The purpose of this End of Degree Work (TFG) is to investigate emotional intelligence, more specifically in its development in the childhood stage. To introduce us to the topic, brief definitions of the term emotion are presented, as well as the diverse types of emotions, later accompanied also by a short compilation on child emotional development.

In addition to this, in order to understand the term emotional intelligence, different definitions and models of different authors are presented.

After this, focusing on Early Childhood Education, we will find the importance of working emotional intelligence in school from an early age and an analysis of how the Early Childhood

Education Curriculum introduces it. Finally, we will see a didactic program aimed at developing perception, understanding and emotional regulation in the first cycle of EI.

***Key words:*** Emotional intelligence, early childhood education, didactic proposal, emotions.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
JUSTIFICACIÓN.....	6
MARCO TEÓRICO.....	8
1. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN, COMPONENTES EMOCIONALES Y TIPOS DE EMOCIONES .....	8
1. EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL.....	12
2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. DEFINICIÓN Y OTROS CONCEPTOS .....	16
3. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	18
4. IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL .....	21
5. PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL.....	23
6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	25
PROGRAMACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN UN AULA DE 3 AÑOS .....	27
CONCLUSIONES .....	65
REFERENCIAS .....	67
ANEXOS .....	69

## INTRODUCCIÓN

La finalidad del presente trabajo es ahondar en el conocimiento de la inteligencia emocional y aplicar dicho conocimiento al aula, a través del diseño de una propuesta didáctica destinada al ámbito de educación infantil.

El trabajo se estructura principalmente en dos partes: Una revisión bibliográfica y una propuesta de intervención para el segundo ciclo de educación infantil.

En la primera parte de la revisión bibliográfica nos adentramos en el concepto de Inteligencia emocional a través de algunas de las diferentes definiciones, modelos que la trabajan y sus autores. Investigando también un poco sobre el término emoción, componentes y tipos de emociones. Acompañado por otro lado, de una breve exposición de cómo se produce el desarrollo emocional infantil, aspecto muy importante a tener en cuenta a la hora de realizar una programación para esta etapa.

En la segunda parte de este marco teórico, podemos encontrar la importancia de trabajar la inteligencia emocional en el ámbito de la educación infantil y algunos aspectos importantes como las ventajas que supone el trabajo de esta en el aula. Junto con algunos programas que se están llevando a cabo actualmente sobre Inteligencia emocional en las aulas de infantil y un breve análisis de como el currículo del segundo ciclo de educación infantil lo trata.

En la última parte del trabajo se mostrará la propuesta didáctica diseñada para trabajar en la etapa de educación infantil, cuyo objetivo es el desarrollo de la percepción, comprensión y regulación emocional. Donde se podrá ver su estructuración en ocho sesiones, con diferentes actividades donde en cada una se trabaja alguno de estos aspectos de la inteligencia emocional, así como también una escala de evaluación de las mismas.

Para terminar, se presentan unas conclusiones sobre el trabajo, con una reflexión tanto sobre el marco teórico, como la propuesta didáctica y su aplicación en un aula.

## **OBJETIVOS**

Los principales objetivos que se persiguen con la elaboración del presente Trabajo de Fin de grado (TFG) son:

- ✓ Realizar una revisión bibliográfica sobre la Inteligencia emocional y otros aspectos que engloba como las emociones.
- ✓ Descubrir algunos de los modelos más importantes de la Inteligencia emocional.
- ✓ Conocer cómo se produce el desarrollo emocional en la infancia.
- ✓ Comprender la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en la etapa de infantil.
- ✓ Conocer diferentes programas sobre inteligencia emocional para la etapa de educación infantil
- ✓ Analizar como incluye el Currículo de educación infantil la inteligencia emocional
- ✓ Diseñar un programa de intervención educativa para trabajar la inteligencia emocional en un aula de infantil

## **JUSTIFICACIÓN**

A lo largo de la historia, la educación siempre ha optado por darle una mayor importancia al desarrollo de aspectos cognitivos, sin prestarle demasiada atención a la educación emocional. (López Cassá, 2005, p.155).

Aunque actualmente, cada vez este ámbito está cogiendo más relevancia en las escuelas y cada vez son más los maestros que empiezan a desarrollarla en sus aulas, aun así es importante conocer los beneficios que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional desde las edades tempranas.

Por qué si la escuela prepara para la vida, y les enseña diferentes conocimientos como el lenguaje, números, historia, arte... ¿No es igual de importante también que los niños tengan una buena educación emocional desde pequeños?

Que aprendan también a conocer sus emociones, lo que sienten, su estado de ánimo, que consigan controlar sus impulsos, resolver sus problemas, empatizar con los que les rodean, estas competencias entre muchas otras que engloba la inteligencia emocional desde mi punto de vista también son importantes para su futuro y su vida. Por ello es importante que se empiecen a desarrollar desde edades tempranas en la escuela, como un área más de desarrollo y trabajo.

## MARCO TEÓRICO

### 1. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN, COMPONENTES EMOCIONALES Y TIPOS DE EMOCIONES

El término emoción procede del latín moveré, es decir, mover hacía. Las definiciones que han ido surgiendo han sido variadas, partiendo de diferentes perspectivas como la literatura, la psicología, la filosofía... (Vallés y Vallés, 2000)

Algunos diccionarios de psicología definen la emoción como “Estado afectivo intenso y relativamente breve, acompañado de fuertes movimientos expresivos y asociada a sensaciones corporales.” (Vallés y Vallés, 2000)

Además han sido numerosos autores los que a lo largo del tiempo han ido publicando diferentes definiciones.

Goleman (1996) define la emoción como “el término que se refiere al sentimiento, los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que la caracterizan. (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p.28)

Por otro lado, **Skinner y Watson** definen la emoción como “Una predisposición a actuar de una determinada manera.” (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p.27)

“Las emociones son patrones de comportamiento que se desencadenan de forma automática y preconsciente ante cualquier situación que conlleve a un cambio en el statu quo del momento, muy especialmente si este cambio implica la existencia de posibles amenazas con independencia de que sean físicas o sociales.” (Bueno,2017) (Cit. en Sáenz López, 2020, p.95)



Una de las definiciones que se considera la más completa hasta el momento es la de Bisquerra (2000) donde afirma que “La emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento interno o externo.” (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p.28)

### Los componentes de las emociones

**Scherer** (1993) establece con su modelo procesual, cinco componentes que están presentes en las emociones: (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p.28).

<b>El procesamiento cognitivo de los estímulos.</b>	Donde se valora el contexto en el que se da cada emoción y como está la afecta
<b>Procesos neurofisiológicos</b>	Que son aquellos que llevan a cabo la regulación emocional
<b>Tendencias motivacionales y conductuales</b>	Son aquellas que preparan a las personas para las diferentes situaciones
<b>Expresión motora</b>	La cual nos permite comunicar nuestras emociones y sentimientos
<b>Estado afectivo subjetivo</b>	Que es aquel que nos lleva a reflexionar sobre lo que experimentamos con las diferentes emociones.

González y Villanueva (2014), explican que las emociones son multidimensionales y tienen un carácter cuatripartito, es decir, aparecen en diferentes dimensiones de nuestra vida y están formadas por cuatro componentes diferentes:

El primero de ellos sería el **componente subjetivo**, que es el que da a las emociones su sentido y que nos hace sentir de una forma particular, de manera que una experiencia subjetiva tiene su significado personal. (González y Villanueva, 2014, p.28)

El segundo hablaría del **componente biológico**, que incluye la actividad de los sistemas corporales, moviliza la energía y prepara y regula la conducta. (González y Villanueva, 2014, p.28)

El tercero es el **componente funcional**, se refiere a como una emoción beneficia a la propia persona. (González y Villanueva, 2014, p.28)

Y por último el cuarto componente que sería el **expresivo**, es el aspecto comunicativo de la emoción, se lleva a cabo mediante posturas, gestos, movimientos, expresiones... (González y Villanueva, 2014, p.28)

### **Los tipos de emociones**

Ekman (1992) establece una clasificación de 6 emociones básicas o primarias: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco. Según este autor todos los seres humanos experimentan de forma universal estas seis emociones. (Cit. en Sáenz López, 2020, pág. 96.)

Posteriormente, este autor declara que hay otra serie de emociones llamadas emociones complejas o secundarias, que surgen de las primarias, como pueden ser: Culpa, vergüenza, celos, orgullo... y clasifica estos dos tipos de emociones según su duración, estableciendo así que las primarias tendrían una corta duración y las secundarias una duración más larga que se prolonga a través de los propios pensamientos de la persona. (Cit. en Sáenz López, 2020, pág. 96.)

Desde otro punto de vista Vallés y Vallés (2000) clasifican las emociones según los estados emocionales o valencia afectiva.

En primer lugar, hablan de los **estados emocionales o las emociones negativas**, las cuales se caracterizan porque producen una alteración en el estado de ánimo, suelen ser más duraderas que las demás y más difíciles de afrontar, llegando a necesitar técnicas de regulación o afrontamiento emocional. (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p. 129)

Estas pueden ser por ejemplo: enfado, miedo, tristeza, vergüenza, envidia...

Por otro lado, están los **estados emocionales o emociones positivas**, están no afectan negativamente al estado emocional y son sencillas de sobrellevar, ya que suponen algo benévolo. Pueden ser el amor, la felicidad, la alegría, orgullo, gratitud... (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p. 157)

En tercer lugar, estarían **las emociones o estados morales**, que forman parte del desarrollo moral de la persona, se manifiestan por conductas hacia los demás como compartir, ayudar, colaborar... Podrían ser la empatía y el altruismo. (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p. 165)

Por último, hablan de las **emociones o estados emocionales neutros**, estos se caracterizan porque pueden ser consideradas tanto positivas como negativas dependiendo de las circunstancias en las que se den. Como pueden ser la sorpresa y la esperanza. (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p. 172)

Además de esta clasificación nos hablan también de que cada una de las emociones que existen tienen unas características diferentes y también una función distinta.

## 1. EL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL

El desarrollo emocional comienza prácticamente desde el mismo momento en el que el nacimiento se produce.

“El aprendizaje emocional tiene lugar desde los primeros meses de vida del niño. Los lactantes son capaces de expresar y de discriminar desde los tres meses de edad las emociones de alegría, ira, miedo, sorpresa, desagrado y tristeza” (Iglesias, Loeches y Serrano, 1989) (Cit. Vallés y Vallés, 2000, p. 53)

Como dicen Pérez y Navarro (2011) las expresiones de las emociones son lo que facilitan la vinculación de una persona con otra, son la ventana que permite a los que están fuera conocer el interior de la persona, y la persona que está dentro mirar afuera. Por esto a medida que él bebe crece, ambos procesos se ponen en funcionamiento. (P.57)

También en su libro Pérez y Navarro (2011) establecen una secuencia del desarrollo emocional según las edades. En primer lugar, hablan del **primer año de vida** del bebe donde dicen que:

- Los neonatos parecen tener solamente dos emociones: Contentos o disgustados.
- Surge el miedo reflejo cuando se sobresaltan, pero sin respuesta emocional
- Después de las primeras semanas se reconoce una mayor variedad de emociones
- Aparece también el enfado
- Alrededor de los nueve meses surge el miedo

Al terminar el primer año todos los niños suelen expresar alegría, angustia, interés miedo y rabia (Pérez y Navarro, 2011, p. 58)

En cuanto al **segundo año de vida**, Pérez y Navarro (2011) establecen que:

- El miedo y el enfado se convierten en las emociones más experimentadas alrededor de los 18 meses
- La risa y el llanto se diferencian cada vez más
- Aparecen nuevas emociones como el orgullo, la vergüenza, o la culpa

Por otro lado en la siguiente tabla, los autores Vallés y Vallés (2000) establecen algunos ítems de desarrollo emocional según diferentes etapas a lo largo de la infancia. (P. 53-57)

<b>ETAPAS DE DESARROLLO EMOCIONAL</b>	
En el nacimiento	Están presentes las emociones innatas: llanto, sonrisa, interés y disgusto.  Estas emociones les sirven principalmente como método para comunicar sus necesidades a los que les rodean.  También experimentan la calma y el placer.
Tres primeros meses	Empiezan a reconocer las emociones ajenas.  Aparecen el miedo y la ansiedad.  Comienzan a discriminar entre expresiones faciales de emociones negativas y positivas
4 meses	Son capaces de diferenciar el enfado y la tristeza
5 meses	Aparece la sorpresa

6 meses	<p>Empiezan a expresar la alegría y el asombro.</p> <p>Reaccionan con miedo ante algunas situaciones.</p>
7 meses	<p>Sufren ansiedad cuando surgen acontecimientos inesperados.</p>
8 meses	<p>Identifican las diferencias entre emociones negativas y positivas.</p> <p>Aparece el miedo al</p> <p>Surge el miedo a desconocidos</p>
6-8 meses	<p>Presentan conductas empáticas con los demás.</p> <p>Surgen el miedo y la culpa.</p>
1 año	<p>Continúan desarrollándose las emociones empáticas.</p> <p>A los 19 meses comienza a inhibir sus emociones</p> <p>Durante el primer año y media aprenden de los demás.</p>
2 años	<p>Empiezan a imitar las expresiones de las emociones básicas.</p>

3 años	Distinguen a las personas por la relación emocional que tienen con ellas.
3 años y medio	Reconocen emociones en los personajes de los cuentos.
4 años	Emplean términos que designan como se sienten: feliz, contento, enfadado, alegre, asustado...
Hasta los 5/6 años	Aprenden de manera rápida sobre la competencia emocional.
6 años	Asocian la pelea con la ira y el enfado.  Asocian el juego con la satisfacción y la alegría.
7/11 años	Asocian los estados emocionales con su rendimiento escolar, de acuerdo con sus notas.

(Tabla editada y extraída Vallés y Vallés, 2000, p. 53-57)

## 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. DEFINICIÓN Y OTROS CONCEPTOS

El término **inteligencia emocional** es un concepto relativamente reciente, ya que una de sus primeras definiciones surgió en 1990. Aunque previamente a esto ya algunos autores se habían interesado en buscar una relación entre inteligencia y emociones.

Para el público el concepto de inteligencia emocional se convirtió en popular desde la publicación de Goleman (1995) donde afirma que se trata de un grupo de habilidades, capacidades y competencias que mueven la conducta de los individuos, la competencia para conocer nuestros propios sentimientos y los de los que nos rodean y de tratar correctamente nuestras relaciones personales. (Cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010) (P.3)

Posteriormente a estas definiciones vuelve a hacer una reformulación de las mismas para definirla de la siguiente manera:

“Capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarte y gestionar la emocionalidad en nosotros mismos y en las relaciones interpersonales.” (Goleman, 1998) (cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010)

Más tarde el autor reconoce que tomó prestado el término de Salovey y Mayer.

De esta manera, la primera definición publicada sería la de Salovey y Mayer (1990) donde consolidan la inteligencia emocional como una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos. (cit. en González Barrón y Villanueva Badenes, 2014) (P.37)

Tras esto, la describen como la competencia para expresar las emociones correctamente, generar sentimientos que faciliten el pensamiento, comprender las emociones y regularlas en



vista a promover un crecimiento emocional e intelectual. (Salovey y Mayer, 1997) (cit. en González Barrón y Villanueva Badenes,2014) (P.38)

La última definición y la más acertada hasta el momento sería la de Mayer et al (2000) donde la explican como la capacidad para procesar la información emocional con exactitud y eficacia, incluyéndose la capacidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones. (Cit. en Fernández y Extremera, 2003) (P.99)

Posteriormente a esto, otros autores despertaron su interés acerca del tema y empezaron a publicar otras definiciones.

Algunos de los autores que también lo definieron fueron por ejemplo:

Gardner (1993) define la inteligencia emocional como “el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver problemas.” (Cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010) (P.2)

Y Bar-On (2006), quien explica la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer nuestras propias emociones, pero también las de los que nos rodean. (Cit. en Sáenz López, 2020) (P.105)

### 3. MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

A lo largo de la historia se han ido haciendo numerosos estudios sobre los diferentes modelos de inteligencia emocional que han ido surgiendo con los años.

García Fernández y Giménez-Mas (2010), establecen que estos se clasifican en modelos mixtos, modelos de habilidades y otro tipo de modelos que complementan a los anteriormente citados.

Los **modelos mixtos** tienen en cuenta aspectos como el control del impulso, motivación manejo de estrés, tolerancia a la frustración, ansiedad... Los principales autores de este modelo son Goleman y Bar-On. (García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 46)

El modelo de Goleman (1995), cree en la existencia tanto de un cociente intelectual como un cociente emocional, que funcionan unidos y no por separado. Según el autor los componentes de la inteligencia emocional son: Conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. (cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 46)

Por otro lado, el modelo de Bar-On (1997), tiene en cuenta diferentes elementos como: Componente intrapersonal, componente interpersonal, el estado de ánimo, la adaptabilidad, el manejo del estrés. (cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 46)

Dentro de cada uno de estos elementos establece algunos de los competentes que se encuentran relacionados como por ejemplo:

- Componente intrapersonal: comprensión emocional propia, asertividad, autoconcepto, independencia...
- Componente interpersonal: relaciones personales, empatía...
- Manejo del estrés: Control de impulsos y del estrés
- Estado de ánimo: felicidad y optimismo

(García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 47)

Los **modelos de habilidades** se centran en aquellas competencias que son necesarias para el desarrollo de la inteligencia emocional.

El principal modelo es el de Salovey y Mayer (2000), donde establecen que estas habilidades necesarias serían: La percepción emocional, la facilitación emocional, la comprensión emocional y la regulación emocional. (Cit. en García Fernández y Giménez-Mas, 2010, p. 46)

Según Fernández y Extremera (2005) la **percepción emocional** es la habilidad que nos permite identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que nos rodean. Por otro lado la **comprensión emocional** implicaría la destreza para conocer las diferentes emociones que existen, así como las causas que las generan y también los cambios que ocurren de una emoción a otra. Y por último “La **facilitación emocional** la definen como la habilidad para tener en cuenta los sentimientos cuando solucionamos problemas. Se centra en como las emociones afectan al sistema cognitivo y a la toma de decisiones.” (P. 7 y 8)

Además de esto los mismos autores definen también la **regulación emocional** como la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, además incluye la capacidad para regular las emociones propias y las ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas.” (Fernández y Extremera, 2005, p. 9).

Tras conocer estas definiciones de las habilidades emocionales que plantea el modelo de IE podría decir que los **objetivos** que busca desarrollar cada una de ellas son los siguientes:

Percepción emocional:

- Aprender a identificar las emociones propias
- Ser capaz de identificar las emociones ajenas
- Expresar las emociones

- Conocer y diferenciar entre emociones sinceras y no sinceras

#### Comprensión emocional:

- Comprender las diferentes emociones y su significado
- Conocer las emociones y las situaciones que las provocan
- Comprender emociones más complejas
- Descubrir las transiciones de unas emociones a otras

#### Facilitación emocional:

- Percibir como las emociones cambian nuestro pensamiento
- Comprender que las emociones nos ayudan en la resolución de conflictos

#### Regulación emocional:

- Abrirse tanto a las emociones negativas como a las positivas
- Regular las propias emociones
- Conocer como minimizar las emociones negativas

Tras conocer las diferencias entre los modelos mixtos y los de habilidades podríamos decir que los mixtos se centran más en aspectos relacionados a nivel individual, de las relaciones sociales y otros aspectos relacionados indirectamente con las emociones, mientras que los de habilidades se centran más únicamente en la competencia emocional, trabajando más el conocimiento y regulación.

Ambos hablan de cosas similares como la comprensión emocional propia y ajena, pero también tienen puntos muy diferentes como el control del estrés, motivación etc....

#### **4. IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Actualmente, la educación emocional va empezando a ganarse su hueco en la escuela. Cada vez hay más profesores que apuestan por el desarrollo de estas competencias para sus alumnos gracias a la relevancia que esta ha ido cogiendo a lo largo de los últimos años.

La preocupación por lo emocional en el campo de la educación no es reciente, pero desde la creación de los sistemas educativos modernos en Europa, “la educación tradicional ha primado el conocimiento por encima de las emociones” (Bach y Darder, 2002) (Cit. en Sánchez Santamaría, 2011, p. 82)

Pero a pesar de esto, estoy segura también de que es un tema muy olvidado por muchos maestros y en algunas escuelas, a pesar de ser un aprendizaje de gran relevancia que tiene que empezar a desarrollarse desde la infancia más temprana.

Si nos preguntamos, por qué es importante desarrollar la inteligencia emocional en la etapa de educación infantil, podríamos encontrar numerosas razones, como las que exponen los siguientes autores:

Bisquerra, Saarni, Berrocal y Extremera (1999-2002) establecen varias consecuencias que produce el llevar a cabo la competencia emocional a las aulas educativas, entre ellas resaltan: La mejora del clima del aula, así como de las relaciones interpersonales tanto entre alumnos como relación alumno-maestro, aumento de la motivación y la confianza, mayor iniciativa por el trabajo colaborativo y participativo, adquisición de técnicas para la resolución de conflictos, mayor responsabilidad... (Cit. en Sánchez Santamaría, 2011, p. 84)

Élia (2003), establece varios motivos que explican la necesidad de incluir programas de educación emocional en las aulas: (De Andrés Vilorio, 2005, p. 110)

- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrenarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

En resumen podríamos decir que, ya que la educación se encarga del desarrollo general de los alumnos y la preparación para la vida, no debe de olvidarse de aspectos tan importantes como el desarrollo de la competencia emocional.

En las primeras etapas de la escolarización, el desarrollo emocional juega un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo. (Carmen de Andrés Vilorio, 2005.)

## 5. PROGRAMAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL

Actualmente encontramos muchos **programas de inteligencia emocional** que se están o se han llevado a cabo y que se pueden desarrollar en un aula de infantil, según Álvarez y Bisquerra (2002) la educación emocional en la actualidad está clasificada en tres tipos de programas: (Cit. en Sánchez Santamaría, 2011, p. 84)

1. **Programas preventivos:** tareas cognitivas y afectivas de 0-5 años.
2. **Programas de desarrollo personal o educación psicológica:** habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación interpersonal, entre otros.
3. **Programas de educación emocional:** intervención psicopedagógica en emociones, desde los primeros años de vida y a lo largo de la escolaridad.

Algunos de los programas que he descubierto y que se han estado llevando a cabo en los últimos años han sido:

- ❖ **Educación emocional. Programa para 3-6 años.** Este programa desarrolla aspectos como las habilidades de vida, conciencia emocional, regulación emocional, autoestima... (Bisquerra y López, 2003)
- ❖ **Programa inteligencia emocional.** Educación emocional, segundo ciclo (5 años)  
<https://carei.es/wp-content/uploads/programa-de-Educaci%c3%b3n-Emocional-Infantil-5-a%c3%b1os.pdf> (Aguirrezabala, 2008)
- ❖ **Programa inteligencia emocional.** Educación emocional, segundo ciclo (3-4 años). Desarrolla la conciencia emocional, regulación emocional, habilidades socioemocionales...<https://carei.es/wp-content/uploads/programa-de-Educaci%c3%b3n-Emocional-Infantil-3-4-a%c3%b1os.pdf> (Aguirrezabala y Etxeberria, 2008)

❖ **Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años.** Trabaja la educación emocional y control de sentimientos. (Ybarrola, 2004).

Aparte de estos, como maestros tenemos libertad de crear nuestros propios programas o intervenciones en el aula sobre educación emocional. Sáenz-López (2020) nos habla de las diferentes opciones curriculares de las que disponemos para llevar a cabo un programa de IE: Podríamos hacerlo dentro del **Plan de acción tutorial** como Programa de IE durante las tutorías semanales. También como **área transversal**, como parte de un área más del currículo o como un proyecto.



## **6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Por último y para terminar con la parte teórica de mi trabajo, me parecía interesante llevar a cabo una revisión de como el actual currículo del segundo ciclo de educación infantil establecido por el Decreto 122/2007, incluye la inteligencia emocional.

Para ello he analizado los objetivos y contenidos de cada una de las tres áreas que lo divide y que hablan o trabajan la educación emocional.

### **ÁREA I. CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL**

#### **Objetivos:**

- ✓ Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros

#### **Contenidos:**

##### Bloque 1.4 Sentimientos y emociones

- ❖ Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades.
- ❖ Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.

## **ÁREA II. CONOCIMIENTO DEL ENTORNO**

En esta área no encontramos ni objetivos ni contenidos que tengan relación con la competencia emocional.

## **ÁREA III. LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

### **Objetivos:**

- ✓ Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y la situación.

### **Contenidos:**

#### Bloque 1. Lenguaje verbal

- ❖ Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses, comunicar experiencias propias y transmitir información. Valorarlo como medio de relación y regulación de la propia conducta y la de los demás.

#### Bloque 3. Lenguaje artístico

- ❖ Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías.

#### Bloque 4. Lenguaje corporal

- ❖ Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.

Gracias a esto, podemos comprobar que actualmente la educación y el desarrollo de la inteligencia emocional está incluido en los contenidos a trabajar en la etapa de educación infantil.

## **PROGRAMACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA**

### **EMOCIONAL EN UN AULA DE 3 AÑOS**

Este programa está destinado al desarrollo de la competencia emocional en un aula de educación infantil.

Para ello he creado una serie de sesiones y actividades a través de las cuales los niños desarrollaran la percepción, comprensión y regulación emocional.

El programa consta de un total de ocho sesiones, en cada una de ellas se trabajará un aspecto de los citados anteriormente de la inteligencia emocional. Tiene dos sesiones iniciales para el desarrollo de la percepción emocional, dos para la percepción emocional y dos para regulación emocional. Y termina con otras dos sesiones finales para trabajar y recordad todo lo que se ha aprendido durante todas las anteriores sesiones.

Cada sesión está formada por una serie de actividades destinadas a trabajar el desarrollo de la inteligencia emocional con los niños y además tiene dos actividades finales, una de ellas que recoge todas las emociones trabajadas: “El árbol de las emociones” y por último un cuento sobre emociones inventado por ellos mismos.

He elegido el cuento “Abecemociones” de Isern y Cabrol (2017) para trabajar las diferentes emociones que trabaja esta programación que son: Alegría, tristeza, miedo, enfado, orgullo (positivo), vergüenza y aburrimiento.

El cuento trata estas y otras muchas emociones a través de pequeñas historias.

## **ACTIVIDAD ÁRBOL DE LAS EMOCIONES (Actividad de diseño propio) (ANEXO 1)**

En las cuatro primeras sesiones podemos encontrar una actividad común, que se menciona en cada tabla como la última actividad de cada una de ellas.

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad vamos a darle a los niños dibujos de hojas de árbol totalmente en blanco. En cada una de las cuatro primeras sesiones los niños decorarán las hojas de las emociones correspondientes a las trabajadas ese día. Cada hoja del árbol ira decorada con un material diferente:

- Alegría- Pegatinas
- Tristeza- Tizas
- Miedo- Plastilina
- Enfado- Lana
- Orgullo- Purpurina
- Aburrimiento- Papel pinocho
- Vergüenza- Bolas de algodón

Los materiales han sido elegidos aleatoriamente, y los niños tendrán libertad para escoger los colores y la forma de decorar la hoja según lo que le transmita esa emoción a cada uno de ellos.

En el interior de las hojas pegarán la cara con la expresión correspondiente a esa emoción.

### **Objetivos:**

- Identificar las emociones trabajadas
- Nombrar y reconocer las emociones
- Discriminar entre las diferentes expresiones emocionales

**Contenidos:**

✓ **Emociones:** Alegría, tristeza

**Temporalización:**

15 minutos

**Materiales:**

Hojas de cartulina, tizas, pegatinas, pegamento

## SESIÓN 1

### Presentación + Percepción emocional

#### Emociones que trabaja

- Alegría
- Tristeza
- Enfado
- Miedo

#### Actividades:

**ACTIVIDAD 1:** Presentación

**ACTIVIDAD 2:** “Abecemociones”. (Isern y Cabrol, 2017)

**ACTIVIDAD 3:** Busca las parejas

**ACTIVIDAD 4:** Juego de corro y pelota “Yo estoy, tú estás”

**ACTIVIDAD 5:** Árbol de las emociones

## **ACTIVIDAD 1: Presentación (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Presentamos a los niños lo que vamos a trabajar en asamblea a través de preguntas:

- ¿Sabéis que son las emociones?
- ¿Cuáles conocemos?
- ¿Cómo nos sentimos con ellas?
- ¿Existen más emociones aparte de las que conocemos?
- ¿Nos gustaría conocerlas?

Añadimos al mural de la asamblea donde ponen el tiempo, el día de la semana, mes... Como me siento, cada día el niño protagonista elige entre las tarjetas de las emociones como se siente y lo coloca en la asamblea

### **Objetivos:**

- Conocer los conocimientos previos de los niños

### **Contenidos:**

- ✓ Emociones

### **Temporalización:**

10 minutos

### **Materiales:**

No con necesarios

## **ACTIVIDAD 2: Cuento “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Leemos las historias del libro correspondientes a las emociones que vamos a trabajar, en este caso: Alegría, tristeza, enfado y miedo.

### **Objetivos:**

- Conocer las emociones de la alegría, tristeza, miedo y enfado

### **Contenidos:**

✓ **Emociones:** Alegría, tristeza, enfado y miedo.

### **Temporalización:**

10-15 minutos

### **Materiales:**

Cuento “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017)

## **ACTIVIDAD 3: Busca las parejas (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Les presentamos a los niños las tarjetas correspondientes a las emociones leídas con las que vamos a trabajar a demás en algunas actividades.

Observamos y hablamos de lo que vemos en las tarjetas. Intentamos adivinar que emoción aparece en cada una. Les decimos a que emoción corresponden.



Una vez que conocen las cartas y las emociones que salen en ellas, jugamos a buscar las parejas, ponemos todas las cartas boca arriba (habrá dos de cada emoción) y uno por uno irán saliendo y buscando una pareja de cartas, deberán de decir la emoción que corresponde en voz alta.

También podemos hacerlo con las cartas boca abajo.

### **Objetivos:**

- Identificar las emociones trabajadas
- Nombrar las emociones
- Discriminar las diferentes emociones trabajadas

### **Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** Alegría, tristeza, enfado y miedo.
- ✓ **Percepción emocional**

### **Temporalización:**

20-25 minutos

### **Materiales:**

Tarjetas de las emociones que se trabajan, con la expresión facial y corporal correspondiente a estas mismas

## **ACTIVIDAD 4: Juego de corro “Yo estoy, tú estás” (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Con las tarjetas, aprendemos como expresar cada una de las emociones, tanto facial como corporalmente. Primero la maestra hará las expresiones ella junto con las tarjetas y los niños lo imitarán. Una vez conseguido, lo harán solo con las tarjetas. Y por último cuando ya sean capaces, solamente se les dirá la emoción y ellos tendrán que expresarla.

Una vez conseguido jugamos un juego de corro y pelota, la maestra empieza y dice “Yo estoy x (una de las emociones trabajadas) y lo expresa facial o corporalmente, y dice y le paso la pelota a uno de los niños que esta X (otra emoción).

El niño tiene que repetir lo mismo que ha hecho la maestra, imita la emoción que la maestra ha dicho y le pasa la pelota a otro compañero diciéndole otra emoción. Así hasta que todos hayan participado.

**Objetivos:**

- Identificar las expresiones faciales de las emociones trabajadas
- Imitar las expresiones faciales de las emociones: Alegría, miedo, enfado, tristeza.
- Expresar las emociones facial y corporalmente
- Discriminar entre las expresiones de las diferentes emociones

**Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** Alegría, tristeza, enfado y miedo.
- ✓ **Percepción emocional**

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

Una pelota

**ACTIVIDAD 5: Árbol de las emociones (Actividad de diseño propio)**

## SESIÓN 2

### Percepción emocional

**Emociones que trabaja**

- Vergüenza
- Aburrimiento
- Orgullo (positivo)

**Actividades:**

**ACTIVIDAD 1:** “Abecemociones”. (Isern y Cabrol, 2017)

**ACTIVIDAD 2:** Dominó emociones

**ACTIVIDAD 3:** Dado de las emociones

**ACTIVIDAD 4:** Árbol de las emociones

## **ACTIVIDAD 1: Cuento “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Leemos las historias del libro correspondientes a las emociones que vamos a trabajar, en este caso: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)

### **Objetivos:**

- Conocer las emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)

### **Contenidos:**

- ✓ Emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)

### **Temporalización:**

10 minutos

### **Materiales:**

Cuento “Abecemociones”

## **ACTIVIDAD 2: Dominó emociones (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Les presentamos a los niños las tarjetas correspondientes a las emociones leídas.

Observamos y hablamos de lo que vemos en las tarjetas. Intentamos adivinar que emoción aparece en cada una. Les decimos a que emoción corresponden.

Una vez que son capaces de identificarlas y nombrarlas, jugamos al dominó de emociones, el cual estará formado por fichas con las expresiones faciales de las emociones trabajadas, se

jugará igual que el dominó tradicional, solo que además deberán nombrar la emoción de la pieza que ponen.

**Objetivos:**

- Reconocer e identificar las emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- Nombrar las emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- Discriminar entre las diferentes emociones trabajadas

**Contenidos:**

- ✓ Emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- ✓ Percepción emocional

**Temporalización:**

15-20 minutos

**Materiales:**

Cartas de dominó de emociones

**ACTIVIDAD 3: Dado de las emociones (Actividad de diseño propio)**

**Descripción de la actividad:**

Con las tarjetas, aprendemos como expresar cada una de las emociones, tanto facial como corporalmente. Primero la maestra hará las expresiones ella junto con las tarjetas y los niños lo imitarán. Una vez conseguido, lo harán solo con las tarjetas. Y por último cuando ya sean capaces, solamente se les dirá la emoción y ellos tendrán que expresarla.

Una vez dominadas las diferentes expresiones, jugaremos con el dado de las emociones, donde uno por uno irán tirando el dado y expresando la emoción que les toque, además deberán nombrar en voz alta la emoción correspondiente.

**Objetivos:**

- Nombrar las emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- Identificar y reconocer las emociones trabajadas: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- Expresar las emociones trabajadas

**Contenidos:**

- ✓ Emociones: Vergüenza, aburrimiento, orgullo (positivo)
- ✓ Percepción emocional

**Temporalización:**

15 minutos

**Materiales:**

Dado con las emociones

**ACTIVIDAD 4: “Árbol de las emociones” (Actividad de diseño propio)**

## SESIÓN 3

### Comprensión emocional

#### Emociones que trabaja

- **Alegría**
- **Tristeza**
- **Enfado**
- **Miedo**

#### Actividades:

**ACTIVIDAD 1:** “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017)

**ACTIVIDAD 2:** Cuando nos sentimos así  
Hablamos de que situaciones nos hacen sentir a nosotros así

**ACTIVIDAD 3:** Cada situación con su emoción

**ACTIVIDAD 4:** Árbol de las emociones

## **ACTIVIDAD 1: “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Recordamos las historias del cuento correspondientes a las emociones del miedo, el enfado, la alegría y la tristeza hablamos de cómo se sentían los personajes y de la razón que les hacía sentirse así

### **Objetivos:**

- Reconocer situaciones que provocan las emociones de la alegría, el miedo, el enfado y la tristeza

### **Contenidos:**

- ✓ Emociones: miedo, alegría, tristeza y enfado

### **Temporalización:**

5-10 minutos

### **Materiales:**

Cuento “Abecemociones”

## **ACTIVIDAD 2: Cuando nos sentimos así (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad conversaremos con los niños sobre que situaciones les provocan a ellos esas emociones.

### **Objetivos:**

- Conocer e identificar situaciones que provocan alegría, miedo, enfado y tristeza



**Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** alegría, tristeza, miedo y enfado
- ✓ **Comprensión emocional**

**Temporalización:**

15-20 minutos

**Materiales:**

No son necesarios materiales

**ACTIVIDAD 2: Cada situación con su emoción (Actividad de diseño propio)****Descripción de la actividad:**

En esta actividad les mostraremos a los niños imágenes con diferentes situaciones que podrían provocar algunas de las emociones trabajadas: alegría, tristeza, miedo y enfado.

Ellos tendrán que clasificar las tarjetas de las situaciones según ellos creen que emociones les provocaría.

**Objetivos:**

- Conocer nuevas situaciones que nos provocan las emociones
- Identificar como se sentirían ante una situación nueva
- Clasificar las situaciones según la emoción

**Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** orgullo, vergüenza y aburrimiento
- ✓ **Comprensión emocional**

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

Tarjetas con diferentes situaciones

**ACTIVIDAD 4: Árbol de las emociones (Actividad de diseño propio)**

## SESIÓN 4

### Comprensión emocional

#### Emociones que trabaja

- Vergüenza
- Aburrimiento
- Orgullo (positivo)

#### Actividades:

**ACTIVIDAD 1:** “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017)

**ACTIVIDAD 2:** ¿Cómo te sentirías si...?

**ACTIVIDAD 3:** Árbol de las emociones

## **ACTIVIDAD 1: “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Recordamos las historias del cuento correspondientes a las emociones de la vergüenza, el orgullo y el aburrimiento, hablamos de cómo se sentían los personajes y de la razón que les hacía sentirse así

### **Objetivos:**

- Reconocer situaciones que provocan las emociones de la vergüenza, el orgullo y el aburrimiento

### **Contenidos:**

- ✓ Emociones: vergüenza, el orgullo y el aburrimiento

### **Temporalización:**

5-10 minutos

### **Materiales:**

Cuento “Abecemociones”

## **ACTIVIDAD 2: ¿Cómo te sentirías si...? (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad vamos a ser nosotras las que les propongamos diferentes situaciones que podrían provocar que sintiéramos orgullo, vergüenza y aburrimiento

De esta manera les daremos a conocer más situaciones aparte de las que ellos nos han comentado anteriormente y que también podrían provocarnos esas emociones.

Serán ellos mismos los que dirán que emoción creen que sentirían si eso pasara.

**Objetivos:**

- Conocer nuevas situaciones que nos provocan las emociones
- Identificar como se sentirían ante una situación nueva

**Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** orgullo, vergüenza y aburrimiento
- ✓ Comprensión emocional

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

No son necesarios materiales

**ACTIVIDAD 3: Árbol de las emociones (Actividad de diseño propio)**

## SESIÓN 5

### Regulación emocional

**Emociones que trabaja**

○ Miedo

**Actividades:**

**ACTIVIDAD 1:** “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017)

**ACTIVIDAD 2:** Nuestros miedos

### **ACTIVIDAD 1: “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

#### **Descripción de la actividad:**

Recordaremos la historia del cuento sobre el miedo, que sentía el personaje y por qué se sentía así, después hablaremos sobre que puede hacer el personaje para dejar de sentirse así o cambiar esa emoción por otra.

#### **Objetivos:**

- Reconocer los miedos propios
- Regular las emociones

**Contenidos:**

- ✓ Emoción: miedo
- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

5-10 minutos

**Materiales:**

Cuento “Abecemociones”

**ACTIVIDAD 2: Nuestros miedos (Actividad de diseño propio)****Descripción de la actividad:**

Después de recordar la historia del miedo, hablaremos sobre los miedos con los niños, recordaremos que cosas nos daban miedo a cada uno y esta vez buscaremos soluciones para dejar de sentirnos así.

**Objetivos:**

- Reconocer nuestros propios miedos
- Regular el miedo

**Contenidos:**

- ✓ Emoción: miedo
- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

No son necesarios

<b>SESIÓN 6</b>	
<b>Regulación emocional</b>	
<b>Emociones que trabaja</b>	○ <b>Enfado</b>
<b>Actividades:</b>	<b>ACTIVIDAD 1:</b> “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017)  <b>ACTIVIDAD 2:</b> Si me enfado...  <b>ACTIVIDAD 3:</b> El semáforo del enfado  <b>ACTIVIDAD 4:</b> El caminito de la tranquilidad – Nueva rutina de aula



## **ACTIVIDAD 1: “Abecemociones” (Isern y Cabrol, 2017) (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Recordaremos la historia del cuento sobre el enfado, que sentía el personaje y por qué se sentía así, después hablaremos sobre que puede hacer el personaje para dejar de sentirse así o cambiar esa emoción por otra.

### **Objetivos:**

- Reconocer el enfado propio y ajeno
- Aprender a regular las emociones

### **Contenidos:**

- ✓ Emoción: enfado
- ✓ Regulación emocional

### **Temporalización:**

5-10 minutos

### **Materiales:**

Cuento “Abecemociones”

## **ACTIVIDAD 2: Si me enfado... (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad, recordaremos que situaciones o cosas hacían que los niños se enfadara e intentaremos buscar soluciones y enseñarles diferentes estrategias para que aprendan regular sus enfados.

**Objetivos:**

- Ser capaces de regular nuestro enfado
- Conocer estrategias para regular el enfado

**Contenidos:**

- ✓ Emoción: enfado
- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

No son necesarios

**ACTIVIDAD 3: El semáforo del enfado (Actividad de diseño propio)****Descripción de la actividad:**

En esta actividad, les daremos a los niños dos globos uno rojo y uno verde, entonces les iremos enseñando diferentes tarjetas con situación que pueden pasar cuando uno está enfado. Ej.: Me enfado y me pongo a dar golpes o me enfado y me pongo a escuchar música relajante. Entonces los niños deberán decir si la reacción es buena (verde) o mala (rojo)

**Objetivos:**

- Clasificar las reacciones del enfado en buenas o malas
- Ser capaces de regular el enfado

**Contenidos:**

- ✓ Emoción: enfado

- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

20 minutos

**Materiales:**

Tarjetas con situaciones provocadas por el enfado y globos verdes y rojos.

**ACTIVIDAD 4: El caminito de la tranquilidad (Actividad de diseño propio)****Descripción de la actividad:**

Esta actividad será más bien un nuevo rincón introducido en el aula, les presentaremos este nuevo rincón a los niños, en una pequeña asamblea.

El rincón consistirá en una serie de carteles con laberintos o caminos, que los niños deberán seguir con el dedo hasta encontrar la salida.

Esta actividad se llama el caminito de la tranquilidad, ya que será usada por aquellos niños que se enfaden en la clase y necesiten ir allí para relajarse. Es una manera de que se relajen y concentren su atención en otra cosa que no sea su enfado.

**Objetivos:**

- Ser capaces de regular su enfado

**Contenidos:**

- ✓ Emoción: enfado
- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

La presentación de la actividad durará unos 5-10 minutos.

El tiempo que los niños dedicaran aquí no será estipulado, simplemente estarán allí el tiempo que ellos quieran hasta que consideren que se les ha pasado el enfado o ya están más tranquilos

**Materiales:**

Carteles con diferentes caminos

## SESIÓN 7

### Percepción emocional + Comprensión emocional

#### Emociones que trabaja

- **Alegría**
- **Tristeza**
- **Enfado**
- **Miedo**
- **Vergüenza**
- **Aburrimiento**
- **Orgullo (positivo)**

#### Actividades:

**ACTIVIDAD 1:** Recordamos todas las emociones que hemos aprendido.

**ACTIVIDAD 2:** Twister emociones

**ACTIVIDAD 3:** Que emoción soy

**ACTIVIDAD 4:** Árbol de las emociones

## **ACTIVIDAD 1: Recordamos las emociones (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad vamos a recordar todas las emociones que hemos aprendido: alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)

En primer lugar, recordaremos los nombres con las tarjetas y después haremos las expresiones faciales de cada una.

Tras esto, recordaremos que situaciones nos hacían sentir así

### **Objetivos:**

- Nombrar y reconocer las diferentes emociones
- Conocer situaciones que nos hacen sentir esas emociones
- Expresar las emociones

### **Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)

### **Temporalización:**

20-30 minutos

### **Materiales:**

Tarjetas de las emociones trabajadas: alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)

## **ACTIVIDAD 2: Twister de emociones (Actividad de diseño propio)**

### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad consistirá en el tradicional twister solo que en vez de colores será con emociones.

Los niños tirarán un dado o ruleta donde aparecerán dibujos de manos y pies y otra con las diferentes emociones que hemos trabajado. Tras esto tendrán que poner el pie o la mano en la emoción correspondiente que les haya tocado e ir aguantando la postura hasta que también lo hagan sus compañeros.

### **Objetivos:**

- Reconocer e identificar las diferentes emociones
- Nombrar las emociones
- Discriminar entre las diferentes emociones

### **Contenidos:**

- ✓ Emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)
- ✓ Percepción emocional
- ✓ Comprensión emocional

### **Temporalización:**

30 minutos

### **Materiales:**

Twister de emociones, ruleta de manos y pies, ruleta de emociones

### **ACTIVIDAD 3: ¿Qué emoción soy? (Actividad de diseño propio)**

#### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad consiste en que uno por uno irán saliendo y se le mostrará una de las tarjetas de las emociones trabajadas, entonces el niño tendrá que expresarla facialmente y el resto deberá de adivinar de cuál se trata.

Así uno a uno irán saliendo hasta que todos lo hayan hecho.

#### **Objetivos:**

- Expresar las emociones facialmente
- Reconocer e identificar las emociones en los demás
- Diferenciar unas emociones de otras

#### **Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)
- ✓ Percepción emocional
- ✓ Comprensión emocional

#### **Temporalización:**

30 minutos

#### **Materiales:**

Tarjetas de emociones: alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)



## ACTIVIDAD 4: El árbol de las emociones (Actividad de diseño propio)

### Descripción de la actividad:

Los niños terminarán de montar su árbol pegando todas las hojas que han ido decorando durante las sesiones.

### Objetivos:

- Recordar las emociones trabajadas

### Contenidos:

- ✓ **Emociones:** alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)

### Temporalización:

15 minutos

### Materiales:

Cartulina con tronco de árbol, las hojas decoradas, pegamento

## SESIÓN 8

**Percepción emocional + Comprensión emocional + Regulación emocional**

**Emociones que trabaja**

- Elegidas por ellos

**Actividades:**

**ACTIVIDAD 1:** Creamos un cuento todos juntos

### **ACTIVIDAD 1: (Actividad de diseño propio)**

#### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad todos juntos van a crear un cuento o historia sobre alguna de las emociones que hemos trabajado: Alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo).

Para ellos iremos haciendo elecciones a través de diferentes preguntas como:

- ¿Quién podría ser el personaje?
- ¿Cómo se siente el personaje?
- ¿Por qué se siente así?

- ¿Cómo le gustaría sentirse?
- ¿Qué podría hacer para sentirse así?
- ¿Alguien le ayuda?
- ¿Cómo se siente al final?

**Objetivos:**

- Desarrollar la imaginación
- Recordar las emociones trabajadas
- Recordar estrategias de regulación emocional
- Recordar situaciones que nos provocan las emociones

**Contenidos:**

- ✓ **Emociones:** alegría, tristeza, enfado, miedo, vergüenza, aburrimiento y orgullo (positivo)
- ✓ Percepción emocional
- ✓ Comprensión emocional
- ✓ Regulación emocional

**Temporalización:**

30-40 minutos

**Materiales:**

Tarjetas de las emociones, hojas en blanco, lápiz

## EVALUACIÓN

La evaluación de este programa será llevada a cabo principalmente a través de la **observación directa** del alumnado, con la que se irán rellenando las siguientes **escalas de estimación** basada en los objetivos propuestos y en el grado de consecución de estos, según las diferentes competencias de la inteligencia emocional trabajadas durante todo el programa

## EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS	Nada Conseguido	Poco Conseguido	Conseguido	Algo conseguido	Muy Conseguido
Reconoce e identifica las emociones trabajadas					
Es capaz de nombrar las diferentes emociones					
Discrimina unas emociones de otras					
Es capaz de expresar las emociones trabajadas					
Identifica la expresión de las emociones en otros					

Discrimina entre las expresiones de unas emociones y otras					
--	--	--	--	--	--

## EVALUACIÓN DE LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS	Nada Conseguido	Poco Conseguido	Conseguido	Algo conseguido	Muy Conseguido
Conoce e identifica situaciones que provocan diferentes emociones					
Identifica como se sentirían ante una situación nueva					
Clasificar las situaciones según la emoción que generan					

## EVALUACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

<b>OBJETIVOS</b>	<b>Nada Conseguido</b>	<b>Poco Conseguido</b>	<b>Conseguido</b>	<b>Algo conseguido</b>	<b>Muy Conseguido</b>
Conoce estrategias para regular el miedo					
Regula su miedo					
Conoce estrategias para regular el enfado					
Es capaz de regular el enfado					
Clasifica las reacciones del enfado en adecuadas o no adecuadas.					



## CONCLUSIONES

Para concluir con este trabajo de Fin de Grado (TFG), me gustaría resaltar que elegí este tema, porque como futura maestra me parecía muy importante a la vez que me llamaba mucho la atención todo lo relacionado con el desarrollo de la inteligencia emocional infantil.

A través de él, he podido profundizar y aprender mucho más sobre el tema, aparte de los conocimientos que he ido adquiriendo durante el grado de Educación infantil y que hicieron que me interesara más y más por la educación emocional.

He conseguido conocer más ampliamente el concepto de Inteligencia emocional, así como las ideas que presentan numerosos autores en sus modelos, también he podido indagar más en los beneficios que tiene su desarrollo desde edades tempranas en un aula de infantil, lo que me ha hecho darme cuenta de la importancia que tiene trabajarlo con los niños como futura docente.

Gracias a todos estos nuevos aprendizajes, he podido diseñar un Programa de intervención de Inteligencia emocional para el segundo ciclo de educación infantil, con el que se busca desarrollar aspectos de esta como la comprensión, percepción y regulación emocional. Además he tenido la oportunidad de poder llevar a cabo parte de este programa durante mi estancia en un aula de tres años mientras realizaba el Prácticum II del Grado de Educación Infantil.

Lo cual me ha permitido observar que las actividades son adecuadas para los objetivos propuestos, que son originales y llamaron la atención de los niños. Que es necesario trabajar con ellos la inteligencia emocional y que además es un tema que disfrutaban y les llama la atención. Por otro lado, me hubiera gustado poder disponer de más tiempo para

llevar a cabo al completo la programación con los niños, pero a pesar de eso quedo satisfecha con los resultados que tuvo la parte que si pude realizar.

Para terminar, solo me queda volver a recalcar la importancia de trabajar la inteligencia emocional con los más pequeños desde edades tempranas, ya que no son pocos los beneficios que les van a aportar para su futuro y son aprendizajes que tienen que ir adquiriendo de manera progresiva. Con esto invito a todos los docentes, futuros docentes y por supuesto también padres/madres a investigar y formarse sobre el tema para poder trabajarlo con los niños.

## **REFERENCIAS**

- De Andrés Vilorio, C. (2015). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores*. Tendencias pedagógicas.
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Universidad de Málaga
- Fernández Berrocal, P. y Extremera Pacheco, N. (2005). *La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Salovey y Mayer*. Universidad de Málaga.
- García Fernández, M. y Giménez- Mas, S. (2010). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SUS PRINCIPALES MODELOS: PROPUESTA DE UN MODELO INTEGRADOR*. Revista digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula.
- González Barrón, R. y Villanueva Badenes, L. (2014). *Recursos para educar en emociones. De la teoría a la acción*. Pirámide.
- Isern, S. y Cabrol, M. (2017). *Abecemociones*. Bruño.
- López Cassá, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Pérez Pérez, N. y Navarro Soria, I. (2011). *Psicología del desarrollo humano. Del nacimiento a la vejez*. Editorial Club Universitario (ECU)
- Sáenz-López, B. (2020). *EDUCAR EMOCIONANDO*. UNIVERSIDAD DE HUELVA.

Sánchez Santamaria, J. (2011). *La competencia emocional en la escuela: Una propuesta de organización dimensional y criterial*. Revista de la Facultad de Educación de Albacete, N° 25.

Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (2000). *INTELIGENCIA EMOCIONAL. APLICACIONES EDUCATIVAS*. Eos.

## ANEXOS

ANEXO 1: Actividad Árbol de las emociones

