

**TRABAJO DE FIN DE GRADO EN  
Maestro en Educación Infantil**

**PORTADA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE  
INFANTIL: CONOCEMOS Y GESTIONAMOS LAS  
EMOCIONES**

**EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE CHILDREN'S  
CLASSROOM: WE KNOW AND MANAGE EMOTIONS**

**AUTOR: Miriam Hernández Sierra**

**TUTOR: Amaia del Campo Sánchez**

**En Salamanca, a 3, junio, 2024**

## TRABAJO DE FIN DE GRADO

### DECLARACIÓN DE AUTORÍA

D./Dña. Miriam Hernández Sierra, con DNI \_\_\_\_\_, matriculada en la Titulación de Grado en Maestro de Educación Infantil

**Declaro** que en el presente curso académico, he redactado el Trabajo Fin de Grado titulado “Inteligencia emocional en el aula de infantil: conocemos y gestionamos las emociones” de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, a 3 de junio de 2024

Fdo.: Miriam Hernández Sierra

## RESUMEN

La inteligencia emocional es un término que ha adquirido importancia en los últimos años por sus múltiples beneficios en el desarrollo integral y en el bienestar del ser humano. Cabe destacar la relevancia que tienen las emociones, ya que nos acompañan durante toda la vida. Por tanto, es necesaria la educación emocional para conocer las diferentes emociones que existen, sus funciones y el trabajo de las competencias emocionales que nos permitirán controlar nuestras emociones y poder adaptarnos de la mejor manera a las diferentes situaciones y contextos de la vida, así como a desarrollar el autoconocimiento, la autoestima, la empatía y las relaciones interpersonales positivas siendo fundamentales para ser exitosos en la vida. Por todo ello, es necesaria la educación emocional en las aulas y especialmente en Educación Infantil, ya que es cuando los niños adquieren mayor cantidad de aprendizajes y les será de gran utilidad para su futuro, ayudándole a prevenir problemas emocionales como depresión, ansiedad o estrés, reducir conductas violentas, mejorar su rendimiento académico o evitar otros trastornos o enfermedades.

De esta manera, lo que se pretende con la realización de este Trabajo Fin de Grado es desarrollar un marco teórico sobre la inteligencia emocional destacando su importancia y posteriormente elaborar un programa de intervención educativa para promoverla en el segundo ciclo de Educación Infantil, más concretamente en niños de 4-5 años y que sirva de ejemplo a otros docentes para que lo lleven a cabo de forma abierta y general pudiendo adaptar las actividades y recursos a su conveniencia.

**Palabras clave:** inteligencia emocional, educación emocional, emociones, competencias emocionales, aula, Educación Infantil.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS.</b>	<b>5</b>
2.1. Generales:	5
2.2. Específicos:	5
<b>3. MARCO TEÓRICO.</b>	<b>6</b>
3.1. Las emociones.	6
3.1.1. Concepto de emoción y sentimiento.	6
3.1.2. Clasificación de las emociones.	7
3.1.3. Funciones de las emociones.	9
3.2. La inteligencia emocional.	11
3.2.1. Antecedentes de la inteligencia emocional.	11
3.2.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?	12
3.2.3. Competencias emocionales.	14
3.3. La educación emocional.	15
3.3.1. ¿Qué es la educación emocional?	15
3.4. Desarrollo de la inteligencia emocional.	16
3.4.1. Desarrollo emocional en la infancia.	16
3.4.2. Inteligencia emocional en el aula.	17
<b>4. METODOLOGÍA.</b>	<b>19</b>
<b>5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.</b>	<b>19</b>
5.1. OBJETIVOS.	19
5.1.1. Generales:	19
5.1.2. Específicos:	20
5.2. CONTENIDOS.	20
5.2.1. Conceptuales:	20
5.2.2. Procedimentales:	21
5.2.3. Actitudinales:	21
5.3. METODOLOGÍA.	21
5.4. ACTIVIDADES.	23
I. BLOQUE: Identificación, expresión y comprensión de las emociones propias y de los demás, desarrollo de la autoestima y la empatía.	23
II. BLOQUE. Autocontrol emocional.	32
<b>6. CONCLUSIONES.</b>	<b>39</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.</b>	<b>41</b>
<b>8. ANEXOS.</b>	<b>44</b>

## **1. INTRODUCCIÓN.**

En el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) el tema principal es la inteligencia emocional y cómo incide en el desarrollo integral de las personas, pero especialmente nos centraremos en promocionarla en la Educación Infantil. Es un tema que siempre me ha llamado la atención y considero que normalmente no se le da importancia suficiente a la educación emocional en las aulas, sino más a las materias como lenguaje o matemáticas, siendo el trabajo de las emociones algo fundamental y de gran importancia, ya que nos acompañan durante toda la vida, pues desde el nacimiento ya expresamos cómo nos sentimos y constantemente estamos expuestos a diferentes estímulos tanto internos como externos a los que tendremos que saber responder.

Actualmente, se le está dando mayor importancia a la inteligencia emocional en las aulas para fomentar el bienestar y las relaciones interpersonales para prevenir problemas como el bullying, ya que cada vez son más los casos que se dan en los colegios, y así poder crear un ambiente favorable para el aprendizaje. La LOMLOE ya menciona que en los dos ciclos de educación infantil se trabajará el desarrollo afectivo y la gestión emocional.

Por tanto, cabe destacar la relevancia que tiene educar sobre emociones y fomentar las competencias emocionales para saber identificar las emociones propias y ajenas, comprenderlas y ser capaces de regularlas, porque aunque las personas no sean responsables de lo que sienten, sí lo son de las conductas que realizan tras esa emoción, de manera que si se enseña desde edades tempranas a gestionarlas y a actuar de manera adecuada y adaptada al contexto gozarán de una vida más exitosa, saludable y feliz en el futuro tanto a nivel personal como social.

Además, considero que una de las funciones principales de un maestro de Educación Infantil es empatizar con sus alumnos y para ello es necesario comprender lo que están sintiendo en cada momento y las acciones que realizan a causa de ello, así como establecer un vínculo afectivo con ellos, pues esto influye de manera notable en el aprendizaje.

Por todo ello, es necesario que desde la primera infancia se trabaje la inteligencia emocional, de manera que el objetivo principal de este trabajo consiste en la elaboración de un programa de intervención educativa para promover el desarrollo de la misma en aulas de Educación Infantil. Para poder realizar este programa es necesario llevar a cabo una revisión bibliográfica para definir el concepto de inteligencia emocional y todo lo que ello conlleva. De manera que este TFG se estructura de la siguiente forma: tras esta introducción, se plantean los objetivos generales y específicos del trabajo, se continúa con el marco teórico en

el que se definen los conceptos de emoción, sentimiento, inteligencia emocional y educación emocional, así como su importancia y aplicación en el ámbito educativo, después se seguirá con la metodología empleada en el trabajo, luego se expondrá la propuesta del programa de intervención educativa sobre la inteligencia emocional compuesta de objetivos generales y específicos, contenidos, metodología y 24 actividades divididas en dos bloques, el primero consta de 14 actividades en las que se trabajará la identificación, expresión y comprensión de las emociones de uno mismo y de los demás, así como la empatía y la autoestima y el segundo compuesto por 10 actividades en las que se enseñarán técnicas de autocontrol de las emociones, tras esto, se exponen las conclusiones y finalmente se añadirán las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos.

## **2. OBJETIVOS.**

Los objetivos de este Trabajo de Fin de Grado son:

### **2.1. Generales:**

- Hacer una revisión bibliográfica sobre la inteligencia emocional y realizar un marco teórico sobre ella destacando los beneficios que tiene para las personas.
- Elaborar un programa de intervención educativa para promover la inteligencia emocional en Educación Infantil.

### **2.2. Específicos:**

- Definir los conceptos de emoción, sentimiento, inteligencia emocional y educación emocional.
- Clasificar las emociones y las funciones que realizan.
- Explicar las competencias emocionales.
- Resaltar la relevancia que tiene la inteligencia emocional en el aula.
- Aprender estrategias para desarrollar la inteligencia emocional.
- Proponer actividades para favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional en Educación Infantil.

### **3. MARCO TEÓRICO.**

Para poder llevar a cabo un programa de intervención educativa sobre la inteligencia emocional (IE), es necesario tener una fundamentación teórica sólida sobre ella y conceptos como emoción, inteligencia emocional (IE), y educación emocional, la importancia que tiene la IE y su intervención en el ámbito educativo.

#### **3.1. Las emociones.**

##### **3.1.1. Concepto de emoción y sentimiento.**

Antes de comenzar, es necesario definir los conceptos de emoción y sentimiento, ya que habitualmente tienden a confundirse, pero son completamente diferentes, aunque estén relacionados.

Según Bisquerra (2003) “la 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” (p.12).

Para que se produzca una emoción, primero unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro, después se genera una respuesta neurofisiológica y finalmente el neocórtex interpreta esa información (Bisquerra, 2003).

En cambio, “los sentimientos son producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por las emociones” (Pallarés, 2010, p.73).

Partiendo de estas definiciones se puede decir que la emoción es un estado o impulso del organismo que lleva a la acción como adaptación a cambios internos o externos, por lo que es una representación en el cuerpo y se caracteriza por ser de alta intensidad y corta duración. Además, de producir acciones, cuando las emociones se hacen conscientes pueden generar sentimientos, por lo que normalmente son la base de ellos. Por el contrario, los sentimientos son afectos representados en la mente de baja intensidad y de mayor duración que las emociones de manera que perduran en el tiempo, mientras que las emociones son efímeras (Pallarés, 2010).

Para que estos dos conceptos se entiendan mejor, un ejemplo de ello es el siguiente: el hecho de aprobar un examen o que nuestra madre nos abrace (estímulo) nos produce una reacción ante ese estímulo que se traduce en alegría (emoción) al asociarla con algo positivo, pero a la vez esta emoción la podemos valorar de manera consciente y generar la felicidad (sentimiento) que es un estado afectivo más duradero.

### **3.1.2. Clasificación de las emociones.**

Tras haber definido el concepto de emoción, veremos algunas clasificaciones de estas dependiendo de diferentes autores.

La primera de ellas es la de Goleman (1995) que clasifica las emociones en primarias o básicas y secundarias. Las primeras son aquellas reacciones originadas desde que nacemos como respuesta a un estímulo. Son universales y su función es adaptativa para la supervivencia del ser humano.

Estas emociones son la alegría cuya función es la de afiliarse, la tristeza cuya función es la reintegración, el miedo cuya función es la de proteger, la ira nos ayuda a la autodefensa, la sorpresa, cuando es grata, nos lleva a la exploración y cuando es desagradable, nos hace afrontar aquello que antes estaba oculto y podría amenazarnos y el asco nos conduce a rechazar algo que no nos gusta. Además, estas emociones se suelen mezclar y generar sentimientos como, por ejemplo, la ternura combina la alegría y el amor, la venganza es una mezcla de ira y alegría y la tristeza suele provocar la culpa, la pena y la depresión (Gan y Triginé, 2012).

Las emociones secundarias son aquellas que se van aprendiendo durante la vida, influyendo tanto lo cognitivo (autoconcepto y autoestima) como lo social (cultura y normas sociales). Estas son: la culpa, la vergüenza, los celos, el orgullo, el bochorno, la envidia, la satisfacción, el aburrimiento o el desprecio.

Otra manera de categorizar las emociones es la de Lazarus (2000) siguiendo su teoría cognitiva de las emociones, contempla que estas son producto de las interpretaciones que cada persona hace de las situaciones y acontecimientos internos y externos de su vida, dándole gran importancia a la valoración de estos que dependerá de la

personalidad, el ambiente y las relaciones con los demás. Señala quince emociones y las clasifica en cinco grupos de la siguiente manera (Cerros, 2016):

- Emociones desagradables son problemáticas socialmente, ya que causan dolor al otro o a uno mismo como el enojo, la envidia y los celos.
- Emociones existenciales son aquellas basadas en las interpretaciones de ideas que hacen las personas sobre ellas mismas, la vida, la muerte o su existencia como son el miedo-ansiedad, la culpa y la vergüenza.
- Emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables están relacionadas con situaciones de la vida poco agradables o perjudiciales como la tristeza, la depresión, el alivio y la esperanza.
- Emociones provocadas por condiciones de vida favorables como la felicidad, el orgullo y el amor son aquellas generadas por situaciones que nos ayudan a conseguir nuestros objetivos, son positivas y estimulantes para la persona.
- Emociones empáticas como la gratitud, la compasión y las originadas por experiencias estéticas.

Esta teoría cognitiva de las emociones o teoría de la valoración destaca que un mismo hecho puede generar emociones diferentes en las personas dependiendo de cómo las interprete cada una y las técnicas que utilice para afrontarlas (Lazarus, 2000).

Una anterior clasificación de Lazarus (1991) que dependía también de la apreciación del estímulo que producía la emoción fue: emociones positivas cuya valoración es favorable (alegría, felicidad y afectos positivos hacia los demás), emociones negativas originadas por una evaluación desfavorable (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, culpa, aversión, celos, envidia), emociones ambiguas cuya valoración es confusa (sorpresa, esperanza, compasión) y emociones estéticas que son respuestas emocionales ante la belleza (entusiasmo y admiración).

Bisquerra (2011) también diferencia las emociones en primarias, secundarias, positivas y negativas.

- Emociones básicas. También llamadas primarias o fundamentales. Se basa en la expresión de la cara, de manera que se puede observar: la felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo, disgusto, vergüenza.

- Emociones secundarias. Se denominan también complejas o derivadas. Se forman como mezcla de dos emociones básicas y sus rasgos no son tan visibles como estas. Surgen de la combinación entre emociones básicas.
- Emociones positivas, agradables o placenteras. Se generan cuando se logra una meta u objetivo o hay esperanza de ello.
- Emociones negativas o desagradables. Surgen cuando no se alcanza una meta, por amenaza o pérdida.

Bisquerra et al. (2015) distinguen además entre emociones sociales y estéticas. Las primeras son las producidas por las relaciones sociales como la timidez o la vergüenza. Y las segundas son las emociones que se generan ante la belleza de monumentos, paisajes, canciones, etc.

Diferentes autores han calificado las emociones como positivas y negativas, pudiendo entenderse que las primeras son “buenas” y las segundas “malas” o rechazables, pero este enfoque resulta erróneo, de manera que las emociones se pueden analizar, pero no calificar, ya que todas ellas son reacciones de energía de nuestro cuerpo cuya función es la de supervivencia, por tanto todas pueden ser positivas y negativas según el momento, el contexto o las circunstancias. Por ejemplo, el miedo no siempre es algo negativo, ya que a veces nos puede salvar de alguna situación peligrosa (Gan y Triginé, 2012).

Las emociones se definen atendiendo a este concepto de energía, de manera que la alegría y el amor potencian la energía, la ira incrementa la energía, pero sin control por lo que es habitual que se use incorrectamente, el miedo genera una parálisis y después activa la energía, la sorpresa produce un desorden de la energía, la tristeza disminuye la energía y la aversión causa tensión y energía negativa hacia una persona o cosa (Gan y Triginé, 2012).

### **3.1.3. Funciones de las emociones.**

En este apartado se expondrá para qué sirven las emociones y por qué son importantes desde el punto de vista de dos autores diferentes, pero que comparten la idea de que sirven para la adaptación del individuo a diferentes situaciones y contextos.

Por un lado, Reeve (1994) contempla que las emociones cumplen tres funciones:

- Función adaptativa. Prepara al individuo para la acción, adaptándose y acomodándose al estímulo recibido del entorno. De manera que como comentaba Goleman (1995), cada emoción básica tiene una función.
- Función social. Gracias a la expresión de las emociones, estas comunican el estado emocional de la persona permitiendo que los demás entiendan la conducta realizada, además de favorecer la adaptación del individuo al entorno social.
- Función motivacional. Las emociones conducen al individuo a realizar la acción que tendrá mayor o menor motivación dependiendo de la intensidad de la emoción.

Por otro lado, Mora (2008) plantea que las emociones cumplen diversas funciones, por lo que las resume en estas siete:

1. Las emociones nos permiten acercarnos a estímulos agradables que garanticen la supervivencia y defendernos de estímulos peligrosos y dañinos.
2. Las emociones permiten que las acciones del organismo sean flexibles, orientando al individuo a elegir la conducta apropiada.
3. Las emociones sirven para alertar al individuo, activando diversos sistemas y aparatos del organismo que preparan para la acción.
4. Las emociones nos conducen a la exploración y con ello al descubrimiento de lo nuevo, de manera que fomentan la seguridad para la supervivencia.
5. Las emociones nos permiten comunicarnos entre individuos de la misma sociedad y de sociedades diferentes de manera rápida y eficaz. También, crea lazos emocionales beneficiosos para la supervivencia a nivel biológico y social.
6. Las emociones sirven de almacenamiento y evocación de recuerdos asociados a experiencias emocionales.
7. Las emociones y los sentimientos participan en el proceso de razonamiento. De manera que las emociones son de gran importancia para la toma de decisiones y para la acción, siendo la base de las funciones cerebrales.

## **3.2. La inteligencia emocional.**

### **3.2.1. Antecedentes de la inteligencia emocional.**

El concepto de inteligencia emocional ha ido adquiriendo mayor importancia en los últimos años. En este apartado la desarrollaremos en profundidad, pero antes de comenzar con este término, es preciso definir la palabra inteligencia que es “la capacidad mental que implica la habilidad de razonar, plantear y resolver problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas y aprender rápidamente de la experiencia propia y ajena” (Pallarés, 2010, p. 18).

Otra definición de inteligencia es “la capacidad para resolver problemas cotidianos, para generar nuevos problemas, para resolver y crear productos u ofrecer servicios valiosos dentro del propio ámbito cultural” (Gardner, 1993, como se citó en Alviárez y Pérez, 2009, p.96).

Gardner le da importancia a la inteligencia en cuanto a dos ideas. Una en la que afirma que todos somos inteligentes de manera instintiva y no solo por destacar en el ámbito académico y otra que considera que la inteligencia es una habilidad que se puede mejorar con la educación y no es algo innato como se creía hasta hace pocos años (Alviárez y Pérez, 2009).

Con el paso de los años se ha comprobado que no es eficaz valorar la inteligencia de un individuo centrándonos solamente en su cociente intelectual (CI), pues hay personas con un alto coeficiente intelectual que fracasan en el ámbito personal, profesional, económico o social. La ineficacia del CI, llevó a buscar nuevos enfoques (Pallarés, 2010).

En 1995, Gardner creó un modelo en el que defendió que la inteligencia no es algo unitario, ni que existe una inteligencia general o innata, sino que hay diferentes inteligencias y que son independientes entre sí a las que agrupó en 8 y las denominó inteligencias múltiples, siendo estas: la lingüística o verbal, la lógico-matemática, la naturalista, la visual-espacial, la musical, la corporal-cinestésica, la intrapersonal y la interpersonal. Se puede decir que de una mezcla entre estas dos últimas surge la inteligencia emocional (Bisquerra, 2009).

La inteligencia intrapersonal se define como la capacidad de conocerse y entenderse a sí mismo. De manera que el individuo comprenderá sus conductas y expresiones gracias al autoconocimiento. Esta inteligencia permite reconocer los estados de ánimo y sentimientos de uno mismo, controlar las emociones y permite crear un modelo del propio individuo con el que se desenvolverá en la vida. Coincide con lo que otros autores denominan inteligencia personal.

La inteligencia interpersonal permite la comprensión de los estados de ánimo, conductas e intenciones de los demás. Además, esta inteligencia posee las siguientes competencias: valorar de manera correcta las emociones, intenciones y capacidades de los demás y comportarse siguiendo las normas establecidas (Vitor, 1997, como se citó en Alviárez y Pérez, 2009).

Esta inteligencia es la que nos permite comprender a los que nos rodean, así como desarrollar la empatía y establecer y manejar las relaciones con los demás (Gardner, 1993, como se citó en Alviárez y Pérez, 2009). Coincide con lo que otros autores llaman inteligencia social.

### **3.2.2. ¿Qué es la inteligencia emocional?**

Para comenzar a hablar sobre la inteligencia emocional, cabe destacar que los primeros autores que hicieron referencia a este concepto fueron Salovey y Mayer y posteriormente Goleman fue el que lo difundió.

Existen varias definiciones de distintos autores con respecto a la inteligencia emocional, pero todas ellas tienen unos principios comunes. A continuación, describiremos dos modelos de autores diferentes.

La inteligencia emocional se define como “una parte de la inteligencia social que concierne a la habilidad de comprender los sentimientos propios, conocer los ajenos y utilizarlos para guiar nuestros pensamientos y nuestros actos” (Mayer y Salovey, 1994 como se citó en Alviárez y Pérez, 2009).

La inteligencia emocional se divide en 4 bloques (Mayer y Salovey, 1997 como se citó en Bisquerra, 2012):

- **Percepción emocional.** Hace referencia a la percepción, identificación y expresión adecuada de las emociones. Se refiere a emociones personales y ajenas, que se expresan mediante las acciones o el lenguaje y permite distinguir las emociones dependiendo de cómo sean las expresiones.
- **Facilitación emocional del pensamiento.** Las emociones percibidas se hacen conscientes al entrar en el sistema cognitivo, dándole más valor al pensamiento, de manera que centran la atención en lo importante.
- **Comprensión emocional.** Se basa en entender y analizar el significado de las emociones, poderlas etiquetar y comprender la conexión que tienen con las palabras para poder interpretarlas. También consiste en la comprensión de sentimientos complejos (sentimiento de amor y odio que se tiene a la vez hacia una persona) y de conocer el cambio de una emoción a otra.
- **Regulación emocional.** Consiste en la capacidad de controlar las emociones para poder adaptarlas a las diferentes situaciones de la vida. Así como alejarse de una emoción, regular las emociones propias y de los demás, fomentar las emociones positivas y disminuir las negativas sin suprimir o exagerar su significado expresándolas de manera correcta.

Para Goleman, la inteligencia emocional se basa en 5 competencias (Bisquerra, 2012):

- Conocer las emociones de uno mismo (autoconocimiento emocional) es fundamental para después poder regularlas.
- Controlar las emociones (autocontrol emocional): debemos manejar nuestras emociones para adecuarlas al contexto.
- Motivarse a sí mismo (automotivación) para lograr nuestros objetivos.
- Reconocer las emociones de los demás, o lo que es lo mismo tener empatía.
- Establecer relaciones interpersonales positivas.

En definitiva, la inteligencia emocional consiste en identificar tanto nuestras emociones como las de los demás, comprenderlas, saber gestionarlas de manera correcta sin sobrepasarse y poder resolver problemas emocionales.

Muchos autores afirman que la inteligencia emocional es una capacidad fundamental tanto en el ámbito personal para el bienestar y desarrollo integral de las personas como en el ámbito social y las relaciones con los demás (familia, amigos, pareja).

Según Goleman (1995) carecer de inteligencia emocional influye de manera negativa en diferentes ámbitos de la vida de las personas como trastornos de la salud (depresión, agresividad, trastornos alimenticios) o problemas en las relaciones con los demás. Lo cierto es que la inteligencia emocional se puede desarrollar y fomentar y todos podemos aprender a regular nuestras emociones.

### **3.2.3. Competencias emocionales.**

Existen diferentes modelos para definir la inteligencia emocional, pero todos ellos tienen en común que es necesario que las personas desarrollen una serie de competencias emocionales para adaptarse mejor al entorno social y resolver los retos de la vida.

Bisquerra (2009) distingue las siguientes competencias emocionales:

- Conciencia emocional: es la capacidad para identificar las emociones propias y las de los demás.
- Regulación emocional: es la capacidad para controlar las emociones correctamente.
- Autonomía emocional: consiste en la gestión de las capacidades personales como la autoestima, la autoeficacia, resiliencia, actitudes positivas, pedir ayuda, etc.
- Competencia social: es la capacidad para establecer relaciones exitosas con los demás.
- Habilidades de vida y bienestar: consiste en comportarse de manera responsable y adecuada para resolver los problemas de la vida.

### **3.3. La educación emocional.**

#### **3.3.1. ¿Qué es la educación emocional?**

La manera de promocionar estas competencias se denomina educación emocional definida como un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000 como se citó en Bisquerra, 2009, p.158).

Algunos objetivos de la educación emocional son: conocer mejor las emociones de uno mismo, reconocer las emociones de los otros, nombrar de forma apropiada a las emociones, promover el control de las propias emociones, prevenir consecuencias perjudiciales de las emociones negativas, fomentar la producción de las emociones positivas, favorecer la automotivación, adquirir una actitud positiva ante la vida o saber dejarse llevar, pues ello llevará a conseguir un mayor bienestar personal y social.

Otros objetivos más específicos son: promover el sentido del humor, aceptar la frustración, aprender a controlar el estrés, la ansiedad o la depresión y priorizar los aspectos que determinan el bienestar y la felicidad (Bisquerra, 2000).

Una persona que trabaje la educación emocional tendrá mejores relaciones con los demás, menos ideas autodescriptivas, gozará de mayor autoestima, disminuirá la ansiedad, el estrés, la tristeza o la depresión, reducirá posibles trastornos de la alimentación, disminuirá las conductas agresivas, mejorará el rendimiento académico, se acomodará mejor a los diferentes ámbitos: personal, social , familiar (Bisquerra, 2000).

### **3.4. Desarrollo de la inteligencia emocional.**

#### **3.4.1. Desarrollo emocional en la infancia.**

Como se comentó anteriormente, la inteligencia emocional no es algo estático ni invariable, sino que se puede desarrollar a lo largo de toda la vida, por eso es necesario que los maestros la estimulen desde la Educación Infantil, pero para ello es necesario conocer el desarrollo emocional en la infancia.

Los bebés desde que nacen ya realizan reacciones de agrado o desagrado para comunicarse con sus cuidadores aunque no comprendan su significado. Las emociones irán apareciendo de manera progresiva durante los primeros seis meses, primero la alegría y el malestar, más tarde el enfado y la sorpresa y por último el miedo y la tristeza. A finales del primer mes, sonríen ante la voz y la cara humana. Hacia el segundo mes expresan el enfado, la tristeza y la sorpresa, aunque no hay conexión entre la emoción que transmiten y su estado, esta relación se produce a partir del tercer mes.

La expresión de miedo es poco frecuente en el primer semestre. Las expresiones de alegría e interés llevan a los cuidadores a continuar la interacción. El llanto normalmente se relaciona con el malestar y lo usan para atraer a las figuras de apego. Con el miedo y la tristeza lo que pretenden comunicar a los cuidadores es que necesitan protección y consuelo.

Durante el primer año, los padres expresan emociones agradables a sus hijos como alegría, evitando expresar tristeza o miedo. A los 2 años, se muerden el labio inferior para regular la ansiedad y presionan los labios para regular el enfado.

Entre el segundo y el tercer año, la adquisición del lenguaje y del juego simbólico serán importantes para el desarrollo emocional, ya que los niños pueden expresar mejor sus sentimientos, además empiezan a interesarse y comprender las emociones de los demás, pues en el juego se apropian de emociones que no son las suyas, otorgan emociones a los muñecos y las comparten con ellos, por lo que los niños que más juegan simbólicamente, comprenderán mejor las emociones de los demás, serán más empáticos y tendrán relaciones interpersonales satisfactorias. Cabe destacar que ya en los recién nacidos podemos observar ciertas conductas empáticas, cuando un bebé escucha un llanto, él llora también, aunque esto se debe a un malestar empático global, ya que los

bebés todavía no comprenden los estados emocionales de los otros, pero a partir del segundo año podemos observar ciertas conductas empáticas e intentos de consolar al otro y esto depende en gran medida del tipo de apego que tenga el niño. A partir de los tres años las emociones se van especificando (Ortiz et al., 2014).

Al final del primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años) los niños adquieren gran desarrollo emocional experimentando emociones más complejas como la vergüenza o la culpa.

Entre los 2 y los 6 años el enfado normalmente se genera por disputas con los iguales. La oscuridad o los monstruos imaginarios suelen provocar el miedo en estas edades.

A partir de los 3-4 años, los niños a través de sus vivencias saben que hay situaciones que conllevan a sentir unas emociones u otras, aunque entender las emociones depende del ritmo de cada uno y en muchos casos no actúan por lo que sienten, como por ejemplo poder ocultar una emoción, sino por lo que le haya enseñado su familia. A los 4-5 años, los infantes ya pueden comprender de manera más específica lo que están sintiendo y adaptarlo al contexto.

No es hasta los 5-6 años cuando los niños entienden las emociones reales y que el resto pueden conocer los propios estados emocionales (Hidalgo y Palacios, 2014).

### **3.4.2. Inteligencia emocional en el aula.**

La inteligencia emocional se puede desarrollar a nivel de currículo oculto o a nivel de currículo formal. Con respecto a la primera es fundamental que desde pequeños les hablemos de las diferentes emociones, les preguntemos por sus estados de ánimo, les enseñemos a nombrar sus emociones, a compartirlas, a preguntarles qué les ha llevado a sentir esa emoción, que los docentes también compartan las suyas y a desarrollar la conciencia emocional y la empatía.

Una forma para desarrollar la inteligencia emocional a nivel de currículo formal es mediante programas de educación emocional, los cuales deberían contar con el apoyo e implicación de toda la comunidad educativa y con la formación de los docentes para poder llevarlos a la práctica (Planells, 2012). Algo muy aconsejable es que estos

programas se inicien desde la Educación Infantil, ya que es cuando se asientan los conocimientos y se generan las primeras relaciones sociales.

Las actividades en el aula son esenciales para establecer relaciones y vínculos afectivos entre el maestro y los alumnos, estas se basarán en las experiencias del alumnado y se utilizarán recursos didácticos como imágenes, canciones, cuentos, juegos, vídeos o role playing para poder ofrecerles mayor cantidad de vivencias.

Es conveniente que el aula cuente con espacios cómodos para la reflexión e introspección del alumnado, para que puedan expresarse abiertamente, verse y comunicarse unos con otros y trabajar de manera cooperativa.

Además, en estas edades es necesaria la relación familia-escuela con el objetivo de comunicar lo que se trabaja en el aula sobre inteligencia emocional, lo valoren y colaboren desde casa en una educación compartida.

Los alumnos de Educación Infantil aprenden por imitación, de manera que el docente ha de ser un ejemplo en la educación emocional, ya que va a transmitir su estado de ánimo a los alumnos a través de sus expresiones o palabras. Además debe crear un clima seguro, de respeto y confianza y desarrollar la empatía, por lo que también debe trabajar las competencias emocionales. También ha de ser coherente con lo que quiere enseñar a los alumnos y con sus comportamientos, pues si quiere que aprendan a controlar sus emociones, él también lo deberá hacer, porque si grita, los demás harán lo mismo.

La IE se debería trabajar en todos los cursos bien incorporándose en las diferentes materias o hacerlo de manera transversal, y no solo en la escuela, también durante el tiempo libre, en actividades extraescolares, en el ámbito familiar o en definitiva, durante toda la vida para poder tener múltiples y variadas experiencias (López, 2012).

Algunas técnicas para promover la inteligencia emocional son: enseñar a reconocer y a nombrar de manera correcta las emociones a través de cuentos, pictogramas... y a saber en qué situaciones sienten esas emociones, conocer la conexión de una expresión o gesto con una emoción para reconocerlas en los demás y desarrollar la empatía, enseñar estrategias y normas para poder controlar y hacer frente a las emociones como la relajación o la respiración, realizar juegos de imitación gestos del compañero para desarrollar la empatía, exaltar las acciones positivas con respecto a las emociones cuando, por ejemplo se angustian por los demás y enseñar con ejemplos como a respirar profundo cuando estás nervioso o estresado o dar un paseo para calmarte y alejarte de lo que te hace sentir esa emoción y no descargar con otras personas (Vera, 2009).

#### **4. METODOLOGÍA.**

Para poder elaborar el programa de intervención educativa ha sido necesario realizar previamente un marco teórico sobre las emociones, la inteligencia emocional y la educación emocional y esto ha requerido la búsqueda, investigación, revisión y estudio de diferentes fuentes bibliográficas como artículos de revistas científicas, libros y otros documentos en diferentes bases de datos como Google Académico, Dialnet o SciELO publicados entre 1991 y 2024.

Al ser un tema que ha ganado importancia en los últimos años, se ha tenido acceso a multitud de documentos, sobre todo de Bisquerra, proporcionando la información necesaria para realizar la fundamentación teórica y posteriormente poder plantear las diferentes actividades atendiendo a ella.

#### **5. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.**

El programa va dirigido a alumnos del 2º ciclo de Educación Infantil, más concretamente de 4-5 años cuyo objetivo es promover la inteligencia emocional y lo que esto conlleva, como el desarrollo de las competencias emocionales. Cabe destacar que las actividades posteriores se realizarán una vez explicados los contenidos, por lo que son aleatorias y flexibles, ya que con este programa se pretende dar ideas aplicables en diferentes contextos educativos, por tanto no es muy concreto, pues se ha presentado de forma abierta y general, por lo que el docente puede incluir las modificaciones que crea convenientes a la hora de llevarlo a la práctica según sus intereses.

##### **5.1. OBJETIVOS.**

###### **5.1.1. Generales:**

- Aprender a identificar las emociones básicas propias y de los demás.

- Promover el autocontrol de las emociones desagradables y de las acciones derivadas de ellas, adaptando estas al contexto.

### **5.1.2. Específicos:**

- Conocer y expresar de forma adecuada las emociones básicas: alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y asco.
- Ser conscientes de las emociones propias.
- Fomentar la autoestima.
- Reconocer y discriminar las emociones agradables y desagradables.
- Aprender a identificar expresiones emocionales de los demás.
- Aprender a desarrollar la empatía.
- Aprender a controlar las emociones desagradables (enfado, miedo, tristeza) a través de diferentes estrategias.
- Adecuar los comportamientos derivados de las emociones en diferentes situaciones y reflexionar sobre ellos.
- Reflexionar sobre posibles causas que generan algunas emociones.
- Ser conscientes de los cambios de estado emocional.
- Pedir ayuda a los demás.
- Valorar la importancia del autocontrol emocional.
- Proporcionar ayuda.

## **5.2. CONTENIDOS.**

### **5.2.1. Conceptuales:**

- La emoción.
- Las emociones básicas: sorpresa, miedo, asco, enfado, alegría y tristeza.
- El sentimiento: felicidad.
- El autocontrol emocional.
- La calma: relajación y respiración.

### **5.2.2. Procedimentales:**

- Reconocer las emociones básicas propias y las de los demás.
- Saber utilizar la comunicación verbal y no verbal para expresar las emociones.
- Desarrollar la autoestima.
- Tener actitudes empáticas.
- Pensar posibles motivos que producen cada emoción.
- Asociar situaciones con las emociones que generan.
- Reflexionar las actitudes y acciones realizadas tras una emoción.
- Saber regular las emociones, sobre todo las desagradables, mediante diversas técnicas en diferentes situaciones.
- Establecer relaciones positivas con los demás.

### **5.2.3. Actitudinales:**

- Apreciar la relevancia que tienen las emociones en el ser humano, ya que están presentes durante toda la vida.
- Valorarnos a nosotros mismos.
- Respetar los estados emocionales de los demás.
- Tomar conciencia de la importancia del autocontrol emocional.
- Aceptar las emociones desagradables.

## **5.3. METODOLOGÍA.**

La metodología es el conjunto de actuaciones llevadas a cabo para conseguir los objetivos planteados, de manera que es fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para contribuir al desarrollo integral del alumnado, por tanto se caracteriza por ser individualizada teniendo en cuenta los recursos disponibles, las necesidades e intereses de cada uno, respetando los diferentes ritmos de aprendizaje y adaptando las actividades al nivel de los alumnos.

La metodología del programa será activa y participativa en la que los niños serán los protagonistas de su propio aprendizaje a través de diferentes experiencias. Además, se basará en los principios metodológicos propios de la Educación Infantil siendo estos: el principio de globalización, ya que los niños aprenden desde una perspectiva global, de manera que se contribuirá al desarrollo integral del niño en todas sus dimensiones; el aprendizaje significativo que permite establecer conexiones entre lo que ya tienen adquirido y lo nuevo, dándole sentido a sus aprendizajes y haciéndolos funcionales en su vida; el juego que es imprescindible como medio de aprendizaje en estas edades, ya que les motivará a realizar las actividades y a partir de él tendrán múltiples vivencias que fomentarán su desarrollo integral y la construcción de sus propios conocimientos (constructivismo), otro principio relacionado con el anterior es el aprendizaje cooperativo, pues es importante la interacción con sus iguales en pequeños grupos o toda la clase para ayudarse y aprender unos de otros, aunque también se llevarán a cabo actividades individuales, el aprendizaje por imitación es fundamental en infantil, pues los alumnos aprenden observando y repitiendo las conductas de los demás, de manera que el docente debe ser un buen ejemplo para ellos.

El método de representación simbólica también se llevará a cabo recreando diferentes situaciones de la vida real, para que tomen mayor conciencia de conceptos como el de empatía por ejemplo.

El programa se centra mayoritariamente en que los alumnos aprendan a través del juego, observando, manipulando y experimentando. Estará presente la competencia digital, pues se le dará bastante uso a la pizarra digital para exponer diferentes imágenes, canciones o vídeos. También se trabajará la competencia lingüística, por lo que se harán reflexiones, se llevarán a cabo diálogos y preguntas por parte del docente para el desarrollo de la comunicación verbal, aunque también se le dará importancia a la no verbal, sobre todo en este programa relacionado con las emociones y sus expresiones faciales y corporales.

La lectura de cuentos también se llevará a cabo siendo una actividad imprescindible en Educación Infantil, ya que permite desarrollar la atención, la curiosidad, la imaginación, la memoria, la comprensión, la adquisición de conocimiento al identificarse con los personajes y sobre todo fomentaremos el gusto por la lectura.

Los materiales utilizados serán sencillos, motivadores, asequibles, variados, muchos de desecho, seguros y adaptados a su edad.

En cuanto al tiempo, las actividades se podrán trabajar en cualquier momento como en la asamblea, en la hora del juego o en la hora de las actividades individuales o colectivas o simplemente cuando surja alguna situación que dé pie a realizarla. Las actividades de

relajación encajan muy bien después del recreo o tras una clase de psicomotricidad pero también se podrán llevar a cabo cuando el docente considere conveniente. Además, el tiempo de cada actividad es estimado pudiendo variar y hacerse las modificaciones necesarias ajustándose a las necesidades y ritmos de cada uno.

Con respecto al espacio, las actividades se podrán realizar en el aula o en cualquier otro espacio de la escuela como el gimnasio o el patio, ya que todos son educativos. Además, el docente debe crear un clima de afecto, seguro y de confianza en el que los niños se sientan cómodos, estén motivados en todas las actividades y puedan expresarse libremente, de manera que exista un ambiente adecuado entre los alumnos y entre estos con el docente.

#### 5.4. ACTIVIDADES.

Las 24 actividades se dividirán en dos bloques: el primero en el que se trabajará la identificación de las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y asco) propias y de los demás, su expresión y comprensión, el desarrollo de la autoestima y la empatía y el segundo bloque en el que se llevarán a cabo estrategias para controlar y regular las emociones.

##### I. BLOQUE: Identificación, expresión y comprensión de las emociones propias y de los demás, desarrollo de la autoestima y la empatía.

<b>1. El termómetro de las emociones (Orientación andújar, 2023).</b>	
<b>Objetivo/s:</b> - Ser conscientes de las emociones propias.	<b>Contenido/s:</b> - Las emociones básicas. - Reconocimiento de las emociones propias.
<b>Materiales:</b> cartulinas de color verde, rojo y amarillo, pinzas pequeñas y un rotulador.	
<b>Duración:</b> 20 minutos.	
<b>Descripción:</b> Se realizará un termómetro con tres círculos de cartulina que tendrán dibujadas unas caras diferentes dependiendo la emoción ( <b>véase Anexo I</b> ), el rojo significa	

que el niño se encuentra triste o enfadado, el amarillo regular y el verde contento, estará colgado en una pared del aula. Cada niño tendrá una pinza pequeña con su nombre y todos los días en la hora de la asamblea se les preguntará qué tal están o cómo se sienten y el porqué y tendrán que colocar la pinza en la emoción que sienta en ese momento, pero si esta emoción cambia a lo largo del día podrán mover la pinza a otro círculo.

## 2. Encuentra las parejas.

### Objetivo/s:

- Nombrar correctamente las emociones básicas.
- Reconocer emociones.

### Contenido/s:

- Las emociones básicas.

**Materiales:** 12 dibujos impresos de las emociones.

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** Se colocarán en el suelo dos expresiones faciales iguales de la misma emoción, una pareja por cada emoción, en total habrá 12 dibujos en el suelo colocados al azar. Se pedirá a un alumno que levante un dibujo y nombre la emoción a la que corresponde, después se le pedirá que levante otro y lo nombre también, si son iguales creará una pareja y seguirá levantando dibujos, en caso de que sean diferentes saldrá otro niño a levantar un dibujo y repetirá el proceso.

## 3. Pasapalabra (Pina, 2020).

### Objetivo/s:

- Nombrar correctamente las emociones básicas.
- Reconocer emociones.
- Identificar emociones agradables y desagradables.

### Contenido/s:

- Las emociones básicas.

**Materiales:** rosco de cartón.

**Duración:** 35 minutos.

**Descripción:** los alumnos se colocarán en forma de círculo y se asignará un rosco de cartón con algunas letras al que se encuentre a la derecha del docente. Este irá diciendo frases y el alumno deberá decir la respuesta correcta que empiece por la letra que corresponda. Algunas frases son: Con la A: ¿Qué emoción hace que estemos contentos y tengamos ganas de bailar y saltar? (Alegría), Con la T: Cuando un compañero no comparte los juguetes conmigo, ¿me siento...? (Triste), Con la E: ¿qué son el miedo, la sorpresa y el asco? (Emociones), Con la D: la tristeza, el miedo, el enfado y el asco son emociones... (Desagradables). Si la respuesta es correcta continuará el mismo alumno, si es incorrecta le pasará el rosco al compañero de su derecha y así sucesivamente.

#### 4. El mural de las emociones.

**Objetivo/s:**

- Reconocer las emociones propias y de los demás.
- Identificar situaciones o expresiones que provocan esas emociones.

**Contenido/s:**

- El reconocimiento de las emociones básicas en uno mismo y en los demás.
- El análisis de las causas o situaciones que provocan las diferentes emociones.

**Materiales:** cartulina, blu tack, bolsa, imágenes.

**Duración:** 20 minutos.

**Descripción:** Se pegará una cartulina en la pizarra dividida en seis columnas en las que cada una corresponderá a una emoción básica (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa y asco) y cada una tendrá arriba del todo pegado un emoticono con la cara que corresponda a cada emoción. Después el docente tendrá en una bolsa dibujos que correspondan a cada emoción como caras de niños, posturas o alguna situación que produzca esa emoción, el maestro irá llamando a cada niño de uno en uno para que cojan una imagen y la peguen en la columna que corresponda. (Cabe destacar que el maestro les hará algunas preguntas

para orientarlo: ¿cómo tiene la boca hacia arriba o hacia abajo, ¿y las cejas?, ¿y los ojos?

### 5. ¿Cómo te sentirías si...?.

#### Objetivo/s:

- Reconocer emociones en sí mismos y en los demás.
- Pensar situaciones con cada emoción básica.
- Asociar emociones a situaciones que las generen.

#### Contenido/s:

- La asociación de las emociones con diferentes situaciones.

**Materiales:** Cuento *¿En qué piensas?* (Moreau, 2011)

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** se leerá el cuento *¿En qué piensas?* haciendo algunas modificaciones para que se ajuste a las emociones básicas. Se compone de ventanas desplegadas con caras de personas que piensan en diferentes cosas o que sienten alguna emoción, por lo que se preguntará a los niños en qué piensan ellos cuando están contentos, tristes, con miedo... O por el contrario, si los personajes del cuento piensan por ejemplo en dar un paseo por el campo, se les preguntará cómo se sienten ellos si pensarán en eso.

### 6. Nos expresamos a través del dibujo.

#### Objetivo/s:

- Discriminar las emociones.
- Representar a través del dibujo una emoción.

#### Contenido/s:

- El conocimiento de las emociones.
- La representación de las emociones básicas mediante el dibujo.

**Materiales:** cartulinas, pinturas de dedos.

**Duración:** 20 minutos.

**Descripción:** El docente repartirá una cartulina a cada alumno y pinturas de dedos, posteriormente nombrará una emoción y los alumnos deberán representarla en la cartulina como quieran: bien con un color que lo asocien a esa emoción, un dibujo de algo que les genera esa emoción, una expresión facial o lo que ellos consideren. Cuando finalicen, levantarán la cartulina mostrándola al resto de compañeros y explicarán lo que han dibujado con cada emoción. A continuación, se hará una pequeña reflexión de lo que han sentido al realizarlo.

## 7. Aprendo a ser feliz.

### Objetivo/s:

- Trabajar el autoconcepto.
- Fomentar la autoestima, la autoaceptación y la felicidad para el bienestar personal.

### Contenido/s:

- La autoestima y autoaceptación.
- La felicidad.
- La valoración de uno mismo.

**Materiales:** cuento *pájaro feliz* (Sobrino, 2020).

**Duración:** 20 minutos.

**Descripción:** Se leerá el cuento *pájaro feliz* que trata de un mundo de pájaros que quieren cambiar y ser como otros pájaros, pero pájaro feliz no quiere cambiar por nada ni nadie sino simplemente ser feliz. Al finalizar, haremos una reflexión de lo que quiere transmitir este cuento que es que todos somos diferentes y por ello debemos valorarnos y querernos a nosotros mismos tal y como somos ya que es la clave de la felicidad y no frustrarnos por ser como son otras personas, ya que no siempre es posible cambiar, cada uno es como y eso es lo que nos hace únicos.

## 8. Mímica de las emociones.

### Objetivo/s:

- Conocer y expresar las emociones básicas.

### Contenido/s:

- Las expresión de emociones básicas.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar expresiones emocionales en los otros.</li> <li>- Adivinar las emociones representadas por los demás.</li> <li>- Reflexionar sobre situaciones que causen distintas emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El reconocimiento de expresiones emocionales en los demás.</li> <li>- La asociación de diferentes situaciones con las emociones que causan.</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b> no se necesitan</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos.</p>	
<p><b>Descripción:</b> el docente pedirá a todos los alumnos que se coloquen en círculo para que se puedan observar unos a otros y empezará expresando una emoción, por ejemplo: yo me siento triste cuando me gritan y pone la boca hacia abajo y los ojos los cierra un poco. Después, pedirá que la representen los alumnos y preguntará qué comparten las posturas, expresiones o gestos de todos (por ejemplo si realizan posturas más cerradas serán emociones desagradables y si las hacen más abiertas serán agradables) para que posteriormente las sepan reconocer. A continuación, pedirá que salga un voluntario y le dirá una emoción al oído que tendrá que representar de la misma manera que antes. El alumno que la adivine tendrá que explicar en qué se ha fijado y qué situaciones pueden causar esa emoción y será el siguiente en salir, así sucesivamente.</p>	

<p><b>9. Caretas de las emociones.</b></p>	
<p><b>Objetivo/s:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar las expresiones faciales de las emociones básicas.</li> <li>- Representar situaciones e identificar la emoción que provoca cada una de ellas.</li> <li>- Desarrollar la empatía.</li> </ul>	<p><b>Contenido/s:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El dibujo de las expresiones faciales de cada emoción básica.</li> <li>- La representación de diferentes situaciones.</li> <li>- Las actitudes empáticas.</li> </ul>
<p><b>Materiales:</b> cartulinas, pinturas de colores, palitos de madera, pegamento.</p>	
<p><b>Duración:</b> 45 minutos.</p>	

**Descripción:** Se repartirá a cada niño seis círculos de cartulina recortados y se les pedirá que en cada uno dibuje la expresión facial de la alegría, en otro la tristeza, en otro la del miedo, en otro la del asco, en otro la del enfado y en otro la sorpresa y que las coloren. Cuando finalicen, la maestra pegará cada carita en un palo de madera simulando una careta. Tras ello se dividirá a los alumnos por parejas y tendrán que representar la situación que el docente diga, por ejemplo un niño va a tener un balón y el otro miembro de la pareja se lo va a tener que quitar o dos niños que se están abrazando, después se pedirá a cada uno que levanten la careta de la emoción que sientan en ese momento y que expliquen el porqué, luego se le preguntará cómo creen que se siente el otro niño.

### 10. ¿Cómo se sienten y cómo te sentirías tú en su lugar?

#### Objetivo/s:

- Ser conscientes de las emociones propias y de los demás.
- Reconocer emociones en situaciones.
- Reconocer y discriminar emociones agradables y desagradables.

#### Contenido/s:

- Las emociones agradables y desagradables.
- La comprensión de las emociones.

**Materiales:** pizarra digital.

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** El docente mostrará en la pizarra digital la imagen de diferentes situaciones como por ejemplo: un niño dándole un regalo a otro, después preguntará a los alumnos cómo creen que se sienten esos niños y cómo se sentirían ellos si les dan un regalo y decir cada uno otra situación en la que haya sentido la misma emoción. Otra de las imágenes que se pondrá será un niño corriendo delante de un perro, deberán identificar la emoción, explicar cómo se sentirían ellos en ese contexto y comentar otra situación en la que se hayan sentido así e igual con las otras emociones, se les preguntará si les ha resultado agradable o desagradable y cuál les ha gustado más.

## 11. ¿En qué parte del cuerpo siento la emoción?

<b>Objetivo/s:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Representar las emociones con el cuerpo.</li><li>- Sentir las emociones en diferentes partes del cuerpo.</li><li>- Asociar las emociones a diferentes colores.</li></ul>	<b>Contenido/s:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La expresión de las emociones de manera corporal.</li><li>- La asociación de las emociones con colores y con las partes del cuerpo donde las sientan.</li></ul>
<b>Materiales:</b> folios, lapiceros, pinturas.	
<b>Duración:</b> 30 minutos.	
<b>Descripción:</b> Se le pedirá a cada alumno que representen cada emoción con su cuerpo y luego que dibujen una silueta de ellos mismos. Empezaremos preguntando de qué color es para cada uno la alegría y que pinten de ese color la parte del cuerpo donde la sienten y por qué. Después se seguirá con la tristeza preguntando qué color la representa y cada uno pintará la parte del cuerpo donde la sienta. Después con el asco, la sorpresa, el enfado y el miedo. Al final se hará una pequeña reflexión para ver si esas partes son comunes en todos los alumnos o si cada uno la siente en una zona diferente y que expliquen las causas que le generan esas emociones.	

## 12. Me pongo en tus zapatos (Marquina, 2023).

<b>Objetivo/s:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollar la empatía.</li><li>- Expresar sus propias emociones.</li></ul>	<b>Contenido/s:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- La empatía.</li></ul>
<b>Materiales:</b> prendas de vestir.	
<b>Duración:</b> 30 minutos.	
<b>Descripción:</b> los alumnos se sentarán en forma de círculo, se quitarán los zapatos y se pondrán los del compañero que tengan a su izquierda, así como otras prendas de vestir (abrigos, chaquetas, gorros, etc), de manera que van a tener que andar con sus zapatos y	

con su ropa y expresar lo que sienten. Luego se les harán preguntas como: ¿cómo te llamas?, ¿cuál es tu color favorito?, ¿qué día es tu cumpleaños? y tras haberle preguntado a sus compañeros tendrán que contestar como si fueran el niño del que tienen sus zapatos y su ropa.

Este juego les permitirá sentir en sus pies lo que sienten los dueños de los zapatos y aprender a ponerse en el lugar de los demás.

### 13. Mi compañero es...

#### Objetivo/s:

- Desarrollar la autoestima.
- Reconocer cualidades positivas en los demás.
- Diferenciar emociones agradables y desagradables.

#### Contenido/s:

- Las cualidades positivas de los demás.
- Las emociones agradables y desagradables.

**Materiales:** fotos de los alumnos, una bolsa.

**Duración:** 40 minutos.

**Descripción:** el docente introducirá fotos de tamaño de carnet de todos los alumnos en una bolsa, llamará a un alumno para que meta la mano en la bolsa y coja una foto. Tendrá que decir una o varias cualidades positivas de ese compañero y luego cada niño deberá decir otra o añadir alguna que no se haya repetido. El alumno de la foto deberá salir y coger otra, repitiéndose el proceso hasta sacar todas las fotos. Al finalizar, se les preguntará a los alumnos cómo se han sentido, si les ha gustado que dijeran cosas positivas sobre ellos, si les ha resultado agradable o desagradable o cómo creen que se sienten los demás cuando lo hacemos.

### 14. El espejo mágico.

#### Objetivo/s:

- Trabajar la autoestima.

#### Contenido/s:

- La autoestima.

- Valorarnos a nosotros mismos.	
<b>Materiales:</b> una caja y un espejo.	
<b>Duración:</b> 35 minutos.	
<b>Descripción:</b> El docente meterá un pequeño espejo en una caja y la cerrará antes de que los alumnos vean lo que hay dentro. Después se colocarán en forma de semicírculo, el maestro preguntará si quieren saber lo que hay dentro y les dirá que hay una foto de un niño o una niña al que quiere mucho porque es valiente, inteligente, fuerte, maravilloso, etc. Por orden de como estén sentados se irá llamando de uno en uno para que vean el niño que hay dentro, de forma que se abrirá la tapa de la caja y cada uno se verá reflejado en el espejo. Tras esto se hará una reflexión de que la foto que había dentro de la caja eran ellos mismos y que todos ellos se tienen que querer mucho al igual que los quiere el docente por tener tantas cualidades positivas.	

## II. BLOQUE. Autocontrol emocional.

<b>15. La caja de los gritos.</b>	
<b>Objetivo/s:</b>	<b>Contenido/s:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a controlarse en diferentes situaciones.</li> <li>- Expresar las emociones de un modo adecuado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las emociones desagradables.</li> <li>- El autocontrol.</li> </ul>
<b>Materiales:</b> caja de cartón, rollo de papel con forma de cilindro, témperas.	
<b>Duración:</b> acudirán a ella cuando lo necesiten.	
<b>Descripción:</b> En una caja de cartón realizaremos arriba un agujero e introduciremos un cilindro de cartón (del papel de cocina) y dejaremos que los alumnos la decoren a su gusto con témperas ( <b>Véase Anexo II</b> ). Esta caja servirá para desahogarse cuando tengan ganas de gritar ante alguna situación que le provoque miedo o enfado, deberán ir hasta allí y	

hacerlo en el cilindro, de manera que amortigua el sonido y se escuchará con menor intensidad. Después, se hará una reflexión en la que se dirá que no se debe gritar en público ni a nadie, nos vamos a un rincón y lo podemos hacer allí. Lo que se pretende con esta actividad no es prohibirles gritar cuando lo necesiten, sino concienciarles de hacerlo de modo adecuado y cuando sea oportuno, no cuando quieran.

## 16. Descarga emocional.

### Objetivo/s:

- Reconocer emociones desagradables.
- Pedir ayuda a los demás.
- Buscar soluciones a las diferentes situaciones.
- Valorar la importancia del autocontrol emocional.

### Contenido/s:

- El autocontrol emocional.
- La petición de ayuda.
- La resolución de conflictos.

**Materiales:** mochilas, objetos del aula como pelotas, combas, estuches, relojes, etc.

**Duración:** 45 minutos.

**Descripción:** Cada niño se colocará su mochila en la espalda y se le irán poniendo diferentes situaciones (me enfado con mi madre y lloro o grito, me peleo con mi hermano porque me ha quitado un juguete, no sé realizar bien una tarea, me dan miedo las arañas y grito o tiro objetos al suelo...) que generan emociones desagradables como la tristeza, el miedo o el enfado, de manera que por cada vez que mencionen una de ellas se les introducirá un elemento pesado en la mochila como un estuche, una pelota, una comba, un reloj, etc, por tanto cada vez pesará más y se sentirán a disgusto. Después se les pedirá que ante esas situaciones deben buscar soluciones o pedir ayuda a alguien para liberarse del “problema” y por cada solución que den se le irá sacando un objeto de la mochila de manera que poco a poco se irán liberando de ese peso y se sentirán más cómodos.

### 17. A veces estoy triste.

**Objetivo/s:**

- Ser conscientes de los cambios de estado emocional.
- Aprender a aceptar la tristeza, saber controlarla y expresarla adecuadamente.
- Intentar cambiar el estado emocional.

**Contenido/s:**

- La tristeza.
- Los cambios de estado emocional.
- La búsqueda de soluciones para sentir alegría.

**Materiales:** Cuento *Un mar de tristeza* (Ludica et al., 2018), un bote, agua.

**Duración:** 30 minutos.

**Descripción:** La actividad consiste en leer el cuento *Un mar de tristeza* para concienciar de que cuando estamos tristes puede ocurrir algo que nos hace cambiar el estado de ánimo y ponernos contentos. Para ello, se utilizará un bote en el que cuando pienso en cosas tristes y lloramos hay que coger el bote meter ahí las lágrimas (se hace una simulación con agua) y después cerrarlo para que no vuelvan a salir y se apoderen de nosotros. Se preguntará qué situaciones les hacen estar tristes y qué pueden hacer para estar contentos.

### 18. La caja de las rabetas.

**Objetivo/s:**

- Reconocer el enfado.
- Proporcionar ayuda.
- Expresar verbalmente la emoción.
- Aprender a tranquilizarse mediante diferentes técnicas.

**Contenido/s:**

- El enfado.
- La calma.
- La ayuda.

**Materiales:** Cuento *El libro enfadado* (Ramadier, 2017), una caja, un pañuelo rojo.

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** Se contará el cuento *El libro enfadado* que enseña técnicas para conseguir la calma tras un enfado, algunas de ellas son: permanecer solo en un rincón y esperar un

poco, contar hasta 10, preguntarle por qué está enfadado. Tras contar lo que le ocurre, el enfado se irá pasando, le daremos un abrazo y le reconoceremos que ha hecho muy bien en contárnoslo.

Otra técnica para calmarnos es la de escenificar una rabieta. Para ello necesitaremos una caja pequeña y un pañuelo rojo identificándose con la rabieta. Se saca el pañuelo de la caja y se explica que cuando estamos enfadados la rabieta (pañuelo) se va estirando poco a poco y haciendo muy grande y se apodera de nosotros, por lo que nos tapamos con el pañuelo, para hacer que nos ha envuelto. Pero después se replica que tenemos que mantener la calma para que vaya desapareciendo la rabieta poco a poco, por lo que cogemos el pañuelo, lo vamos doblando lentamente y cada vez lo vamos haciendo más pequeño, luego lo metemos de nuevo en la caja y la cerramos para que no vuelva a salir la rabieta. Finalmente se les preguntará si alguna vez han tenido rabietas, qué las ha provocado y cómo se sienten cuando la tienen y cuando están calmados.

### 19. Mantengo la calma.

#### Objetivo/s:

- Aprender a mantener la calma.

#### Contenido/s:

- Las emociones desagradables.
- La calma.

**Materiales:** botella de agua, purpurina, bolas de gelatina de colores, agua.

**Duración:** 20 minutos.

**Descripción:** Se pedirá a cada alumno que traigan 6 botellas pequeñas de agua (una por cada emoción) sin llenar hasta arriba y dentro de ellas el docente introducirá un poco de colorante de diferente color para cada emoción básica, bolitas de gelatina de colores y purpurina. Se pedirá que primero agiten una y observen lo que pasa, todo está moviéndose y descolocado, lo que se identificará con una emoción que está desproporcionada o con aquellas desagradables, después se dejará la botella encima de la mesa y se volverán a observar los cambios producidos, la purpurina y las bolitas van cayendo lentamente y vuelven al fondo de la botella y estará todo ordenado, lo que nos transmitirá calma y paz. Tras ello, se hará una reflexión en cuanto a las emociones, pues cuando estamos alterados, deberemos agitar la botella y para mantener la calma simplemente la tendremos que dejar

reposar, observarla e ir poco a poco reduciendo la intensidad de la emoción.

## 20. ¡Aprendo a combatir mis miedos!

### Objetivo/s:

- Reconocer el miedo.
- Expresar lo que produce el miedo.
- Aprender a controlar el miedo.
- Pedir ayuda.

### Contenido/s:

- El miedo.
- El control del miedo.
- La ayuda.

**Materiales:** Cuento *¡Que llega el lobo!* (Jadoul, 2003)

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** Se leerá el cuento *¡Que llega el lobo!*, tras ello se hará una reflexión conjunta, lo que se pretende es combatir los miedos y los estereotipos, ya que como en este caso no siempre el lobo es el malo, por lo que no nos podemos adelantar a una situación y pensar en nuestra emoción antes de sentirla. Una vez que la sintamos tendremos que buscar una solución para combatirla. Después, se preguntará a cada niño qué es lo que le da miedo y se le dirán algunas pautas para combatirlos como que algunos no existen (fantasmas, monstruos), podemos huir de algo que no nos agrada (arañas), podemos pedir ayuda (por ejemplo: si nos da miedo la oscuridad o estar solos, podemos pedirle a los padres que nos acompañen o poner una lámpara a nuestro lado), etc.

## 21. La ranita.

### Objetivo/s:

- Aprender a tranquilizarse mediante la respiración y la relajación.
- Ser conscientes de los cambios de estado emocional.

### Contenido/s:

- La respiración.
- La relajación.

**Materiales:** [https://youtu.be/Sku\\_zO\\_gl0s](https://youtu.be/Sku_zO_gl0s) (Canal La Ranita, 2016)

**Duración:** 20 minutos.

**Descripción:** Este vídeo consiste en que el alumnado se siente en una silla y relaje su cuerpo, se expondrá cuando los alumnos estén demasiado alterados tanto por emociones agradables como desagradables para conseguir tranquilizarlos.

## 22. Me siento feliz.

### Objetivo/s:

- Adecuar los comportamientos a las diferentes situaciones.
- Expresar y disfrutar de la alegría.

### Contenido/s:

- La alegría.
- El disfrute.

**Materiales:** disfraces, juguetes, ordenador para la música.

**Duración:** 45 minutos.

**Descripción:** esta actividad consistirá en que los niños se disfracen y realicen acciones que le resulten agradables como saltar, bailar, cantar o jugar. Después, se hará una reflexión de lo que han sentido realizando todo ello, con preguntas como: ¿qué habéis sentido?, ¿os ha gustado la sensación?, ¿en qué otras situaciones os sentís alegres?, ¿qué podéis hacer para ser felices? y les diremos que cuando estamos alegres debemos disfrutar esta emoción y expresarla de modo adecuado debido a que en algunos contextos no podemos ponernos a saltar o a bailar cuando nos apetezca, como por ejemplo durante una explicación de clase.

## 23. Manejo mis emociones.

### Objetivo/s:

- Valorar la importancia del autocontrol.
- Aprender a relajarse.

### Contenido/s:

- La relajación.
- La respiración.

**Materiales:** esterillas, plumas, pelotas, estuche, ordenador.

**Duración:** 40 minutos.

**Descripción:** esta actividad de relajación corporal se realizará en un aula amplia de

psicomotricidad o gimnasio, con las persianas bajadas, todos en silencio y música de fondo. Se dividirá al grupo en parejas y uno de ellos se tumbará en el suelo boca arriba en una esterilla y el otro se encargará de relajarlo, cuando finalicen cambiarán los roles. Los ejercicios de relajación serán los siguientes: primero se empezará haciendo unos masajes en la cara y el cuello con una pluma suavemente, aunque también lo pueden hacer con las manos, después con una pelota pequeña realizarán masajes por el tronco y las extremidades (desde el hombro hasta la mano y desde las rodillas hasta los pies), a continuación se darán la vuelta y se realizará lo mismo por la parte de atrás. Al acabar, el niño que está tumbado pasará a realizar los masajes al que los ha hecho a él.

Tras esta actividad, se realizará otra de respiración que consistirá en que todo el grupo se tumbe en la esterilla boca arriba colocándose un estuche en la barriga que tendrán que subir y bajar mediante la respiración. El docente irá caminando por el aula y hablando en voz baja y lentamente para fomentar la calma, cuando pida que los alumnos inhalen aire deberán hacerlo por la nariz y notar como se infla su barriga y el estuche sube, luego pedirá que lo exhalen por la boca y sentirán que la tripa se desinfla y el estuche desciende. Después, se realizará otra vez la respiración levantando primero un brazo al inhalar y bajándolo al exhalar, este proceso se repetirá con el otro brazo y con las piernas primero con una y luego con la otra. Les diremos que cuando sientan miedo o enfado pueden realizar ellos mismos estos ejercicios o pedirle a alguien que se los haga.

#### **24. Somos cubitos de hielo (Pina, 2020).**

##### **Objetivo/s:**

- Conseguir relajarse.
- Reducir el malestar o estrés.

##### **Contenido/s:**

- La relajación.

**Materiales:** ordenador.

**Duración:** 25 minutos.

**Descripción:** esta actividad consistirá en realizar una relajación en la que el docente va dando pautas a los alumnos que estarán sentados en el suelo y con música relajante de fondo. Primero, pedirá que todos cierren los ojos y estén en silencio para poder escuchar

bien lo que vaya diciendo. Después, se les pedirá que se imaginen que son un cubito de hielo, por lo que deben permanecer quietos, apretando los brazos y las piernas, de manera que irán notando presión y tensión y serán conscientes de ellos. Luego, se les pedirá que imaginen que de pronto aparece el sol y hace mucho calor, y se les preguntará ¿qué pasará con el hielo? por lo que la respuesta debe ser: “se derrite” y por tanto se les pedirá que poco a poco, empiecen a derretirse como lo haría el hielo y comiencen a liberar esa tensión y presión de las piernas y los brazos, para irse relajando y dejándose llevar, pueden tumbarse en el suelo, moverse o arrastrarse hasta quedarse quietos de nuevo pero ahora de forma más tranquila. Tras realizar este ejercicio, se les preguntará cuándo se han sentido mejor, si al principio cuando estaban tensos o al final cuando estaban relajados. Se aconsejará que lo realicen cuando estén muy agitados, enfadados o tengan miedo.

## **6. CONCLUSIONES.**

Como conclusión a este TFG, cabe destacar que tras la realización del marco teórico queda claro la importancia que tienen las emociones en la vida del ser humano, ya que nos acompañan desde el nacimiento, nos permiten adaptarnos al medio y por tanto asegurarnos la supervivencia, además son esenciales para nuestro equilibrio físico, psicológico y social, en definitiva, para nuestro bienestar. Por todo ello, es fundamental trabajar la inteligencia emocional durante toda la vida, siendo conveniente empezar desde la Educación Infantil, para que desde edades tempranas los niños aprendan a gestionar y controlar sus emociones, y por tanto sus comportamientos y decisiones y con ello conseguir tener una vida más exitosa en el ámbito personal, afectivo y social. En cuanto al ámbito educativo, la inteligencia emocional contribuirá al desarrollo integral del alumnado, mejorará su rendimiento académico y le permitirá enfrentar y resolver retos de la vida relacionados con las emociones, con sí mismo y con otras personas. De aquí que el objetivo de este trabajo haya sido elaborar un programa de intervención educativa para fomentar la inteligencia emocional en las aulas, ya que normalmente las emociones no se suelen trabajar y cuando somos adultos esto puede desencadenar en diferentes enfermedades o trastornos como el estrés, la ansiedad o la depresión, por tanto, es fundamental prevenirlo.

Cabe destacar, que el concepto de inteligencia emocional ha adquirido mayor importancia en los últimos años y en diferentes centros educativos sí lo están trabajando, pero creo que el currículum necesita tenerlo más en cuenta y ampliar los contenidos de educación emocional en infantil. Por ello, creo que el profesorado debe estar en continua formación en cuanto a las competencias emocionales para promocionarlas en el aula.

Por último, mencionar que la realización de este TFG no ha sido tarea sencilla, ya que ha llevado un periodo largo de tiempo, esfuerzo y constancia, pero que me ha proporcionado información muy interesante y útil para poderla poner en práctica en mi aula cuando sea docente.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alviárez, L., y Pérez, M. (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus*, 15 (30), 94-117. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76120651005.pdf>

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* (6ª. ed.). Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis S.A.

Bisquerra, R. (Ed.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias* (4ª. ed.). Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. (Ed.) (2012). *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. ¿Cómo educar las emociones?* Faros.

Bisquerra, R., Pérez, J.C. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Síntesis.

Canal La Ranita. (20, noviembre, 2016). Eline Snel - #2 La Ranita [Video]. YouTube. [https://youtu.be/Sku\\_zQ\\_gl0s](https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s)

Cerros, E. (2016). Una mirada hacia las emociones que experimentan los trabajadores sociales que atienden enfermos terminales. *Trabajo Social Global - Global Social Work: Revista De Investigaciones En Intervención Social*, 6(11), 78-98. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5837928.pdf>

Gan, F. y Triginé, J. (2012). *Inteligencia emocional*. Ediciones Díaz de Santos. <https://bit.ly/3L6Ft9K>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós S.A.

Hidalgo, V. y Palacios, J. (2014). Desarrollo de la personalidad entre los 2 y los 6 años. En J. Palacios, A. Marchensi y C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación. I Psicología evolutiva* (2ª ed., pp. 257-282). Alianza. <https://bit.ly/3oLfcPp>

Jadoul, E. (2003). *¡Que llega el lobo!*. Luis Vives (Edelvives).

Lazarus, R. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Paidós.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>

López, È. (2012). Inteligencia emocional en el aula. En R. Bisquerra (Ed.), *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. ¿Cómo educar las emociones?* (45- 55). Faros.

Ludica, A., Vignocchi, C. y Borando, S. (2018). *Un mar de tristeza*. KóKINOS.

Marquina, M. (2023). *La empatía en el aula. Una propuesta de evaluación e intervención*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://zaguan.unizar.es/record/97808/files/TAZ-TFG-2020-3892.pdf>

Mora, F. (2008). *El reloj de la sabiduría. Tiempos y Espacios en el cerebro humano*. Alianza Editorial.

Moreau, L. (2011). *¿En qué piensas?*. KóKINOS.

Orientacionandujar. (25 de febrero de 2023). Educación para las emociones, EMOCIONES, Nuevas Metodologías. El termómetro de las emociones. Orientacionandujar. <https://www.orientacionandujar.es/2023/02/25/el-termometro-de-la-emociones/>

Ortiz, M<sup>a</sup>.J., Fuentes, M<sup>a</sup>.J. y López, F. (2014). Desarrollo socioafectivo en la primera infancia. En J. Palacios, A. Marchensi y C. Coll (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación. I Psicología evolutiva* (2<sup>a</sup> ed., pp. 151-176). Alianza. <https://bit.ly/3oLfcPp>

Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. Marge Books. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=vP5qbPfwP88C&oi=fnd&pg=PA11&dq=emoci%C3%B3n+y+sentimiento&ots=iMgEPGrhjg&sig=DS1bIUTnejJhqxgKgBTyut4sD6Q#v=onepage&q=emoci%C3%B3n%20y%20sentimiento&f=false>

Pina, L. (2020). *Desarrollo de la Educación Emocional en la etapa de Educación Infantil* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. Zagan. <https://zagan.unizar.es/record/97808/files/TAZ-TFG-2020-3892.pdf>

Planells, O. (2012). Las claves de la inteligencia emocional. En R. Bisquerra (Ed.), *La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. ¿Cómo educar las emociones?* (116-118). Faros.

Ramadier, C. (2017). *El libro enfadado*. Lóguez.

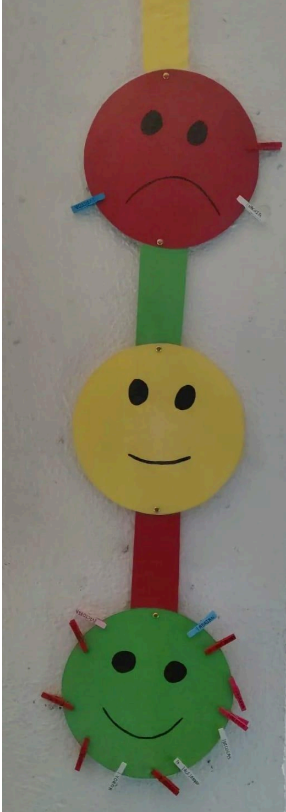
Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGrawHill.

Sobrino, A. (2020). *Pájaro feliz*. Alberto Sobrino Ediciones.

Vera, M<sup>a</sup>.M. (2009). El desarrollo emocional de los niños. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (15). [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_15/MARIA%20DEL%20MAR\\_VERA\\_2.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf)

## 8. ANEXOS.

### Anexo I. Termómetro de las emociones.



### Anexo II. La caja de los gritos (Henao, 2023).



Fuente: Tik Tok (julio, 2023). Recuperado de <https://www.tiktok.com/@danihenao1595/video/7260615822324944133>