



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

ENSEÑANZA DE MAESTROS DE EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

---

# LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS AULAS DE EDUCACIÓN INFANTIL

---

**Autor:** Agustina Urbistondo Camaño  
[agustina.urbistondo@estudiants.urv.cat](mailto:agustina.urbistondo@estudiants.urv.cat)

**Tutora:** Fabrícia Castro da Silva  
[fabricia.castro@urv.cat](mailto:fabricia.castro@urv.cat)

Coma-Ruga, 31 de Mayo de 2024

*“Agradezco a mi familia por nunca dejar de creer en mí,  
a mi padre especialmente, que nunca me dejó tirar la toalla,  
y a mis amigas, por ser mi paño de lágrimas en momentos de frustración.*

*Agradezco a mi tutora, por guiarme y ayudarme en todo momento,  
y agradecer a mi grupo de niños y niñas que me han dejado ser parte por un momento  
de una pequeña parte de su aprendizaje.”*

*“De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el Universo, si no sabe dónde poner su  
tristeza o su rabia”  
(José María Toro)*

## RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en investigar la importancia de la educación emocional en la etapa infantil, destacando su relevancia en el desarrollo integral de los niños y niñas. A lo largo de este trabajo, se investigan diversas estrategias y enfoques para promover la educación emocional en las aulas, haciendo especial énfasis en su influencia en el bienestar emocional de los niños y niñas y su relación con el rendimiento académico.

Es importante destacar que la educación emocional va más allá de la enseñanza en el aula; busca fomentar habilidades socioemocionales en los niños, como la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones saludables. Estas habilidades no solo buscan el bienestar emocional de los niños durante su infancia, sino que también tienen efectos positivos a largo plazo en sus relaciones interpersonales y en su futuro.

A través de la implementación de actividades prácticas y dinámicas, se abordaron aspectos esenciales de la educación emocional, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional, el desarrollo de la empatía y la promoción de una autoestima positiva. Estas actividades no solo fortalecen el vínculo entre los niños y niñas y el aprendizaje emocional, sino que también les proporcionan herramientas prácticas para poder gestionar sus emociones.

En este caso, el objetivo principal de este trabajo es proporcionar un enfoque integral y práctico para la integración de la educación emocional en las aulas de educación infantil, con el fin de mejorar el desarrollo emocional saludable de los niños y niñas durante esta etapa crucial de su crecimiento.

**Palabras clave:** Competencias emocionales, Educación Emocional, Educación Infantil, Emociones.

## RESUM

Aquest Treball de Fi de Grau se centra a investigar la importància de l'educació emocional en l'etapa infantil, destacant la seva rellevància en el desenvolupament integral dels nens i nenes. Al llarg d'aquest treball, s'investiguen diverses estratègies i enfocaments per a promoure l'educació emocional a les aules, fent especial èmfasi en la seva influència en el benestar emocional dels nens i nenes i la relació amb el rendiment acadèmic.

És important destacar que l'educació emocional va més enllà de l'ensenyament a l'aula; cerca fomentar habilitats socioemocionals en els nens, com l'empatia, la resolució de conflictes i la presa de decisions saludables. Aquestes habilitats no sols busquen el benestar emocional dels nens durant la seva infància, sinó que també tenen efectes positius a llarg termini en les seves relacions interpersonals i en el seu futur.

Mitjançant la implementació d'activitats pràctiques i dinàmiques, es van abordar aspectes essencials de l'educació emocional, com ara la consciència emocional, la regulació emocional, el desenvolupament de l'empatia i la promoció d'una autoestima positiva. Aquestes activitats no sols enforteixen el vincle entre els nens i nenes i l'aprenentatge emocional, sinó que també els proporcionen eines pràctiques per a poder gestionar les seves emocions.

En aquest cas, l'objectiu principal d'aquest treball és proporcionar un enfocament integral i pràctic per a la integració de l'educació emocional a les aules d'educació infantil, amb la finalitat de millorar el desenvolupament emocional saludable dels nens i nenes durant aquesta etapa crucial del seu creixement.

**Paraules clau:** Competències emocionals, Educació Emocional, Educació Infantil, Emocions.

**ABSTRACT**

This Final Project focuses on the investigation of emotional education's impact during childhood, as well as the importance of integral development.

Several approaches to promoting emotional education in the classrooms are discussed, but the most importantly the influence of emotional health in the academic performance.

It is important to highlight that emotional education is not about the classroom, but they are also developing social – emotional skills, such empathy, conflicts management, and “healthy” decision making. The proper managing of those skills will have a long-term positive impact on their personal relationships and their future.

By carrying out various types of activities, the main points such emotional awareness, managing emotions, empathy development and positive self-esteem, were explored. Activities not only reinforce the link between children and emotional learning, but also provide them with practical tools to manage emotions.

In the case at hand, the aim is to provide a comprehensive and practical approach for the implementation of emotional education during childhood in the classrooms, and to enhance healthy development during this important stage of their lives.

**Keywords:** Emotional Development, Emotional Education, Early Childhood, Emotion.

## ÍNDICE:

<b>1. Introducción</b>	<b>8</b>
1.1 Justificación	9
1.2 Objetivos generales y específicos de la investigación	10
<b>1. Marco teórico</b>	<b>10</b>
2.1 Educación emocional	11
2.1.1 Objetivos de la educación emocional según Bisquerra	12
2.2 Concepto de las emociones según diversos autores	12
2.3 Tipos de emociones	14
2.3.1. Emociones básicas	14
2.3.2 Emociones secundarias o derivadas	16
2.4 Funciones de las emociones	17
2.5 La inteligencia emocional según los autores pioneros	18
2.5.1 Relación entre la inteligencia emocional y las etapas del desarrollo de Piaget	21
2.5.2 Competencias emocionales	24
2.6 La educación emocional dentro de la normativa actual del currículum de educación infantil	26
2.7 Programas para aprender a enseñar educación emocional en la etapa de educación infantil	28
2.7.1 Programa ‘‘ ZONES OF REGULATION’’	29
2.7.2 Programa ‘‘RULER’’	31
2.8 Recursos literarios para trabajar en la etapa de educación infantil	32
<b>3. Marco metodológico</b>	<b>34</b>
3.1 Mapa conceptual del marco metodológico	35
3.2 Hipótesis	35
3.3 Objetivos de la investigación	36
3.4 Diseño de la investigación	36
3.4.1 Introducción y temporización	36

3.5 Metodología	38
3.5.1 Muestra del grupo	39
3.6 Instrumentos de recogida de datos	39
3.7 Resultados de la investigación	41
3.7.1 Intervención en el aula	41
3.7.2 Entrevista	45
3.8 Propuesta de producto final para la clase	47
3.8.1 Descripción del producto	47
3.8.2 Características del rincón de la calma	48
3.8.3 Beneficios del rincón de la calma	48
<b>4. Propuesta de producto final de la investigación</b>	<b>48</b>
<b>5. Conclusiones</b>	<b>49</b>
<b>6. Bibliografía</b>	<b>53</b>
<b>7. Anexos</b>	<b>56</b>
Anexo 1: Calendario	56
Anexo 2: Intervención en el aula	56
Anexo 3: Lista de control	61
Anexo 4: Entrevista	62
Anexo 6: QR de la guía de la propuesta de producto final	65

## 1. Introducción

*La educación emocional en las aulas de educación infantil* es un tema que surge de la curiosidad y deseo de profundizar en un tema de gran importancia en la vida de las personas como es la educación emocional. Observando situaciones en un entorno cercano y reconociendo la relevancia que se le da hoy en día a esta educación, considero fundamental como futura maestra adquirir conocimientos eficaces sobre cómo gestionar las emociones desde una edad temprana.

Si bien el tema de las emociones siempre me llamó la atención, la oportunidad de dedicar tiempo a esta investigación surgió especialmente durante mis dos períodos de prácticas en la carrera de Educación Infantil. Durante estas experiencias, pude observar de cerca cómo las emociones están presentes en nuestra vida cotidiana y la importancia de recibir formación en este ámbito.

Para poder investigar más a fondo, es importante tener en cuenta el currículum de Educación Infantil. Según el DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil, dentro del eje 1 (un infant que creix amb autonomia i confiança) "Les emocions formen part dels mateixos infants com a subjectes globals. No es poden deslligar de com es van desenvolupant, de com van aprenent, de com van interactuant amb els altres, de com són capaços d'encarar situacions noves i superar els seus límits i de com van acceptant les frustracions."

Teniendo en cuenta esto y el objetivo general que destaca la importancia de esta educación "Assolir progressivament seguretat afectiva i benestar emocional, i anar-se formant una autoimatge positiva i una imatge positiva dels altres", és que es imprescindible investigar y adquirir conocimientos nuevos en este ámbito tan esencial en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas.

Es por este motivo que nace este trabajo, el cual pretende investigar sobre el concepto de educación emocional para así poder conocer más de cerca qué tanto influyen las emociones en el aprendizaje de los niños y niñas, concretamente en la etapa de Educación Infantil.

## 1.1 Justificación

Desde que me centré en conocer más de cerca el mundo infantil y comprendí la importancia de esta etapa en el desarrollo de las personas, pude experimentar diversas situaciones en las que me doy cuenta de que, en la mayoría de los casos, no supe manejarlas adecuadamente. La razón principal es que carecía de las herramientas y estrategias necesarias para afrontar estos momentos, habilidades que considero esenciales para cualquier maestra.

Me pregunto por qué nos empeñamos tanto en enseñar miles de conocimientos a los niños y niñas, pero no priorizamos ayudarlos a gestionar algo tan fundamental y crucial como sus propias emociones. ¿Qué nos lleva a creer que enseñar matemáticas es más importante que enseñar habilidades emocionales? Estas preguntas me daban vueltas en mi mente cada día en el aula, autogenerando una frustración por no tener unas respuestas claras.

La verdad es que tuve muchas dudas al elegir este tema, pero después de presenciar durante tantos días la falta de estrategias y herramientas en las aulas de educación infantil, considero que es importante tanto a nivel personal como profesional aprender cómo abordar estas necesidades en los niños y niñas. Después de todo, estas habilidades los acompañarán durante toda su vida y desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de su personalidad.

Como educadoras, somos su modelo a seguir en todo momento, tanto en los buenos momentos como en los malos. Así como es fundamental que un niño o niña aprenda a escribir su nombre, también lo es que aprenda a gestionar y regular sus emociones, ya sea cuando llora, cuando está enfadado/a, o simplemente comprendiendo el motivo de esa emoción.

Durante mis últimas prácticas, observé que la educación emocional no está completamente integrada en las aulas. Con frecuencia, me encontraba con situaciones en las que los niños y niñas no sabían cómo gestionar lo que les estaba sucediendo en ese momento, o simplemente no podían manejar sentimientos de rabia o frustración. Frente a estas situaciones que eran muy frecuentes, llegué a la conclusión de que falta tanto formación por parte de las educadoras sobre cómo abordar estos pequeños momentos que ocurren a diario en una clase de educación infantil, como propuestas didácticas sobre inteligencia emocional que se trabajen de manera transversal en el día a día.

## 1.2 Objetivos generales y específicos de la investigación

### Objetivo general

- Investigar sobre la importancia de la Educación emocional en la etapa de Educación Infantil.

### Objetivos específicos

- Integrar la importancia de las emociones en el desarrollo de los niños y niñas.
- Investigar cómo las emociones influyen en el desarrollo cognitivo, social y físico de los niños.
- Diseñar actividades que puedan ser implementadas y favorezcan el desarrollo de las competencias emocionales en la etapa de Educación Infantil.

### 1. Marco teórico

Las emociones son una parte integral y fundamental de nuestra vida como seres humanos. Desde la alegría y la tristeza hasta el miedo y la rabia, las emociones le dan color a cada aspecto y situaciones de nuestras vidas, mientras que también nos conectan con quienes nos rodean.

Este interés sobre este concepto ha llevado a explorar cómo diferentes disciplinas, como la psicología y la sociología, abordan el estudio de las emociones. Cada una de estas áreas del conocimiento ofrece una perspectiva única, enriqueciendo la comprensión sobre cómo las emociones influyen en el comportamiento de las personas y en las interacciones sociales.

La psicología, por ejemplo, ayuda a comprender la parte interna de las emociones, desde la respuesta del cuerpo a ciertos estímulos hasta cómo las experiencias pasadas se adaptan a las reacciones emocionales.

Por otro lado, la sociología incentiva a considerar el papel que juegan las emociones en las normas culturales y las estructuras sociales, tanto en la forma en que se expresan como en la gestión de estas. “La socialización, la reiteración de una educación empírica en un

determinado ambiente y posición, reproduce ciertas emociones, las modifica, enseña a expresarlas.” (Bourdieu, 1998, como se citó en Andrade, 2019)

## 2.1 Educación emocional

“La veritat és que naixem sense saber gestionar les nostres emocions, per tant els infants necessiten als seus pares i mestres perquè els ensenyin allò que anomenem educació emocional.” (Guerrero y Barroso, 2020).

Para poder centrarse en el objetivo principal del trabajo, hay que tener claro de qué se habla cuando se nombra la educación emocional.

Según Bisquerra (2009) “La educación emocional es una de las innovaciones psicopedagógicas de los últimos años que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Su objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida. Es, por tanto, una educación para la vida.”

En otras palabras, se puede decir que la educación emocional es un proceso educativo de enseñanza que tiene principalmente como objetivo enseñar a los niños y niñas a reconocer, comprender, expresar y gestionar sus propias emociones, así como también a desarrollar habilidades para relacionarse con los demás. Este proceso educativo busca promover y aumentar el bienestar emocional y social de los infantes, ayudándoles a construir una mejora de la autoconciencia y también de los demás.

Este tipo de educación se centra principalmente en enseñar habilidades como la conciencia emocional (reconocer y comprender las propias emociones), la autorregulación (controlar y manejar las emociones), la empatía (entender y responder a las emociones de los demás) y la resolución de conflictos.

“La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente durante toda la vida.” (Bisquerra, 2009)

### 2.1.1 Objetivos de la educación emocional según Bisquerra

El objetivo principal de la educación emocional, según Bisquerra (2009) es el desarrollo de competencias emocionales. Por tanto, el listado de objetivos se puede derivar fácilmente a partir de las competencias emocionales, contextualizadas en un nivel educativo concreto. Se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

(Bisquerra, 2009)

## 2.2 Concepto de las emociones según diversos autores

“Nada nos hace sentir tan humanos como las emociones.” (Morgado, 2010).

Para poder entender un poco el mundo emocional, es importante tener claro y saber responder al concepto de ¿qué son las emociones? Partiendo desde un término más psicológico y haciendo referencia a uno de los más relevantes en cuanto a la inteligencia emocional, se puede definir que las emociones son estados mentales que surgen en respuesta a experiencias personales y sociales, y que implican una combinación de pensamientos, sentimientos y comportamientos" (Goleman, 1945, p. 242) .

Desde una definición más antigua y etimológica, la palabra emoción deriva del francés, concretamente de la palabra “*émouvoir*”, verbo que deriva de “*emovere*” proveniente del latín, el cual es formado por “*e*” (hacia fuera) y “*movere*” (remover, sacar de un lugar, retirar). Es decir, según Morgado (2010): “Las emociones no son otra cosa que respuestas fisiológicas y conductuales múltiples y coordinadas de un mismo organismo, algunas de las cuales, como las posturas y movimientos, resultan visibles a un observador externo, y otras, como la liberación de hormonas o los cambios en frecuencia cardiaca, no lo son.”

En términos más psicológicos y haciendo referencia a uno de los más importantes destacados en el ámbito de la Educación Emocional, Bisquerra (2009) define que “Las emociones son una parte esencial de la experiencia humana y su adecuada gestión es fundamental para el bienestar y el desarrollo personal y estas se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas.”

Teniendo en cuenta la importancia que tiene esta educación cada vez más en la sociedad, se puede encontrar miles de definiciones como estas de diversos autores, psicólogos, pedagogos, entre otros. “Las emociones son probablemente el fenómeno psicológico del que con más frecuencia hablamos en nuestras conversaciones cotidianas. No hace falta ser estudiante de psicología o psicólogo profesional para interesarse por ellas. Hablamos continuamente de cómo nos sentimos y de cómo se sienten los demás, describimos con detalle nuestras reacciones afectivas ante lo que nos ocurre, sea bueno o malo, usual o inesperado y en muchas ocasiones apelamos a sentimientos y emociones para explicar por qué actuamos de una u otra forma” (Aguado, 2005).

“El segundo rasgo característico de las emociones es que pueden desencadenarse a gran velocidad (menos de un cuarto de segundo) y de forma completamente ajena a la consciencia.” (Ekman y Lama, 2009).

Cuando se habla de emociones, hay que saber diferenciar lo que es una emoción de un sentimiento, ya que muchas veces puede causar confusión a la hora de utilizar estos términos de manera adecuada. Según Palmero y Mestre (2004) “La emoción es una forma específica del conjunto de los procesos afectivos. Se corresponde con una respuesta con varias dimensiones, de connotaciones adaptativas, que suele ser muy breve, muy intensa y

temporalmente asociada con un estímulo desencadenante actual, tanto externo como interno.” En cambio, “el sentimiento hace referencia a la toma de conciencia respecto a la ocurrencia de una emoción. Cuando la emoción es considerada como proceso, el sentimiento es una fase o etapa en dicho proceso.”

ESTADO	INTENSIDAD	DURACIÓN
EMOCIÓN	ALTA	BAJA
SENTIMIENTO	VARIABLE	LARGA

Tabla de “La regulación de las emociones”, p. 53, por M. J. Navas y R. Bozal, 2012, Psicología Piramide.

Declaración de derechos de autor.

## 2.3 Tipos de emociones

Muchos analistas de las emociones han distinguido entre emociones primarias y secundarias. Las emociones primarias han recibido otras denominaciones como básicas, discretas, elementales o puras. Mientras que las emociones secundarias también se denominan complejas o derivadas. (Bisquerra, 2009)

### 2.3.1. Emociones básicas

El filósofo Paul Griffiths define el concepto de emociones básicas como “Respuestas de corta duración, altamente automatizadas, desencadenadas en los primeros estadios del procesamiento perceptivo e implementadas en estructuras cerebrales primitivas que compartimos con muchos vertebrados, encontrándose en todas las culturas humanas y hallándose estrechamente relacionadas con las respuestas que manifiestan otros primates.” (Griffiths, 2004, como se citó en Aguado, 2005).

A pesar de que hoy en día se pueda encontrar diversas teorías sobre la tipología de emociones que hay y si es correcta su clasificación, Paul Ekman, psicólogo pionero en el estudio de las emociones y el reconocimiento facial, es conocido especialmente por su investigación sobre las emociones básicas. Este autor ha señalado una serie de propiedades que caracterizan a las emociones básicas:

- Las emociones básicas son universales, pudiendo ser observadas en todos los seres humanos, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.

- Son primitivas tanto filogenéticamente como ontogenéticamente; es decir, pueden encontrarse rudimentos de estas emociones en numerosas especies animales y se manifiestan en un período temprano del desarrollo individual.
- Conllevan expresiones faciales específicas, típicas de cada una de ellas.
- Van asociadas a diferentes tendencias de acción, probablemente no aprendidas, destinadas a hacer frente al suceso desencadenante de la emoción
- Se diferencian entre sí en cuanto al patrón de activación fisiológica elicitado por el suceso emocional
- Se basan en sistemas cerebrales especializados y preestablecidos, que se diferencian tanto funcional como neuroanatómicamente.

(Ekman, 1999, como se citó en Aguados, 2005)

Paul Ekman (2017) en su libro llamado "El rostro de las emociones" y su investigación sobre la expresión de estas, identifica seis emociones básicas universales que son reconocibles a través de expresiones faciales específicas. Estas emociones son:

- **Alegría:** Una emoción positiva que se experimenta en respuesta a situaciones placenteras o gratificantes. Se manifiesta con una expresión facial que incluye una sonrisa y otros signos de felicidad.
- **Tristeza:** Es una emoción negativa que surge en respuesta a pérdidas, decepciones o situaciones desfavorables. Se caracteriza por una expresión facial que incluye cejas fruncidas, ojos entrecerrados y una boca hacia abajo.
- **Miedo:** Una emoción negativa que se activa frente a amenazas o peligros percibidos. Se manifiesta con una expresión facial que incluye ojos abiertos, cejas levantadas y una boca abierta o tensa.
- **Ira:** Una emoción negativa que se experimenta en respuesta a obstáculos, injusticias o frustraciones. Se caracteriza por una expresión facial que incluye cejas fruncidas, labios apretados y una mirada intensa.

- **Asco:** Una emoción negativa que surge en respuesta a estímulos desagradables o repulsivos. Se manifiesta con una expresión facial que incluye una arruga en la nariz y el levantamiento del labio superior.
  
- **Sorpresa:** Una emoción neutra o ambivalente que se experimenta ante eventos inesperados o novedosos. Se caracteriza por una expresión facial que incluye ojos y boca abiertos, cejas levantadas y una mirada de asombro.

### 2.3.2 Emociones secundarias o derivadas

Las emociones secundarias o derivadas son estados emocionales más complejos que se desarrollan a partir de las emociones primarias básicas. Este tipo de emociones secundarias se consideran una combinación o variación de las emociones primarias. Por ejemplo, la decepción podría ser una combinación entre la tristeza y la sorpresa o la agresividad, una combinación entre la ira y la anticipación.

Para poder explicar mejor este concepto, Plutchnik (1980) creó una herramienta que sirve para poder identificar las emociones básicas y las emociones secundarias o para él, más complejas. Esta herramienta llamada "Rueda de las emociones" está formada por ocho emociones fundamentales que se encuentran en el interior y las cuales casi nunca se presentan solas, sino que se expresan en diferentes grados de intensidad, mientras que en el exterior se encuentran las emociones derivadas de la mezcla de pares de emociones primarias.

- **Combinaciones:** Las emociones sin color representan una emoción que es una mezcla de las 2 emociones principales.

Por ejemplo, anticipación y alegría se combinan para ser optimismo. La alegría y la confianza se combinan para ser amor.

- **Intensidad:** Las emociones se intensifican a medida que se mueven desde el exterior hacia el centro de la rueda, lo que también se indica mediante el color: cuanto más oscura es la sombra, más intensa es la emoción.

Por ejemplo, la ira en su menor nivel de intensidad es enfado. En su nivel más alto de intensidad, la ira se convierte en furia.

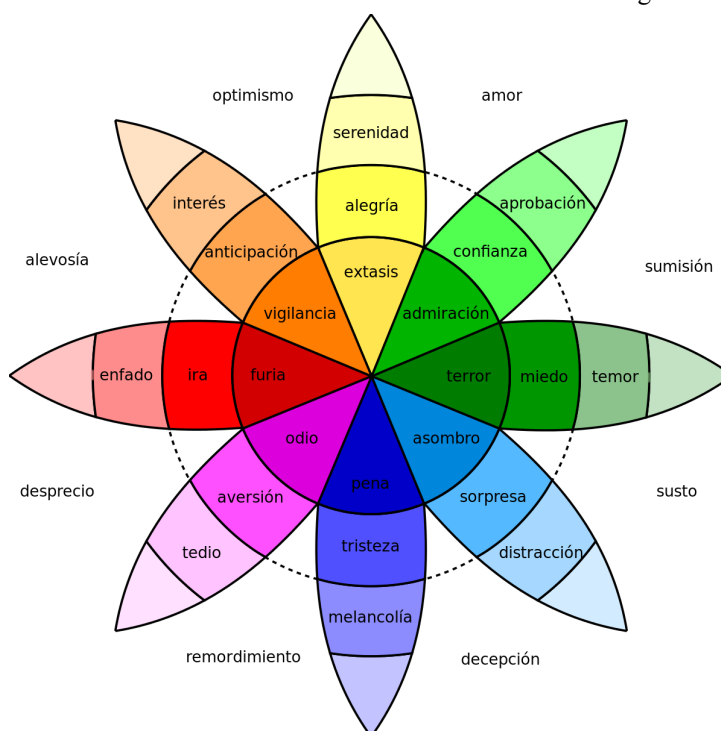


Imagen 1 “Rueda de las emociones” de Robert Plutchik (1980)

“Cuando se pregunta “¿cómo te sientes?”, muchas personas se limitan a responder de dos formas posibles: bien o mal. Pero hay otras personas capaces de matizar más y pueden responder: indignado, ansioso, alegre, enamorado, triste, decepcionado, frustrado, etc. El listado se podría alargar.” (Bisquerra, 2009)

## 2.4 Funciones de las emociones

A su vez, Paul Ekman destaca que cada emoción básica tiene una función que contribuye al bienestar. Estas emociones no solo son reacciones automáticas a estímulos, sino que también cumplen funciones esenciales en la regulación del comportamiento y de las interacciones sociales.

- **Adaptativa:** Las emociones tienen un papel adaptativo esencial. Nos preparan para responder de manera rápida y efectiva a los estímulos del entorno.
- **Social:** Las emociones permiten comunicar nuestro estado interno a los demás, facilitando la interacción social. Las expresiones faciales, el tono de voz y los gestos

corporales, transmiten emociones a otras personas, lo que puede influir en las respuestas y comportamientos.

- **Motivacional:** Las emociones motivan el comportamiento, dirigiendo nuestras acciones hacia nuestras metas y la satisfacción de necesidades.

Las funciones de las emociones descritas por Ekman subrayan su importancia no solo en la respuesta individual a estímulos, sino también en la facilitación de las relaciones sociales y en la motivación para alcanzar objetivos. Al comprender y valorar estas funciones, se puede apreciar cómo las emociones son fundamentales para el desarrollo humano y la adaptación al entorno.

Estas funciones no son exclusivas de los seres humanos; también juegan un papel crucial en otras especies, lo que evidencia su importancia evolutiva y adaptativa. Así lo afirma Bisquerra (2009) el cual destaca que "Las emociones han desempeñado una función importante en la adaptación al ambiente a lo largo de la filogénesis. Esto es así tanto en las personas como en los animales".

## 2.5 La inteligencia emocional según los autores pioneros

“En la vida real consideramos que una persona es inteligente cuando razona con rapidez, seguridad y acierto, sabe muchas cosas, soluciona problemas complejos, hace planteamientos originales y se expresa con lenguaje correcto y fluido en la mayoría de situaciones.” (Barron y Badenes, 2014)

Pero, ¿y qué es ser inteligente emocionalmente? La psicología clásica medía la inteligencia principalmente a través de la capacidad lógico-matemática y lingüística. Howard Gardner amplió este concepto con su "Teoría de las inteligencias múltiples", que identifica siete dimensiones diferentes de la inteligencia humana. Estas inteligencias son:

- Inteligencia lógico-matemática
- Inteligencia lingüística
- Inteligencia visual-espacial
- Inteligencia interpersonal

- Inteligencia intrapersonal
- Inteligencia físico-cinestésica
- Inteligencia musical
- Naturalista (añadida posteriormente)

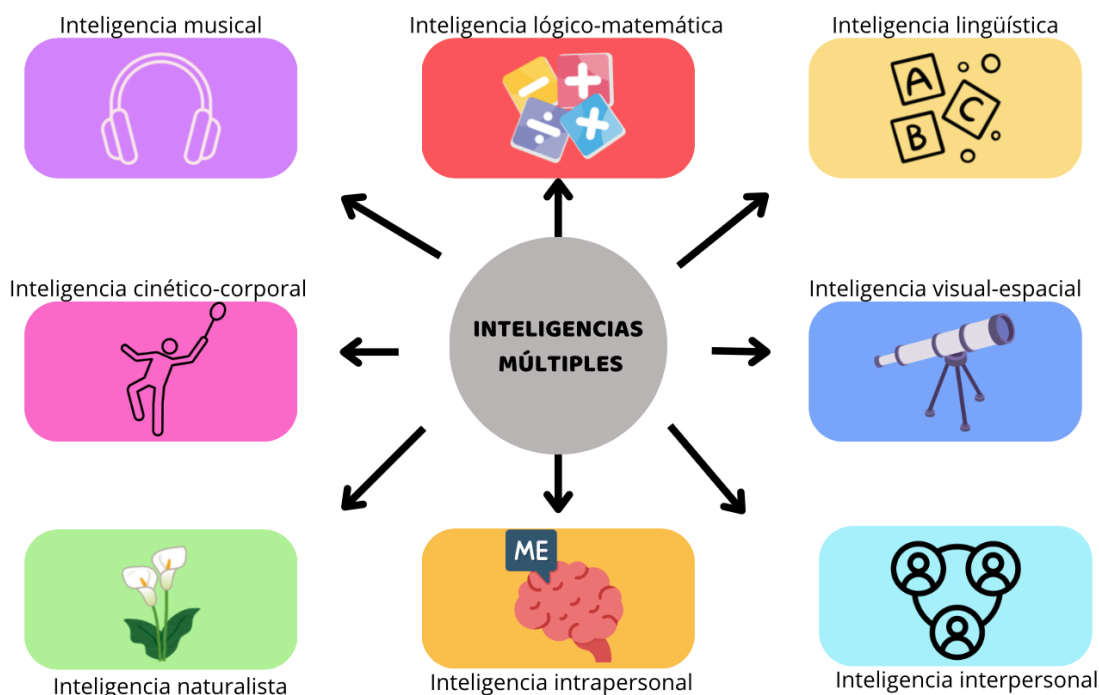


Imagen 2: Esquema de las inteligencias múltiples de Gardner. Creación propia

“De estas ocho dimensiones de la inteligencia, destacan dos que van estrechamente ligadas al concepto de inteligencia emocional: la interpersonal y la intrapersonal. Es decir, la inteligencia que nos permite distinguir estados de ánimo, motivaciones, temperamento de los otros, y el autoconocimiento.” (Güell, 2013)

Este apartado se centra en las dos inteligencias relacionadas con la investigación: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, las cuales constituyen el concepto de la inteligencia emocional.

#### - INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Es la capacidad de entender y relacionarse eficazmente con otras personas. Incluye la habilidad para reconocer y responder adecuadamente a los estados de ánimo, deseos,

motivaciones y emociones de los demás. Esta inteligencia es fundamental para la comunicación efectiva, la empatía y la cooperación en contextos sociales.

- INTELIGENCIA INTRAPERSONAL:

Es la capacidad de una persona para comprenderse a sí misma, incluyendo sus sentimientos, miedos, motivaciones y objetivos. Implica un alto grado de autoconciencia y la capacidad de reflexionar sobre uno mismo, lo que permite una mejor regulación emocional y toma de decisiones basada en el conocimiento personal.

(Gardner, 1987)

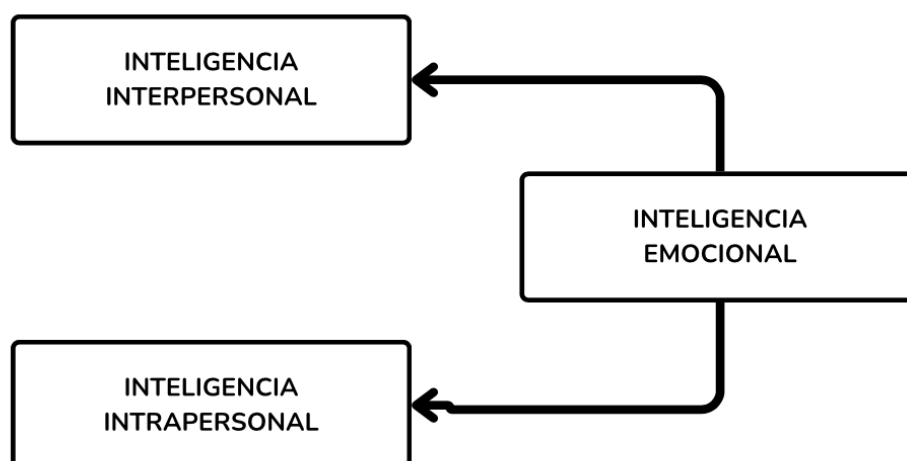


Imagen 3: Esquema visual. Creación propia

La inteligencia emocional es una de las habilidades de vida que deberían enseñarse en el sistema educativo. Actualmente se prepara a los jóvenes para que sepan muchas cosas y puedan ser profesores; pero no todos van a serlo. En cambio no se prepara para la vida; y, sin embargo, todos van a vivir en una sociedad no exenta de conflictos. (Bisquerra, 2009)

Centrándose este apartado en la inteligencia emocional, este es un concepto actual, teniendo en cuenta que fue definido por primera vez en 1990 por Salovey y Mayer. La primera definición de inteligencia emocional es: "La capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios" (Salovey y Mayer, 1990).

Sin embargo, el término inteligencia emocional se hizo conocido a nivel mundial gracias a Daniel Goleman, quien lo difundió ampliamente a través de su libro "Emotional Intelligence" publicado en 1995.

“El planteamiento de Goleman es que lo emocional ya no es considerado inferior a la racional, sino una parte importante del proceso cognitivo, nuestros comportamientos y nuestras motivaciones responden más a aspectos emocionales que cognitivos.” (Cañizares y Leaniz, 2014).

Por otro lado, y haciendo referencia al psicólogo especializado en la educación emocional más destacado en la actualidad, Bisquerra (2016) define la inteligencia emocional como “La capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones.”

### 2.5.1 Relación entre la inteligencia emocional y las etapas del desarrollo de Piaget

Piaget es conocido principalmente por su Teoría del desarrollo cognitivo, pero sus ideas también tienen implicaciones significativas para la educación emocional.

Aunque Piaget no desarrolló una teoría específica de la educación emocional, sus conceptos sobre el desarrollo infantil pueden aplicarse para entender cómo los niños y niñas desarrollan sus capacidades emocionales y sociales.

Además, el mismo autor destaca que el desarrollo cognitivo y emocional están interconectados. A medida que los niños avanzan por las etapas de desarrollo cognitivo, también experimentan cambios en su comprensión y manejo de las emociones. La capacidad de reflexionar sobre las propias emociones y las de los demás mejora con el desarrollo cognitivo.

En cuanto a su teoría del desarrollo cognitivo, Piaget utilizó los términos *ASIMILACIÓN* y *ACOMODACIÓN* para poder describir cómo se adaptan los infantes al mundo exterior.

“Mediante el proceso de la asimilación moldea la información nueva para que encaje en sus esquemas actuales. Mientras que el proceso de modificar dichos esquemas se llama acomodación.” (De Piaget, 2007)

Teniendo en cuenta la edad de los niños y niñas que se encuentran en la etapa de Educación Infantil (de 0 a 6 años) y la Teoría del desarrollo de Piaget, los infantes están en el estadio sensoriomotor y el preoperatorio.

Algunas características más relevantes de estas etapas son las siguientes:

### **Etapa Sensoriomotora (0-2 años)**

- **Exploración a través de los sentidos y las acciones:** Aprenden sobre el mundo mediante sus sentidos y acciones motoras.
- **Permanencia del objeto:** Comienzan a entender que los objetos siguen existiendo aunque no estén a la vista.
- **Desarrollo de esquemas:** Crean lo que Piaget denominó esquemas de acción para interactuar con el entorno.
- **Imitación:** Hacia el final de la etapa, pueden imitar acciones observadas previamente, lo que indica un inicio de pensamiento simbólico.

En cuanto a la inteligencia emocional:

- Los niños y niñas comienzan a experimentar y reconocer emociones básicas a través de la interacción con su entorno y cuidadores.
- La formación de un vínculo seguro con los cuidadores es crucial para el desarrollo emocional saludable.

### **Etapa Preoperacional (2-7 años)**

“La capacidad de pensar en objetos, hechos o personas ausentes marca el comienzo de la etapa preoperacional” (De Piaget, 2007)

- **Pensamiento simbólico:** Comienzan a usar palabras, imágenes y símbolos para representar objetos. Esto se ve en el juego simbólico, donde un objeto puede representar otro (un palo puede ser una espada).

- **Egocentrismo:** En esta etapa tienen dificultades para ver las cosas desde la perspectiva de otras personas, es decir, falta de empatía.
- **Pensamiento animista:** Le dan “vida” y “sentimientos” a objetos. Por ejemplo, piensan que el sol está "feliz".
- **Juego simbólico y dramatización:** Utilizan el juego para explorar roles y situaciones, lo que les ayuda a comprender mejor el mundo social y desarrollar habilidades emocionales y cognitivas.

En cuanto a la inteligencia emocional:

- Los niños y niñas empiezan a entender y expresar emociones más complejas.
- Aparece el pensamiento egocéntrico, el cual limita la empatía, pero el juego simbólico permite explorar diferentes emociones y roles.
- La educación emocional puede enfocarse en enseñar a los niños y niñas a identificar y nombrar sus emociones y las de los demás.

Piaget subraya la importancia de las interacciones sociales en el desarrollo cognitivo, de manera que estas interacciones también son fundamentales para el desarrollo emocional. Las experiencias sociales en la familia, la escuela y el entorno, proporcionan oportunidades para que los niños y niñas aprendan a comprender y manejar sus emociones.

Siguiendo la visión de Piaget, la educación emocional debe ser activa y participativa, ya que los infantes aprenden mejor cuando pueden explorar, experimentar y reflexionar sobre sus emociones en un entorno de apoyo.

“Las emociones cambian a medidas que se van desarrollando nuevas habilidades para interpretar situaciones sociales.” (Piaget, 1932, como se citó en Gutiérrez, 2005)

## 2.5.2 Competencias emocionales

Hoy en día resulta fácil hablar de la competencia emocional y lo importante que es tenerla presente en nuestra vida pero la realidad es que es un concepto tan amplio que pocas veces se lo conoce a la perfección.

Cuando se habla de competencias emocionales, hay que ser consciente de que no es lo mismo que la inteligencia emocional, sino que las competencias hacen referencia a las habilidades específicas que desarrolla una persona a la hora de saber reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y la de los demás. Hay que tener en cuenta que al igual que las matemáticas o las lenguas, las competencias emocionales se enseñan y se aprenden a lo largo de la vida, de manera que, ‘‘con la práctica y a través del proceso explícito de enseñanza y aprendizaje, se pueden construir conocimientos, actitudes y habilidades del ámbito socioemocional’’ (Bisquerra y Rebolledo, 2021, p. 15).

En relación con este concepto, es importante saber a qué se hace referencia cuando se habla de competencias. El término competencia se describe como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007).

En cuanto a competencias emocionales, ‘‘Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimiento, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.’’ (Bisquerra, 2016).

Bisquerra propone un modelo que está formado por cinco competencias, y estas a su vez incluyen aspectos más específicos, denominados microcompetencias:

- a) **Conciencia emocional.** Es la capacidad para tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto. Incluye la toma de consciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, y tomar consciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

- b) **Regulación emocional.** Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas y tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento.

Incluye las siguientes microcompetencias: expresión emocional apropiada, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento, y la autogeneración de emociones positivas.

- c) **Autonomía emocional.** Se refiere a un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal. Incluye: autoestima, automotivación, autoeficacia personal, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de las normas sociales y resiliencia.

- d) **Competencia social.** Es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Incluye las siguientes microcompetencias: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación asertiva, la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

- e) **Habilidades de vida y bienestar.** Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. Permiten organizar nuestra vida de forma equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar. Incluye: fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, participativa crítica, responsable y comprometida; bienestar emocional y fluir.

(Bisquerra, 2009)

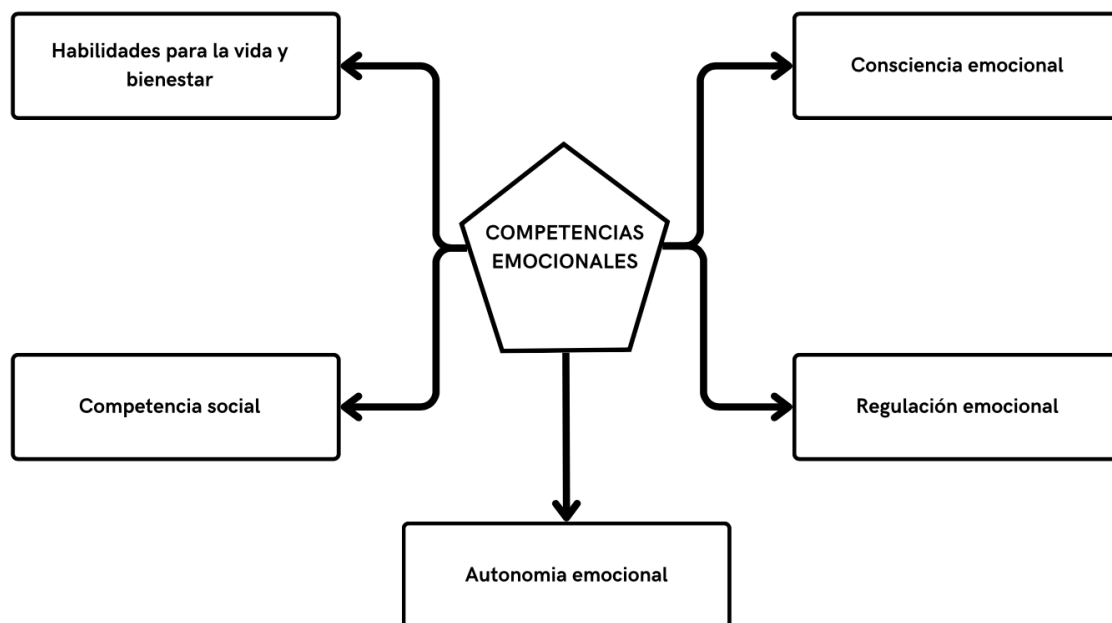


Imagen 4: “Modelo pentagonal de competencias emocionales” de Bisquerra (2009)

## 2.6 La educación emocional dentro de la normativa actual del currículum de educación infantil

¿Qué dice el currículum de educación infantil? Para comprender la importancia y la presencia que debe tener la educación emocional en las aulas, es fundamental analizar y profundizar en el contenido de este documento normativo. El currículum de educación infantil establece las directrices y objetivos educativos que deben guiar la enseñanza por parte de las educadoras en esta etapa crucial del desarrollo infantil.

En este contexto, la educación emocional es ampliamente reconocida como una parte esencial del desarrollo integral de los niños. No se trata solo de adquirir conocimientos académicos, sino también de fomentar habilidades y competencias emocionales que les permitan manejar sus emociones de manera efectiva, desarrollar empatía, establecer relaciones interpersonales saludables y enfrentarse a los retos de la vida diaria.

Según el DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d’ordenació dels ensenyaments de l’educació infantil, dentro del eje 1 (un infant que creix amb autonomia i confiança) “Les emocions formen part dels mateixos infants com a subjectes globals. No es poden deslligar de com es van desenvolupant, de com van aprenent, de com van interactuant amb els altres, de com són

capaços d'encarar situacions noves i superar els seus límits i de com van acceptant les frustracions. Els infants han de poder viure, a través de les emocions, cada experiència en un context autèntic i adequat, en el qual puguin trobar espais per expressar-les, reconèixer-les i aturar-se en un moment posterior de reflexió, quan sigui necessari i amb l'acompanyament de la persona adulta, per veure les accions i les conseqüències que se'n poden derivar.”

[Las emociones forman parte de los mismos niños como sujetos globales. No se pueden desatar de cómo se van desarrollando, de cómo van aprendiendo, de cómo van interactuando con los otros, de cómo son capaces de encarar situaciones nuevas y superar sus límites y de cómo van aceptando las frustraciones. Los niños tienen que poder vivir, a través de las emociones, cada experiencia en un contexto auténtico y adecuado, en el cual puedan encontrar espacios para expresarlas, reconocerlas y pararse en un momento posterior de reflexión, cuando sea necesario y con el acompañamiento de la persona adulta, para ver las acciones y las consecuencias que se pueden derivar.]

En pocas palabras, el currículum de educación infantil busca favorecer el desarrollo óptimo de las competencias necesarias para poder adquirir una buena inteligencia emocional. Uno de los objetivos generales que se menciona en el artículo 4 de este documento y se debe destacar és “b) Assolir progressivament seguretat afectiva i benestar emocional, i anar-se formant una autoimatge positiva i una imatge positiva dels altres.”

Por otra parte, hay que destacar que dentro del eje 1 (Un infante que crece con autonomía y confianza) se encuentra la competencia específica 2, la cual está estrechamente vinculada con las emociones: “*Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva.*”

Si se profundiza en esta competencia, se puede observar que el currículum hace referencia a unos criterios de evaluación concretos para esta inteligencia, en los cuales no se deja de lado la expresión de las propias emociones así como también el desarrollo de estrategias para el bienestar afectivo y emocional. El criterio en el cual se basará la investigación es el siguiente:

*“Expressar progressivament les necessitats i els desitjos derivats de les pròpies emocions adquirint confiança i seguretat afectiva i emocional.”*

(DECRET 21/2023)

“Tot el que som capaços de fer avui en dia és gràcies al fet que hi va haver algú que ens va ensenyar aquesta habilitat o destresa. Pensa en això. Som capaços parlar un idioma (o dos) perquè algú ens ho va ensenyar. Som educats a taula i ens comportem bé gràcies al fet que algú ens ho va ensenyar. Tot el que hem après ha estat gràcies a les persones que ens estimaven (pare, mare, mestres, etc.), regulació emocional no n'és una excepció. Els infants necessiten que els seus es els ensenyin a identificar i gestionar les seves emocions.” [Todo lo que somos capaces de hacer hoy en día es gracias al hecho que hubo alguien que nos enseñó esta habilidad o destreza. Piensa en esto. Somos capaces de hablar un idioma (o dos) porque alguien nos lo enseñó. Somos educados en la mesa y nos comportamos bien gracias al hecho de que alguien nos lo enseñó. Todo lo que hemos aprendido es gracias a las personas que nos querían (padre, madre, maestras, etc.), la regulación emocional no es una excepción. Los niños necesitan que los suyos les enseñen a identificar y gestionar sus emociones.] (Guerrero y Barroso, 2020).

## **2.7 Programas para aprender a enseñar educación emocional en la etapa de educación infantil**

Como ya se ha mencionado anteriormente, en el contexto educativo actual cada vez se reconoce más la importancia de tener en cuenta el desarrollo emocional de los niños y niñas como aspecto fundamental de su educación y desarrollo global. La Educación emocional no solo es fundamental para el bienestar individual de los niños y niñas, sino que también juega un papel crucial a nivel académico y social.

Con el objetivo de proporcionar a las educadoras y educadores, herramientas efectivas para promover la educación emocional en el aula, se han desarrollado diversos programas y recursos pensados específicamente para trabajar en la etapa infantil.

En este apartado, se presentarán algunos programas educativos relevantes y efectivos para enseñar educación emocional en la etapa infantil. Estos programas ofrecen enfoques estructurados y basados en la evidencia para enseñar a los niños y niñas de esta etapa a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de una manera más sana y segura.

### 2.7.1 Programa ‘ ZONES OF REGULATION’

Por una parte, está el programa "**Zones of Regulation**", que es un enfoque sistemático diseñado para ayudar a los niños a comprender y regular sus emociones. Fue desarrollado por la terapeuta Leah Kuypers. Este programa se utiliza en entornos educativos y terapéuticos para enseñar habilidades de inteligencia emocional.

El programa se basa en la idea de que las emociones se pueden categorizar en diferentes "zonas", cada una asociada con un estado emocional particular. Estas zonas son:

1. **Zona Azul:** Representa un estado de calma y relajación. Los niños y niñas en esta zona pueden sentirse tranquilos, contentos y/o tranquilos.
2. **Zona Verde:** Representa un estado de alerta y atención. Los niños y niñas en esta zona se sienten felices, calmados y listos para aprender.
3. **Zona Amarilla:** Representa un estado de frustración, nerviosismo o sobreexcitación. Los niños y niñas en esta zona pueden sentirse ansiosos, preocupados o nerviosos.
4. **Zona Roja:** Representa un estado de gran intensidad emocional, como la ira, la frustración o el miedo. Los niños y niñas en esta zona pueden sentirse enojados, agresivos o asustados.

*‘Una creencia central de las Zonas de Regulación es que todas las Zonas están bien.’*

(Zonas de Regulación, 2024)



Imagen 5: Representación de las zonas de regulación del programa. Creación propia.

El objetivo del programa es ayudar a los niños y niñas a reconocer en qué zona se encuentran según el momento en el cual se encuentran, con el objetivo de proporcionarles estrategias y herramientas para poder hacer frente a las diversas situaciones de una manera más saludable y segura. Además, el programa busca enseñar a identificar las señales físicas y emocionales asociadas con cada zona, así como enseñarles habilidades de autorregulación, como la respiración profunda, la relajación muscular y la resolución de problemas.

El programa "**Zones of Regulation**" utiliza una variedad de recursos visuales, actividades prácticas y herramientas para enseñar estas habilidades, siempre adaptándose a las necesidades y respetando las capacidades de cada niño y niña.

En cuanto a la formación docente, este programa ofrece cursos de formación diseñados para ayudar a las educadoras y educadores en la implementación de estrategias en el aula.

Estos cursos están diseñados para proporcionarles las habilidades y herramientas necesarias para enseñar a los niños y niñas a reconocer, comprender y regular sus emociones utilizando la metodología de las cuatro "zonas" emocionales.

### 2.7.2 Programa ‘‘RULER’’

Por otro lado, tenemos el programa ‘‘**RULER**’’, que es un enfoque del aprendizaje social y emocional (SEL) que enseña inteligencia emocional a personas de todas las edades, con el objetivo de crear una sociedad más saludable, más equitativa, innovadora y compasiva.

La palabra RULER es un acrónimo de las cinco habilidades de la inteligencia emocional:

- Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.
- Comprender las causas y consecuencias de las emociones.
- Etiquetar las emociones con un vocabulario matizado.
- Expresar emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social.
- Regular las emociones con estrategias útiles.

(RULER, 2020)

El programa se basa en cuatro herramientas fundamentales diseñadas para desarrollar habilidades emocionales destinadas tanto a los profesionales de la educación como a estudiantes y familias.

Estas cuatro herramientas son las siguientes:

- **Carta:** Construye y mantiene climas emocionales positivos mediante la creación de normas acordadas sobre cómo las personas quieren sentirse y cómo pueden ayudarse mutuamente a experimentar esos sentimientos.
- **Medidor de estado de ánimo:** Mejora la conciencia social y de sí mismo y apoya el desarrollo de un vocabulario de emociones matizado y una serie de estrategias para regular la emoción.
- **Meta-Moment:** Proporciona un proceso para responder a situaciones emocionales con estrategias que se alinean con el *mejor yo* y que apoyan las relaciones saludables y el bienestar personal.

- **Plan:** Apoya el desarrollo de habilidades de empatía y resolución de conflictos al servir como guía para reflexionar sobre los conflictos y restaurar a las comunidades afectadas.

(RULER, 2020)

En cuanto a la formación docente, el programa ofrece una variedad de cursos de formación tanto de manera online como presencial, diseñados específicamente para enseñar la implementación de RULER en las aulas. Estos cursos tienen como objetivo capacitar a educadoras y educadores para adquirir habilidades y comprender los principios básicos de la inteligencia emocional, así como familiarizarse con las herramientas desarrolladas para la Educación emocional que respaldan el crecimiento individual y mejoran el clima escolar.

## **2.8 Recursos literarios para trabajar en la etapa de educación infantil**

Los cuentos son un recurso de mucho valor que ayuda a fomentar el desarrollo emocional y social en niños y niñas, sobre todo en la etapa infantil. A través de historias motivadoras y con el uso de unos personajes llamativos, los cuentos ofrecen una manera diferente de comprender diversas situaciones, como en nuestro caso, las emociones.

En este apartado, se busca profundizar en el mundo de los cuentos educativos, nombrando una pequeña lista de selección de recursos literarios que fueron diseñados especialmente para enseñar educación emocional.

En primer lugar, está el cuento "**El Monstruo de Colores**" de Anna Llenas, un libro que presenta al Monstruo de Colores como personaje principal, el cual no sabe qué le pasa porque se encuentra confundido, ya que sus emociones están todas mezcladas. Durante el transcurso de la historia, el Monstruo aprende a identificar y clasificar sus emociones, ayudando así a los niños y niñas a comprender y gestionar sus propias emociones.

En segundo lugar, se encuentra "**La cebra Camila**" de Marisa Núñez, un cuento en el cual la protagonista se enfrenta a una serie de emociones cuando pierde sus rayas blancas y negras. A medida que pierde sus rayas, también pierde su identidad y su confianza en sí misma. Por este motivo, durante el transcurso de la historia, se exploran emociones como la tristeza, la frustración y la autoaceptación.

Este cuento enseña a los niños y niñas sobre la importancia de la autoaceptación y la amistad.

En tercer lugar, está "**El Emocionómetro del Inspector Drilo**" de Susanna Isern, un cuento en el cual el protagonista de la historia utiliza un "Emocionómetro" para ayudar a los animales del bosque a identificar y gestionar sus emociones. A través de la ayuda que se brinda a los animales para que aprendan a regular sus emociones, los niños y niñas también aprenden estrategias para manejar sus propias emociones.

En cuarto lugar, está "**Tengo un volcán**" de Miriam Tirado y Joan Turu. Este cuento narra la historia de Alba, una niña que siente que tiene un volcán dentro de ella cuando se enfada. Este cuento ayuda a los niños a entender la rabia y cómo canalizarla de manera positiva.

En quinto lugar, se encuentra "**La rabieta de Julieta**" de Steve Antony. La protagonista Julieta, es una niña gorila que experimenta una gran rabieta. A lo largo del cuento se muestra cómo las rabietas afectan a Julieta y a los que la rodean, y cómo puede aprender a manejar su enfado. A través de este cuento los niños y niñas pueden aprender a trabajar las rabietas. El objetivo del cuento es entender y superar la fase en la que los infantes muestran su frustración en toda su intensidad.

Por último, a pesar de no tratarse de un cuento infantil, se encuentra el libro llamado "**Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)**" de Èlia López Cassà. Es un libro que explica la importancia de la educación emocional en el desarrollo de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los seis años de edad. La autora analiza cómo las emociones influyen en todos los aspectos de la vida de los infantes, desde su bienestar emocional hasta su capacidad para relacionarse.

En el libro, la autora explica de una manera detallada las etapas del desarrollo emocional de los niños durante los primeros años de vida, destacando la importancia de que los adultos, ya sean familiares, cuidadores o educadores, comprendan y apoyen adecuadamente todo este proceso.

Asimismo, lo más interesante del libro, es que la autora ofrece diversidad de **propuestas didácticas** para fomentar la educación emocional en casa y en las aulas, detallando específicamente cada actividad para poder ayudar a los niños y niñas a identificar y expresar

sus emociones, así como también a desarrollar habilidades de regulación emocional y empatía.

*“Hoy en día, educar no se reduce a instruir, a transmitir conocimientos y destrezas, sino que se centra en el desarrollo integral de la persona, en sus actitudes, sentimientos y valores que le hacen ser persona para vivir y convivir en sociedad.”*

(Èlia López Cassà, 2011)

### **3. Marco metodológico**

Tras llevar a cabo una investigación sobre la educación emocional y su papel fundamental en la vida de las personas, se ha demostrado claramente que las emociones influyen de manera significativa en el desarrollo global de las personas. Las emociones no solo afectan a nuestro bienestar psicológico y social, sino que también tienen gran impacto en nuestra capacidad de aprender, de relacionarnos y de enfrentar desafíos.

Es evidente que la educación emocional debe comenzar tanto en casa como en la escuela, ya que estos son los primeros contextos donde los niños y niñas comienzan a aprender sobre el mundo y sobre sí mismos. Es por eso, que es fundamental implementar propuestas de intervención que permitan a los niños y niñas desarrollar sus competencias emocionales de manera sana y eficaz. Estas competencias, que incluyen la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como la empatía y las habilidades sociales, les acompañarán y beneficiarán a lo largo de toda su vida.

Es en este sentido que las escuelas y las familias deben colaborar estrechamente, creando entornos enriquecedores y seguros donde los niños y niñas puedan explorar y expresar sus emociones libremente.

*“Desde el nacimiento y hasta los 6 años de edad se considera la etapa de la Educación Infantil. En su más pura esencia, y en su relevancia en el proceso de crecimiento y aprendizaje.”*

(Èlia López Cassà, 2011)

### 3.1 Mapa conceptual del marco metodológico

A continuación queda plasmado un mapa conceptual, el cual ofrece un resumen de manera visual de la estructura metodológica del trabajo, destacando la interconexión entre los diferentes elementos.

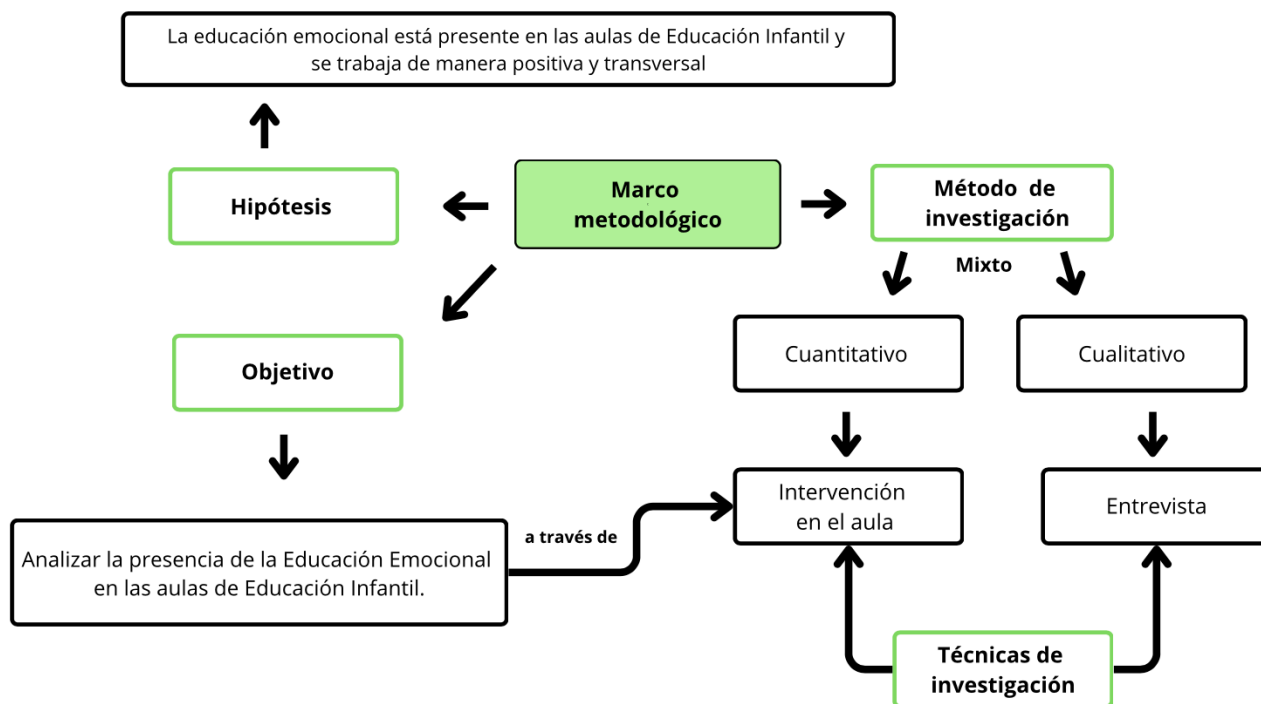


Imagen 6: Mapa mental. Creación propia.

### 3.2 Hipótesis

En la actualidad, la educación emocional ha ganado un gran reconocimiento y valor como un componente esencial del desarrollo integral de las personas. En el contexto de la Educación Infantil, esta parte educativa se considera crucial no solo para el bienestar emocional de los niños y niñas, sino también para su éxito académico y social a largo plazo.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la educación emocional implica enseñar a reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como a desarrollar empatía y habilidades sociales. Las actividades cotidianas, las dinámicas grupales y las interacciones entre los niños/niñas y las educadoras, se convierten en oportunidades para enseñar y reforzar habilidades emocionales de manera natural y continua.

Es por eso, que la hipótesis que propongo sostiene que “*La educación emocional está presente en las aulas de Educación Infantil y se trabaja de manera positiva y transversal*”, lo cual implica analizar y observar que las prácticas de la educación emocional no se limitan a momentos específicos de la etapa educativa, sino que están integrados en el día a día escolar y en la vida de los niños y niñas.

### 3.3 Objetivos de la investigación

Los objetivos de la intervención y la entrevista están alineados con el objetivo principal de la investigación, que es “*Investigar la importancia de la educación emocional en la etapa de Educación Infantil.*” En el marco metodológico, el enfoque se desplaza de la investigación a la observación y el análisis.

Tal y como se establece en los objetivos específicos de la investigación, la intervención en el aula tiene como propósito:

- Analizar la presencia de la Educación Emocional en las aulas de Educación Infantil.
- Diseñar una intervención educativa en la cual se pueda ver reflejada y analizar posteriormente si existe un nivel de conocimiento sobre la Educación emocional.

En cuanto a la entrevista, el propósito es:

- Validar y enriquecer la investigación.
- Profundizar, a través de una profesional, cómo las emociones influyen en el desarrollo cognitivo, social y físico de los niños y niñas.

### 3.4 Diseño de la investigación

#### 3.4.1 Introducción y temporización

En primer lugar, en cuanto al diseño de la investigación realizada, este apartado se divide en dos partes: la intervención en el aula y la entrevista.

Por un lado, en cuanto a la **propuesta de intervención** (Anexo 2), el objetivo principal se basa en observar y analizar hasta qué punto el grupo de niños y niñas seleccionado está

familiarizado con la educación emocional. Además, evaluar si estos infantes han adquirido o están en proceso de desarrollar las competencias emocionales que, según la teoría consultada, son fundamentales para el desarrollo integral.

La intervención se diseñó para proporcionar una visión más detallada de cómo los niños y niñas experimentan y manejan sus emociones en el entorno educativo. Esto incluyó observar sus respuestas emocionales a diferentes situaciones, su capacidad para reconocer y nombrar las propias emociones y las de los demás, y su habilidad para regular sus emociones de manera sana y adecuada. También se prestó atención a cómo interactúan con sus compañeros y adultos, y cómo estas interacciones reflejan sus competencias emocionales.

En este punto, era fundamental investigar si los niños y niñas ya partían de una base de habilidades emocionales, tales como la empatía, la autoconciencia y la autorregulación, que son esenciales para su desarrollo personal y social. Además, la observación también buscaba identificar áreas donde los niños y niñas podrían necesitar apoyo adicional para fortalecer estas competencias.

Para llevar a cabo las intervenciones, se utilizó el cuento ‘‘El monstruo de colores’’ como hilo conductor de toda la propuesta. Cada viernes, en las horas destinadas a dicha intervención, el grupo recibe una carta del personaje del cuento, el cual pide ayuda a los niños y niñas de la clase para resolver ciertas situaciones en las cuales las emociones son el motivo principal de dichas situaciones. Cada carta tiene como objetivo trabajar una emoción diferente y, a su vez, una o varias competencias emocionales.

Las actividades planificadas se realizaron principalmente en grupo grande, con el objetivo de fomentar la comunicación, la convivencia y la participación de todos los niños y niñas. Sin embargo, también se plantearon varias actividades de carácter individual para promover la autonomía y la construcción de la propia identidad.

En cuanto a la temporización de la investigación, tuvo una duración de seis sesiones (Anexo 1), las cuales se llevaron a cabo los viernes de 15:00hs a 16:30hs. Todas las sesiones fueron realizadas dentro de la clase del grupo de infantes.

Por otra parte, en cuanto a la **entrevista** (Anexo 4), esta se llevó a cabo con una psicóloga infantil llamada Àngels Lucia Gil con el propósito principal de obtener una perspectiva

profesional y especializada sobre la Educación Emocional en la etapa Infantil. Este enfoque resulta relevante para obtener conocimientos más especializados, ya que la experiencia y los conocimientos específicos de la profesional en el área de desarrollo infantil y educación emocional permiten obtener información relevante y fundamentada sobre cómo abordar este aspecto en la práctica educativa.

### 3.5 Metodología

La metodología utilizada en este trabajo se basa en una investigación mixta, es decir, son a través de un enfoque cuantitativo y cualitativo.

En su libro “Investigación para los casos”, Stake (1999) sugiere que los estudios pueden incorporar tanto datos cualitativos como cuantitativos, de manera que se complementan y se pueden obtener resultados más completos sobre el caso estudiado, lo cual mejora su validez y fiabilidad. El autor define el método **cualitativo** como una herramienta útil para comprender en profundidad las experiencias y perspectivas de los participantes, mientras que, el método **cuantitativo**, sirve para complementar y validar los hallazgos cualitativos.

Según Stake (1999) “Con enfoques múltiples dentro de un único estudio, es probable que clarifiquemos o que anulemos algunas influencias externas.”

Por una parte, en cuanto al método **cualitativo** empleado, se recurrió a la entrevista como una herramienta fundamental para enriquecer y validar la investigación previa.

La elección de este método se basa en la capacidad de ésta para poder profundizar en las experiencias, perspectivas y conocimientos de la psicóloga, lo que me permite obtener una comprensión más completa y detallada del tema investigado. La entrevista proporciona un espacio para que se expresen opiniones y/o puntos de vista de manera abierta y reflexiva.

Por otra parte, en cuanto al **método cuantitativo** utilizado, se decidió llevar a cabo una intervención en el aula con el objetivo de recopilar datos sobre el grado de conocimiento en educación emocional de un grupo específico de niños y niñas.

Esta intervención se diseñó con la finalidad de proporcionar un entorno en el cual se pudieran observar y registrar las respuestas generadas por los participantes ante diferentes actividades diseñadas para trabajar las emociones.

Las actividades propuestas fueron diseñadas para estimular la identificación, expresión y gestión de las emociones por parte de los niños y niñas. Se consideraron aspectos como la gestión emocional, la inclusión de situaciones cotidianas y la adaptación al nivel de comprensión y habilidades de los niños y niñas. A través de estas actividades, se esperaba obtener una amplia gama de respuestas que reflejaran el grado de conocimiento y competencia emocional del grupo en cuestión.

Los datos recopilados durante la intervención consistieron principalmente en las respuestas y comportamientos observados en los niños y niñas durante el desarrollo de las actividades. Estas observaciones se llevaron a cabo de manera sistemática y registradas de forma detallada, con el propósito de analizar y comprender mejor las habilidades emocionales presentes en el grupo.

En este caso y teniendo presente el currículum de educación infantil, el criterio de evaluación en el cual se centra la intervención en el aula es el siguiente: “Expressar progressivament les necessitats i els desitjos derivats de les pròpies emocions adquirint confiança i seguretat afectiva i emocional.” (DECRET 21/2023)

### 3.5.1 Muestra del grupo

La propuesta de intervención llevada a cabo, tuvo lugar en una escuela situada en Roda de Barà, provincia de Tarragona. La escuela tiene una tipología de carácter público. Cuenta con dos líneas por nivel, tanto de Educación Infantil como Educación Primaria y es una escuela que se caracteriza por su atención al alumnado en riesgo social, considerándose una escuela de alta complejidad.

La muestra del grupo es una clase de I4, la cual está formada por un total de 22 niños, de los cuales 7 son niñas y 15 niños.

### 3.6 Instrumentos de recogida de datos

Como se mencionó previamente, la recogida de datos se llevó a cabo mediante la utilización de dos herramientas metodológicas complementarias, diseñadas para fortalecer la investigación y garantizar su validez: una intervención en el aula y una entrevista.

#### - Intervención en el aula

Esta intervención comprende un total de seis actividades diseñadas para abordar las emociones primarias, tales como el miedo, la rabia, la tristeza, la alegría, el amor y la calma. Durante las sesiones dedicadas a estas actividades planificadas, se registraron y analizaron las respuestas generadas por los niños y niñas, empleando técnicas de observación y una lista de control detallada (Anexo 3).

Este proceso se llevó a cabo mediante una serie de preguntas abiertas integradas en las actividades, las cuales incentivaron la participación y la conversación en todo el grupo clase. De esta manera, se pudo captar las reacciones y expresiones de los niños y niñas en relación con sus sentimientos y vivencias emocionales. La información obtenida de estas interacciones resulta de gran relevancia para los objetivos de la investigación, proporcionando datos valiosos sobre la comprensión y la expresión de las emociones en el contexto escolar.

#### - Entrevista

La entrevista consta de un total de diez preguntas abiertas que proporcionan un espacio libre para poder expresar opiniones y reflexiones de manera abierta y detallada sobre la educación emocional en la etapa infantil. Este enfoque más profesional permite obtener una perspectiva experta y amplia sobre el tema, enriqueciendo así la investigación previa y aportando una mayor validez.

Las preguntas abordadas en la entrevista exploran una variedad de aspectos relacionados con la educación emocional, incluyendo su importancia en el desarrollo infantil, las estrategias efectivas para su implementación y los desafíos comunes que enfrentan las educadoras en este ámbito.

Al permitir que se expresen las opiniones y experiencias de manera libre y sin restricciones, la entrevista proporciona una oportunidad para obtener diversas perspectivas y conocimientos, enriqueciendo así los datos de la investigación. Además, al involucrar a profesionales con experiencia en el campo de la educación infantil y emocional, se garantiza que las respuestas obtenidas sean fundamentales para la comprensión de la investigación.

### 3.7 Resultados de la investigación

#### 3.7.1 Intervención en el aula

Dado el carácter **cuantitativo** de esta fase de la investigación, se procedió a analizar los resultados empleando un enfoque visual que facilitara la comprensión e interpretación de los datos recopilados. Para ello, se utilizaron herramientas gráficas que permitieron representar de manera clara y precisa los aspectos observados en los datos.

Esta metodología no solo facilitó la visualización de la información, sino que también posibilitó una evaluación más profunda de los resultados. El uso de gráficos visuales como parte del análisis de datos constituyó una estrategia efectiva para comunicar los resultados de una manera accesible y significativa, tanto para los investigadores como para otros interesados en el trabajo.

Para realizar el análisis de los resultados obtenidos de la intervención en el aula, se ha estructurado el proceso en cinco partes, correspondientes a las cinco actividades implementadas durante las sesiones. Cada una de estas partes se centra en examinar de manera detallada los datos recopilados en relación con una actividad específica, lo que permite una comprensión más específica de los resultados.

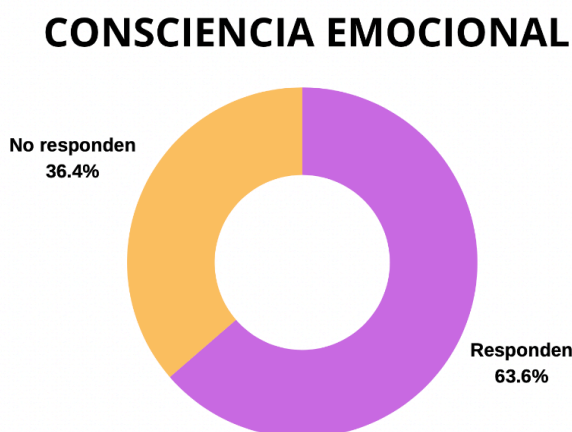


Gráfico 1: Análisis primera activida

En cuanto a la primera actividad, enfocada en la pregunta "**¿A qué le tenéis miedo?**", se puede observar en el gráfico que una gran parte del alumnado, específicamente el 63,6%,

proporcionó respuestas coherentes y conscientes. La variedad de respuestas refleja una comprensión individual de los miedos, con ejemplos que van desde arañas e insectos hasta payasos.

Por otro lado, dentro del porcentaje restante del 36,4% del grupo de niños y niñas, se encuentran aquellos que no pudieron dar una respuesta o que repitieron las respuestas de sus compañeros. Esto hace plantear la idea de que puedan tener dificultades para expresar sus propias emociones de manera autónoma o que la conciencia emocional en este aspecto aún está en proceso de desarrollo.

## CONSCIENCIA EMOCIONAL

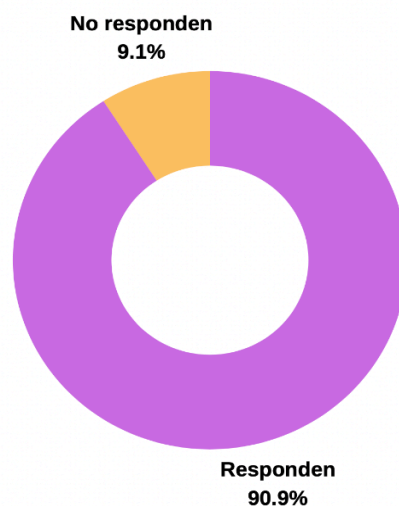


Gráfico 2: Análisis de la segunda actividad

En relación con la segunda actividad, centrada en la pregunta "**¿Qué cosas os hacen sentir tristes?**", se observa que el 90.9% de los niños y niñas fueron capaces de responder a esta pregunta. La mayoría de las respuestas proporcionadas fueron similares y coherentes, reflejando situaciones comunes en la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Entre las respuestas más frecuentes se encontraban situaciones como "cuando mi madre/padre me regaña", "cuando X no quiere jugar conmigo" o "cuando mi hermano/a me pega". Aunque algunas respuestas se repetían, se pudo observar que no se trataba de repeticiones de lo que decían los demás compañeros, sino que cada niño/niña identifica diferentes situaciones o personas como responsables de su tristeza.

Por otro lado, el 9.1% restante de los niños y niñas, no proporcionaron una respuesta a la pregunta. Aunque este porcentaje representa un número bastante bajo dentro del grupo, se puede intuir que hay un pequeño número de niños y niñas que pueden necesitar ayuda en cuanto al desarrollo de la conciencia emocional.

### Competencia social, autonomía emocional, conciencia emocional

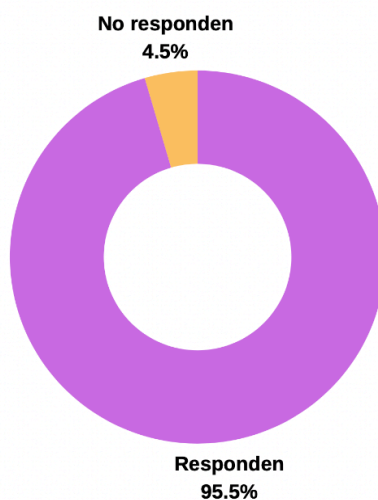


Gráfico 3: Análisis de la tercera actividad

En relación con la tercera actividad, se observa que el 95.5% de los niños y niñas proporcionaron respuestas claras y conscientes a la pregunta "**¿A quién queréis vosotros?**".

A pesar de que las respuestas fueron variadas en cuanto a seres a quienes se referían (como familiares, mascotas, amistades y hasta educadoras), todos reflejaban una comprensión emocional del sentimiento de amor.

Este resultado sugiere que la competencia social está presente en las habilidades desarrolladas por la mayoría de los niños y niñas, quienes son conscientes de que el amor no se limita exclusivamente a la familia, sino que se extiende a otras personas significativas en su entorno.

Por otro lado, el 4.5% restante, representado por un niño en particular que no proporcionó respuesta, plantea un desafío en términos de interpretación. Se trata especialmente de un infante que está en proceso de adaptación, ya que es recién llegado del extranjero y no

entiende del todo bien el idioma.

### **Regulación emocional, conciencia emocional, competencia social, habilidades para la vida y el bienestar**

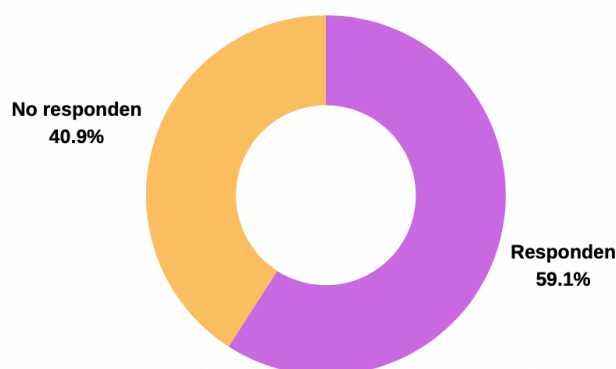


Gráfico 4: Análisis de la cuarta actividad

En relación con la cuarta actividad, la cual tenía como objetivo **conocer las estrategias** que los niños y niñas utilizaban para afrontar la emoción de la rabia, todo elaborando una pequeña lista de consejos al respecto, se observan resultados variados. Sorprendentemente, el 40.9% de los niños y niñas no pudo proporcionar una respuesta o sus respuestas fueron incoherentes, como por ejemplo, dando respuestas como pegar o gritar.

Por otro lado, el 59.1% del grupo, dio respuestas coherentes y conscientes sobre cómo manejar la rabia. Estas respuestas incluían cosas como leer un cuento, hacer ejercicios de respiración o jugar. Esta actividad deja en evidencia la diversidad de estrategias que los niños y niñas utilizan para gestionar sus emociones, así como también la importancia de fomentar habilidades de autorregulación emocional desde edades muy tempranas.

Los resultados de esta actividad destacan la necesidad trabajar habilidades para gestionar la rabia en los niños y niñas de esta edad, así como la importancia de proporcionarles herramientas y recursos para hacer frente a esto.

### Regulación emocional, habilidades para la vida y el bienestar

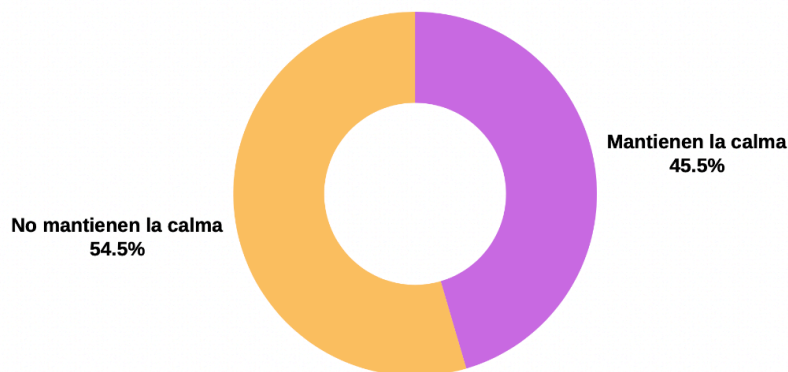


Gráfico 5: Análisis de la quinta actividad

En relación con la última actividad evaluativa, el enfoque no estaba en la comunicación y expresión del grupo de niños y niñas, sino en su **comportamiento** en relación con la emoción trabajada, en este caso, la calma. El propósito de la actividad era que los niños y niñas pudieran mantener la calma mientras realizaban la actividad, siendo conscientes de la importancia de la regulación emocional y el estado de relajación.

En cuanto a los porcentajes, se observa que el 54.5% del alumnado no logró concentrarse y mantener la calma durante la actividad. Dentro de este grupo, se destacan comportamientos como levantarse de la silla con frecuencia, falta de concentración en la actividad de pintar y expresiones de aburrimiento que muestran una dificultad en la regulación y el bienestar emocional en ciertos niños y niñas.

Por otro lado, el 45.5% del alumnado sí pudo completar la actividad, demostrando así la capacidad de mantener la calma de manera regulada y la aceptación de la necesidad de autorregulación en ese momento.

#### 3.7.2 Entrevista

Como ya se mencionó anteriormente, el objetivo de esta entrevista era contrastar la investigación previa y profundizar sobre cómo las emociones influyen en el desarrollo cognitivo, social y físico de los niños y niñas.

En este contexto, al emplear un enfoque **cualitativo** como es la entrevista, el análisis de los resultados se basa en las afirmaciones y percepciones expresadas por la psicóloga en respuesta a las preguntas planteadas. Este método implica una exploración profunda y detallada de los datos recopilados, centrándose en la comprensión de las experiencias, opiniones y significados obtenidos por la persona entrevistada.

Esta aproximación cualitativa permite una comprensión enriquecida y contextualizada de los aspectos estudiados, ofreciendo datos valiosos que complementan y enriquecen la comprensión del tema.

De entrada, destacar que gracias a las respuestas obtenidas de la psicóloga infantil Àngels Lucia Gil, pude validar y reafirmar que la educación emocional en la etapa infantil es de vital importancia, tal como lo destacan los autores mencionados previamente.

En primer lugar, al realizar un análisis de las respuestas proporcionadas, reafirmo la importancia de la educación emocional como un proceso fundamental que sustenta las bases para el bienestar emocional y la salud mental a lo largo de toda la vida. Durante esta etapa, los niños y niñas comienzan a desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como a establecer relaciones interpersonales más efectivas con los demás.

En segundo lugar, afirmar la comprensión de que las emociones tienen un papel integral en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños y niñas, ya que aquellos que se sienten seguros y respaldados están más motivados y comprometidos con el proceso de aprendizaje. Además, en este sentido, la psicóloga reconoce y destaca los diversos beneficios a largo plazo de una educación emocional sólida, los cuales hay que tener presentes en todas las etapas educativas; desde la reducción de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, hasta la mejora de las habilidades para establecer relaciones saludables y necesarias para enfrentar desafíos futuros, tanto en el ámbito académico como profesional.

En tercer lugar, destaca que, a pesar de la presencia actual de la educación emocional en el currículum de Educación Infantil, todavía se siguen observando tanto fuera como dentro del entorno escolar, que existen múltiples dificultades para su implementación efectiva. La falta de formación específica en educación emocional por parte de muchas educadoras, junto con la escasez de recursos, materiales y programas dedicados a esta área, muestran una gran variedad de desafíos significativos. En este sentido, reconozco el papel fundamental que

tenemos las educadoras como modelos a seguir, capaces de influir de manera considerable en el bienestar emocional de los niños y niñas.

Además, contrastando con la investigación previa, comprendo mejor que la educación emocional puede integrarse de manera transversal en el currículum, incorporando prácticas diarias para compartir emociones y experiencias entre todo el grupo clase. Este enfoque garantiza que todas las educadoras y profesionales del ámbito educativo están comprometidas con la importancia de enseñar la educación emocional y de esta manera, contribuir a su integración efectiva en todas las áreas.

Por último, la psicóloga subraya la importancia de considerar las posibles consecuencias a largo plazo de la falta de educación emocional en las etapas tempranas de la vida. Esto es fundamental para prevenir o disminuir las dificultades que puedan surgir en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas. Los efectos negativos señalados abarcan dificultades en la gestión emocional, problemas de salud mental, dificultades en las relaciones interpersonales y un desempeño académico y profesional inferior. Además, pueden resultar mayores dificultades en cuanto a afrontar el estrés y los desafíos cotidianos.

### **3.8 Propuesta de producto final para la clase**

En el contexto educativo actual, es imprescindible reconocer y abordar las necesidades emocionales de los niños y niñas dentro del aula. A través de la observación y la participación en las actividades realizadas con el grupo de clase de I4, pude identificar una necesidad fundamental: **la creación de un espacio dedicado a la calma y la autorregulación**. Este producto final surge como respuesta a la necesidad de proporcionar a los niños y niñas un lugar seguro donde puedan gestionar sus emociones de manera sana y segura.

#### **3.8.1 Descripción del producto**

El Rincón de la Calma (Anexo 5) es un espacio designado dentro del aula que proporciona a los niños y niñas recursos y herramientas para gestionar sus emociones de manera saludable. Este área está diseñada para ser un lugar tranquilo, seguro y accesible para todos los infantes de la clase, ofreciendo un "refugio" donde pueden acudir cuando se sienten frustrados,

inquietos o experimentan otras emociones intensas. El objetivo es proporcionar un entorno donde puedan relajarse y encontrar calma, facilitando así una mejor gestión emocional.

### 3.8.2 Características del rincón de la calma

- **Ambiente Tranquilo:** El espacio está decorado de manera que llame la atención de los niños y los incentive a utilizarlo como herramienta de relajación y tranquilidad.
- **Herramientas de autorregulación:** Este espacio proporciona a los niños y niñas una variedad de recursos, como cojines, peluches, mantas, cuentos, pelotas anti estresantes, mandalas para pintar e incluso botellas sensoriales, con la finalidad que los niños y niñas las pueden utilizar para calmarse y autorregularse.
- **Zona de Reflexión:** A través de mandalas o del dibujo libre, los niños pueden escribir, pintar o dibujar sus emociones, fomentando la autoexpresión y la conciencia emocional.

### 3.8.3 Beneficios del rincón de la calma

- Fomenta la autorregulación emocional y el autocontrol.
- Ayuda a reducir comportamientos “inadecuados” en el aula, ya que proporciona una alternativa para gestionar las emociones.
- Reduce el estrés y/o la ansiedad.
- Está centrado en el bienestar emocional de los niños y niñas.
- No solo está destinado a la gestión de las emociones negativas, sino que también tiene la utilidad de recurso cuando los niños o niñas necesiten un lugar de descanso o de soledad.

## 4. Propuesta de producto final de la investigación

La propuesta de producto final consiste en la creación de una guía práctica llamada “*Un primer paso hacia la educación emocional*” (Anexo 6) dirigida a educadoras, educadores e incluso a las familias y está diseñada para facilitar la introducción de los niños y niñas en el

mundo de la educación emocional y el desarrollo de competencias emocionales. Esta guía incluye un conjunto de 15 actividades diseñadas para ser implementadas de manera sencilla y efectiva en el entorno escolar y en el hogar. Además, cuenta con una pequeña lista de recomendaciones de recursos literarios para poder trabajar desde edad temprana esta educación emocional. Cada actividad está explicada de manera breve pero clara y concisa, cada una de ellas específica para cada competencia emocional a trabajar.

El objetivo principal de esta guía es ofrecer a docentes y familias una herramienta práctica y accesible para iniciar el proceso de educación emocional en los niños y niñas, promoviendo un ambiente de aprendizaje emocionalmente seguro y enriquecedor que contribuya a su bienestar emocional y desarrollo personal a largo plazo.

La guía propuesta no es demasiado extensa, sino más bien concisa y directa al objetivo, ya que está diseñada como una lista compacta de actividades específicas para empezar el proceso de educación emocional. Esta elección se fundamenta en la idea de que es preferible comenzar de manera gradual y enfocarse en actividades claras y concretas que puedan permitir un avance más progresivo en el desarrollo de las competencias emocionales en los niños y niñas.

En lugar de sobrecargar con información extensa, se intenta priorizar la calidad y claridad de las actividades, asegurando que tanto educadoras como familias puedan implementarlas de manera efectiva y sentirse seguros en el proceso de enseñanza y aprendizaje emocional de los infantes. Sin embargo, la recopilación de actividades y la creación de esta pequeña guía se han realizado con gran cariño y dedicación. Espero que este recurso pueda ser de gran utilidad para futuras educadoras y educadores que se inician en este bonito y vocacional trabajo.



Enlace QR para acceder a la guía.

## 5. Conclusiones

De entrada, decir que durante el desarrollo de mi investigación, pude profundizar y entender la importancia de las emociones en la etapa de educación infantil, lo cual era mi objetivo principal en esta investigación (*Investigar sobre la importancia de la Educación emocional en la etapa de Educación Infantil*). La observación directa en el aula y la participación activa en actividades con los niños y niñas me ayudó mucho a valorar de manera más consciente cómo las emociones influyen en su bienestar y desarrollo global.

En primer lugar, durante el transcurso de la investigación, me enfrenté a diversos desafíos, siendo uno de los más significativos la **abundancia** de información disponible sobre el tema de estudio. Dada la relevancia y actualidad del tema, encontré una gran diversidad de bibliografía y autores que abordan la educación emocional.

Esta gran cantidad de información, si bien ofrecía una riqueza de perspectivas y enfoques, también planteaba el desafío de escoger entre las diferentes fuentes y seleccionar aquellas que serían más significativas y relevantes para mi investigación.

No obstante, a pesar de la diversidad de las fuentes consultadas, encontré gran similitud en la información obtenida, con una variedad de opiniones y hallazgos entre los diferentes autores. Esta ventaja en los puntos de vista y conclusiones me permitió comenzar la investigación con una base sólida de conocimiento sobre el tema, aunque también me obligó a tener un criterio selectivo al momento de elegir las fuentes en las que basaría mi investigación. En este sentido, el proceso de selección bibliográfica implicó cierto nivel de acotamiento, donde la relevancia y validez de los recursos tuvieron un papel importante en la elección.

En segundo lugar, a partir de la observación continua de las actividades realizadas en el aula, puedo concluir que los resultados son muy positivos en cuanto a la puesta en práctica.

En relación a mi tercer objetivo específico **“Diseñar actividades que promuevan el desarrollo de competencias emocionales en la etapa de Educación Infantil”** es relevante destacar que los niños y niñas se familiarizaron rápidamente con el libro y su personaje, lo que enriqueció significativamente las actividades y dinámicas propuestas. A través de estas experiencias, los niños y niñas experimentaron mejoras notables en su vocabulario emocional y en su capacidad para expresar sus emociones. Además, una parte positiva que destaco de esta intervención fue la adquisición de nuevas técnicas para el control y la gestión de las

emociones, particularmente en lo que respecta a la rabia, ya que es un aspecto que pude observar en varios niños y niñas durante el uso del rincón de la calma.

En tercer lugar, a través de dicha intervención en el aula, pude confirmar la importancia y la necesidad de una educación emocional más significativa en los entornos escolares, especialmente durante la etapa infantil. Aunque reconozco la importancia de las emociones en el desarrollo de los niños y niñas, me pude percatar de que la educación emocional no siempre recibe la atención y la prioridad que realmente necesita en las dinámicas diarias y en el entorno escolar.

El objetivo principal de esta intervención era “*Analizar la presencia de la Educación Emocional en las aulas de Educación Infantil*”, el cual, a través del análisis de los datos recopilados durante la intervención, pude evidenciar la presencia significativa de la educación emocional en el desarrollo de los niños y niñas.

Cada actividad llevada a cabo durante la intervención, deja en evidencia un alto porcentaje de respuestas positivas en cuanto a las habilidades emocionales, lo que indica un nivel considerable de familiaridad y comprensión de las emociones por parte de los infantes.

No obstante, en mi opinión, los resultados también pusieron en alerta la existencia de áreas de mejora, como la regulación emocional y habilidades para el bienestar. En ese sentido, queda claro que todavía queda camino por recorrer para alcanzar el máximo potencial en la integración y el desarrollo de la educación emocional en el entorno educativo de la educación infantil.

En este contexto, considero esencial continuar promoviendo la formación continua de las educadoras en competencias emocionales, así como desarrollar recursos o herramientas que faciliten la implementación efectiva de la educación emocional en las aulas. Estas pequeñas acciones son fundamentales para impulsar de manera progresiva el desarrollo de habilidades emocionales en los niños y niñas, proporcionándoles las herramientas necesarias para hacer frente a los desafíos emocionales a lo largo de toda su vida.

Por lo tanto, aunque se haya confirmado cierta presencia de la educación emocional en las aulas de Educación Infantil y se estén llevando a cabo cambios significativos, es fundamental

seguir trabajando para implementar prácticas educativas innovadoras y efectivas que favorezcan este proceso de aprendizaje. Estas prácticas no solo benefician el desarrollo emocional de los niños y niñas durante su etapa escolar, sino que también favorecen las bases para el crecimiento personal y social de manera sana que los acompañará a lo largo de toda su vida.

En cuarto lugar, en cuanto a opinión personal, me gustaría resaltar que, aun así, considero evidente la complejidad de la educación emocional y su constante evolución e investigación. Sin embargo, cada día me vuelvo más consciente de que no se trata únicamente de diseñar propuestas didácticas sobre las emociones, sino de integrar prácticas y valores emocionales en todos los aspectos de la experiencia educativa de los niños y niñas, independientemente de su edad.

Es por esta razón que coincido con destacados autores en el campo de la educación emocional, como Rafael Bisquerra, en que este proceso es **continuo y progresivo**, extendiéndose a lo largo de toda la vida.

El aprendizaje de las competencias emocionales es un proceso gradual que se desarrolla y se adquiere con el tiempo, y, por lo tanto, es esencial integrar la educación emocional de manera significativa en el entorno educativo para garantizar un crecimiento emocional saludable a lo largo de toda la vida.

Finalmente, para concluir este trabajo, es importante resaltar que no se pueden llegar a conclusiones definitivas sobre el proceso de adquisición de competencias emocionales de manera concreta. Como ya mencioné anteriormente, estas habilidades están en constante evolución y no pueden ser completamente evaluadas a través de una única actividad o intervención. Sin embargo, es válido afirmar que la práctica continua y la integración consciente de las competencias emocionales en la vida diaria, pueden contribuir de manera significativa a su desarrollo saludable y positivo. Por eso, es fundamental comprender que el desarrollo emocional es un **proceso continuo** que requiere atención y esfuerzo constante, y que el trabajo continuo y la atención consciente a las emociones, pueden ser beneficiosos en el desarrollo del bienestar emocional duradero.

## 6. Bibliografía

- Aguado, L. (2005) *Emoción, afecto y motivación*. Alianza.
- Alabau, I. (2021, 8 noviembre). La rueda de las emociones de Robert Plutchik.  
<https://www.psicologia-online.com>.
- Ballesteros, R. (2019) *La teva emoció té raó*. Angle.
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. Extraído de:  
<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Bisquerra, R. (2016) *10 IDEAS CLAVES*. Educación Emocional. Grao.
- Bisquerra, R y Rebolledo, C. (2021) *Educación emocional y bienestar: por una práctica fundamentada*. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar. Número 1, 2021, pp. 9-29. Extraído de:  
[https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/6042/RiEEB\\_01\\_01\\_09.pdf?sequence=1](https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/6042/RiEEB_01_01_09.pdf?sequence=1)
- Bisquerra, R. y Perez, N. (2007) *Las competencias emocionales*. Revista de Educación XXI, 10, 61-82-. Extraído de:  
<https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Blog/humans.Txt. (2022, 7 abril). *Rincón de la calma infantil: ¿cómo hacer uno? – VOCA*  
Editorial. Voca Editorial.  
<https://www.vocaeditorial.com/blog/rincon-de-la-calma-en-infantil/>
- Cassà, L.E. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Wolters Kluwer.
- Cañizares, O. y De Leaniz, C. (2014). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Desclée de Brouwer.
- Club Peques Lectores. (2015). *10 Libros infantiles para la educación emocional*.  
<http://www.clubpequeslectores.com/2015/10/libros-infantiles-educacion-emocional.html>
- Departament d'Educació. (2023). DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. Extraído de:  
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8851/1955221.pdf>

Del Valle López, A. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, 7(14), 169-198.

De Piaget, T. D. D. C. (2007). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*.  
Recuperado de: [http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_07-09\\_m1.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/teorias_desarrollo_cognitivo_07-09_m1.pdf), 29.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Bolsillo.

Etimología de emoción. (2021). *Emoción | Origen de la palabra emoción en el Idioma Español. La Palabra del Día*.  
<https://www.elcastellano.org/envios/2021-05-26-000000>

García, A. A. (2019). *Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia*. Sociológica, año 34, número 96, enero-abril de 2019, pp. 39-7.  
<https://scielo.org.mx/pdf/soc/v34n96/2007-8358-soc-34-96-39.pdf>

Gardner, H. (1987). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Santiago de Chile: Instituto Construir.  
Extraído de: [https://www.academia.edu/download/51558533/La\\_Teoria\\_de\\_las\\_Inteligencias\\_Multiples\\_cortad.pdf](https://www.academia.edu/download/51558533/La_Teoria_de_las_Inteligencias_Multiples_cortad.pdf).

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós SA.

Guerrero, R. y Barroso, O. (2020). *Contes per al desenvolupament emocional. Des de la teoria del vincle afectiu*. Marcombo.

Güell, M. (2013). *¿Tengo inteligencia emocional?*. Espasa Libros, S.L.U.

Gutiérrez, C. L. (2005). Educar emociones: un instrumento para trabajar el "sentimiento de culpa". *Pulso: revista de educación*, (28), 125-138.

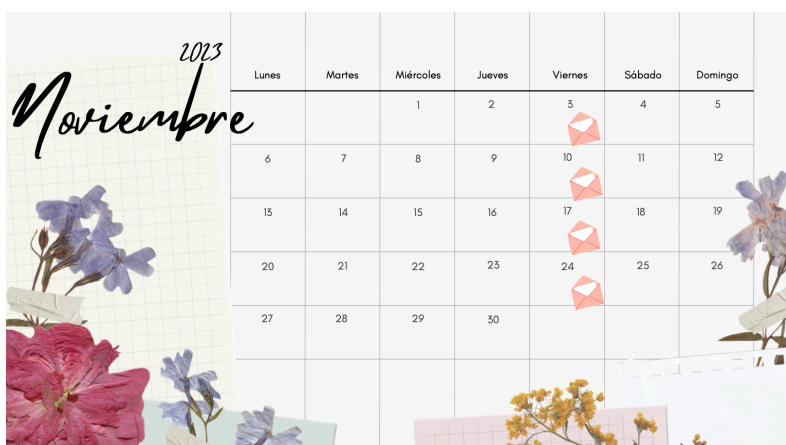
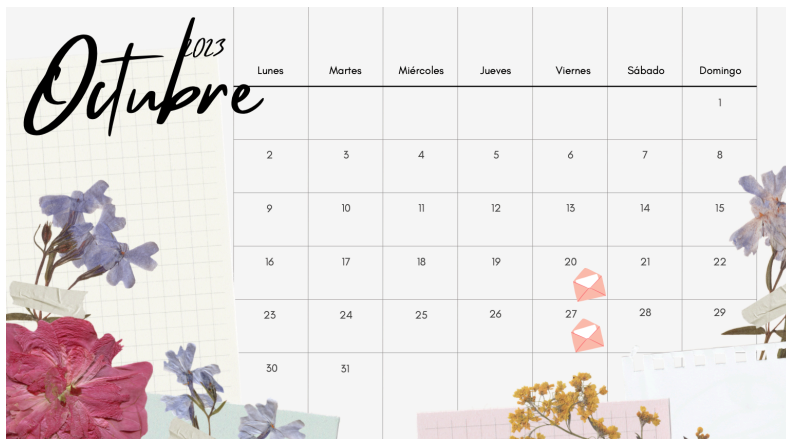
López, Z. R. A., & López, T. R. A. (2018). Inteligencias Múltiples en el trabajo docente y su relación con la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget. *Killkana sociales: Revista de Investigación Científica*, 2(2), 47-52.

Meece, J. (2000) *Desarrollo del niño y del adolescente*. Compendio para educadores, SEP, México, D.F. pág. 101-127.

- Morado, I. (2010). *Emociones e inteligencia social*. Ariel.
- Palmero, F. y Mestre, J.M. (2004). Emoción. en J.M. Mestre y F. Palmero (eds.), *procesos psicológicos básicos* (pp. 215-247). Madrid: McGraw-Hill.
- PLUTCHIK, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Harper & Row, Nueva York,
- RULER. (2020, 5 mayo). Trainings - RULER approach. RULER Approach.  
<https://www.rulerapproach.org/offerings/events/>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A. y Parra, A. (2006). *Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia*. *Revista de Psicología Social*, 21(3), 259-271.
- S.S. Lama, D. y Ekman, P. (2009). *Sabiduría emocional*. Prólogo de Daniel Goleman. Kairós SA.
- Stake, R.E (1999). *Investigación con estudio de casos*. Extraído de:  
[https://archive.org/details/STAKE\\_201812/page/n1/mode/2up](https://archive.org/details/STAKE_201812/page/n1/mode/2up)
- Tobias, A. C. (2020, June 27). El rincón de la calma: un lugar imprescindible. *La Mente Es maravillosa*. Extraído de:  
<https://lamenteesmaravillosa.com/el-rincon-de-la-calma-un-lugar-imprescindible/>
- Triglia, A. (2019). Las 4 etapas del desarrollo cognitivo de Jean Piaget.
- Zones of Regulation. (2024, April 25). Become a zones of Regulation expert | Training program options. The Zones of Regulation. Extraído de:  
<https://zonesofregulation.com/how-it-works>

## 7. Anexos

### Anexo 1: Calendario



### Anexo 2: Intervención en el aula

#### - SESIÓN 1 (Primera parte): EL MONSTRUO DE COLORES

##### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Para introducir al alumnado en la temática de las emociones, llega al aula de manera inesperada una caja con el cuento "El monstruo de colores". Previamente, se realizará una pequeña conversación sobre de qué puede tratar el cuento y que le debe de pasar al personaje.

Posteriormente a la lectura del libro, llevamos a cabo una conversación final sobre las diferentes emociones que han salido y, para activar los conocimientos previos de los niños sobre la temática, se realizarán preguntas, como por ejemplo: *¿Qué le pasaba al monstruo?*  
*¿Cuál era la emoción de color "azul"?*



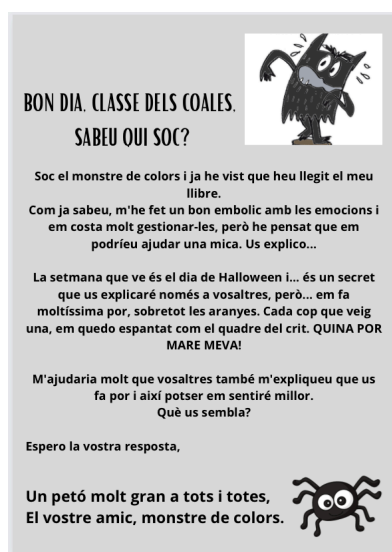
Portada del cuento "Monstruo de colores"

## - SESIÓN 1 (Segunda parte): EL MIEDO (Consciencia emocional)

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega la primera carta.

En la clase llega la primera carta de nuestro amigo Monstruo, en la cual nos explica que tiene mucho miedo por el día de Halloween y que cuando ve arañas, se queda asustado como el cuadro "El grito". Al acabar de leer la carta, el protagonista pregunta: **¿y vosotros, a qué le tenéis miedo?**, dando lugar a una pequeña conversación en la cual los niños se expresan de manera autónoma. (pregunta evaluativa)



Para finalizar esta primera emoción, se enseñará el cuadro y hará preguntas a los niños, como por ejemplo: **¿Qué creéis que le pasó? ¿Qué emoción representa?** para dejar que expresen su imaginación. Después de haber explicado un poco el cuadro, se propondrá a los niños hacer el suyo propio. Para ello, se hará una foto a cada niño y niña representando la emoción trabajada y posteriormente, cada uno decorará la plantilla que la educadora facilitará individualmente. Finalmente, una vez la educadora imprima estas fotos, las podrá enganchar a su respectivo cuadro.



Cuadro ‘‘El grito’’

## - SESIÓN 2: LA TRISTEZA (Conciencia emocional, regulación emocional)

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega una segunda carta a la clase y el monstruo nos explica que se siente muy triste porque su mejor amiga no quiere jugar con él. Además, nos dice que se ha olvidado de qué color era la tristeza y que necesita nuestra ayuda y un dibujo para poder recordarlo, pero, antes de esto, nos deja una pregunta final: *¿y a vosotros, qué cosas os hacen sentir tristes? ¿Y qué haceis cuando estais así?* (Pregunta evaluativa)

Posteriormente, se hará una pequeña conversación sobre aquellas cosas o situaciones que pongan tristes a los niños y niñas, dando lugar a una pequeña conversación de expresión oral.

Para trabajar la tristeza, los niños pintarán de manera libre y con pintura azul sobre un papel, en representación a la emoción trabajada. Tendrán a su alcance pinceles y herramientas que puedan utilizar de manera libre, además de poder utilizar sus propios dedos. Mientras tanto, tendrán de fondo sonido de lluvia, la cual está más relacionada con la tristeza, como explica el propio cuento.

#### BON DIA. CLASSE DELS COALES. COM ESTEU?



Primer de tot, us he de felicitar pels dibuixos que vau fer l'altre dia. M'HAN AGRADAT MOLTÍSSIM. Us han quedat molt bonics.

Jo avuiestic una mica trist... Us enrecordeu de la meva amiga, la que em va ajudar a desembolicar-me amb les meves emocions? Doncs... l'altre dia estàvem al parc del nostre poble, però ella no volia jugar amb mi, em deixava que volia jugar amb els altres nens. Això a mi no m'ha agradat molt, em va posar molt trist perquè jo volia jugar amb ella.

Com ja sabeu que em faig un embolic amb les emocions, sabeu què?, m'he oblidat quin color era el de la tristesa. Per això, he pensat que vosaltres em podríeu ajudar. Què us sembla? Ah... i una cosa... quines coses us fan posar tristes a vosaltres?

Espero tornar a estar content molt aviat...

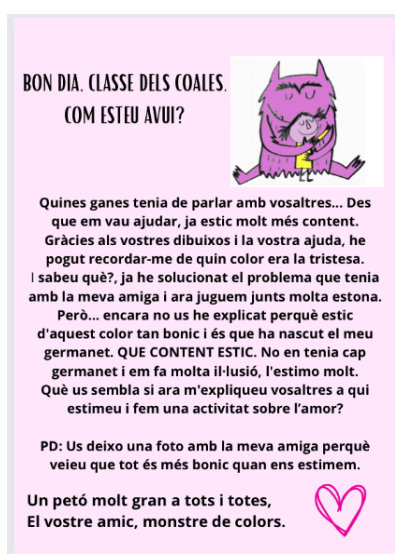
Un petó molt gran a tots i totes,  
El vostre amic, monstre de colors.



- **SESIÓN 3: EL AMOR (Competencia social, autonomía emocional, conciencia emocional)**

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega a la clase la tercera carta Y en esta, nos explica que ha solucionado el problema que tenía con su amiga y que ahora vuelven a jugar juntos. Además, nos explica que ha nacido su hermanito hace poquito y le aprecia muchísimo, puesto que no tenía ningún hermanito y le hacía mucha ilusión cuidar de él. Al acabar la carta, el monstruo pregunta a los niños: **¿Y vosotros/AS, a quién queréis?** dando lugar a una pequeña conversación relacionada con el amor y el querer. (Pregunta evaluativa)

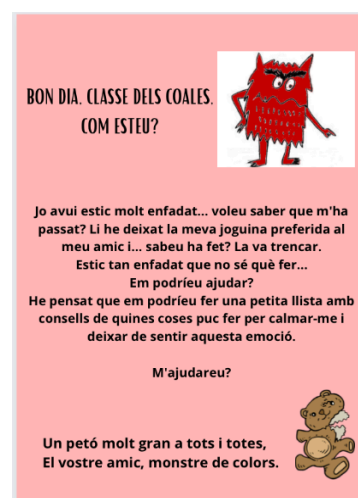


Posteriormente, los niños tendrán al abasto diferentes materiales como pegamento, rotuladores de color rojo y rosa, papeles, tijeras y lápices de colores para poder realizar de manera individual, una tarjeta o un dibujo para regalar a quien quieran, ya sea un compañero/a de clase o algún familiar.

- **SESIÓN 4: LA RABIA (Regulación emocional, conciencia emocional, competencia social, habilidades para la vida y el bienestar)**

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega la cuarta carta a la clase y, esta vez, el monstruo está muy enfadado. Nos explica que su hermanito pequeño, le ha roto su juguete preferido y que no sabe qué hacer para dejar de estar enfadado. Nuestro amigo necesita la ayuda de los niños y niñas de clase y por eso, les pide una **pequeña lista de acciones o cosas que podemos hacer para dejar de sentir esta emoción.** Esta vez, la educadora apuntará aquellas cosas que vayan salgan a la conversación para enviarle a nuestro amigo nuestros consejos. (Actividad evaluativa)



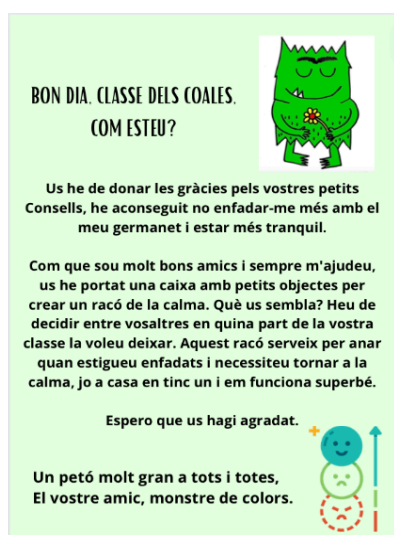
Posteriormente, cada niño tendrá una hoja en blanco y una pega. En medio de cada mesa, tendrán papel de seda de color rojo, el cual tendrán que romper con las manos de la forma que ellos quieran para engancharlo después a su hoja, plasmando su imaginación.

(La acción de romper y rehacer como representación de la rabia).

## - SESIÓN 5: LA CALMA (Regulación emocional, habilidades para la vida y el bienestar)

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega la quinta carta de nuestro amigo, pero esta vez, con una caja sorpresa. En esta carta nos explica que gracias a nuestra ayuda, ha logrado volver a la calma y no enfadarse y que, por



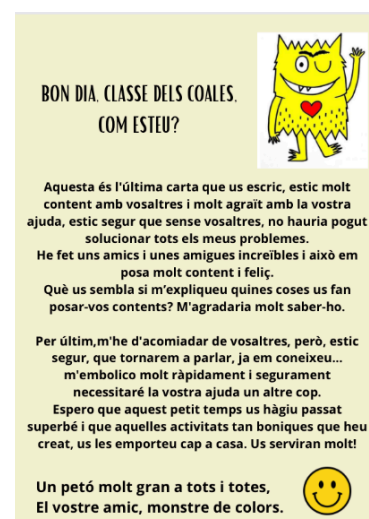
este motivo, nos ha enviado una caja con diferentes objetos (botellas sensoriales, mandalas y gomas antiestrés) para crear nuestro pequeño rincón de la calma. En pequeña asamblea, los niños tendrán que escoger en qué parte de la clase querrán hacer este rincón, puesto que este será el rincón al cual irán cuando estén enfadados.

Posteriormente, y con el grupo clase dividido en dos subgrupos, los niños tendrán el monstruo de colores de gran medida para pintarlo entre todos y todas con ceras de color verde, escuchando de fondo música relajante que les pueda transmitir esta tranquilidad. Este monstruo será el que quede al rincón de la calma, para que sea más fácil de identificar. Mientras un grupo está decorando el monstruo, los otros pintarán un mandala. Al cabo de un rato, se hará un cambio.

## - SESIÓN 6: LA ALEGRÍA

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Llega la última carta del monstruo, en la cual nos da las gracias por todo el trabajo hecho y la ayuda que le hemos dado. Nos explica que está muy alegre y no se ha vuelto a hacer un lío con las emociones gracias a la ayuda recibida de toda la clase y que, por eso, nos pide que le hagamos un mural de la alegría. Al acabar



de leer la carta, se dará lugar a una pequeña conversación para saber las opiniones de los niños y niñas sobre el tema trabajado y recoger información sobre lo que han aprendido.

Para acabar, la educadora enganchará un mural en la pared de color blanco y dejará al alcance de los alumnos pintura amarilla, rotuladores y lápices para que puedan pintar de manera libre. Esta actividad se hará con música de fondo, la cual será elegida por los mismos niños, para estar más motivados y así poder representar la emoción trabajada.

Una vez acabada la actividad, se dejará en el rincón de las emociones, en el cual los niños y niñas tendrán al abasto todos los trabajos realizados anteriormente y diferentes juegos relacionados con las emociones.

### Anexo 3: Lista de control

NOMBRE:	ACTIVIDAD N°	
	SI	NO
El/la niño/niña identifica y expresa la emoción que se trabaja		
El/la niño/niña se expresa de manera autónoma		
El/la niño/niña describe situaciones que le provocan la emoción trabajada		
El/la niño/niña comunica sus pensamientos/sentimientos		
El/la niño/niña maneja las emociones de forma adecuada		
El/la niño/niña participa en las actividades propuestas		
OBSERVACIONES:		

## Anexo 4: Entrevista

**1. ¿Crees que es importante la Educación emocional en la etapa infantil?**

*Sí, como psicóloga considero que la educación emocional es importante pero sobre todo en la etapa infantil. Es crucial porque es el momento en que los niños desarrollan la capacidad de reconocer, entender y gestionar sus propias emociones y si falta esta parte en su aprendizaje, tiene las mismas consecuencias que si no aprende a sumar, como ejemplo para que me entiendas.*

**2. ¿Cómo crees que influyen las emociones en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños y niñas en edad preescolar?**

*Te puedo hablar de muchos aspectos desde mi experiencia y mis estudios, pero principalmente para que entiendas, las emociones juegan un papel súper importante en todos los aspectos del desarrollo infantil. En el desarrollo cognitivo, las emociones positivas pueden mejorar la capacidad de atención de los niños, su capacidad de memorizar y sobre todo en su aprendizaje. Digamos que los niños que se sienten seguros de sí mismos y apoyados por su entorno tienen más probabilidades de estar motivados y de estar más “comprometidos” con el aprendizaje. A nivel social, influye en la capacidad de gestionar sus emociones y de empatizar sobre todo con los demás. Las relaciones interpersonales facilitan la formación de relaciones saludables y la resolución de conflictos. Esto es vital para el desarrollo de las habilidades sociales de las personas. Y a nivel emocional, influye de manera que se aprende a reconocer y regular las propias emociones y eso ayuda a los niños a desarrollar una mayor autoestima.*

**3. ¿Qué beneficios a largo plazo crees que puede tener una buena educación emocional en la infancia?**

*Una buena educación emocional en la infancia puede tener muchísimos beneficios a largo plazo: una buena salud mental, las relaciones interpersonales, un éxito académico en todas las edades y profesional cuando van creciendo, una buena autoestima, control del estrés y la ira y sobre todo un bienestar general, tanto personal como con el propio entorno.*

**4. ¿Consideras que hay retos o dificultades para enseñar educación emocional en la etapa de Educación infantil? ¿Cuáles?**

*No estoy del todo metida en el ámbito educativo, pero desde mi punto de vista creo que sí. El primer reto y el mayor que creo que se encuentra en las aulas es la falta de formación de los profesores, porque no tienen la formación suficiente para poder abarcar estos temas y la mayor parte de ellos se terminan frustrando por la falta de conocimiento y sobre todo de herramientas o recursos.*

**5. ¿Crees que es importante el papel de las educadoras/educadores a la hora de promover la Educación emocional en las aulas?**

*Sí, el papel de todos los profesores es esencial, al fin y al cabo son modelos a seguir para los pequeños y pueden influir significativamente en cómo ellos aprenden a manejar sus emociones. Por eso es importante que la formación sea de calidad para poder enseñarles bien.*

**6. ¿Qué recursos o herramientas consideras que pueden ser útiles para enseñar la Educación emocional en las aulas?**

*Al tratarse de estas edades, en mi opinión, considero que los cuentos son un recurso muy bueno para poder fomentar la educación emocional o actividades que sean visuales a la hora de identificar o expresar los sentimientos. Otro recurso que encuentro ideal y que yo practico mucho es el mindfulness, ya que ayuda a controlar más lo que es el estrés y la frustración, dos cosas que está cada vez más presente en los niños y que preocupa bastante en la actualidad.*

**8. ¿Cómo se puede integrar la educación emocional de manera transversal en el currículo escolar de educación infantil?**

*Volviendo a lo anterior, lo primero sería formar a los profesores que se encargan de enseñar este tipo de educación, sin esta base es imposible que se pueda trabajar en todos los ámbitos. De todas formas creo que se debería tener un enfoque que incluya objetivos emocionales en todas las áreas del currículo, desde las letras y las matemáticas hasta la educación física. También las rutinas diarias con los niños, es una herramienta muy consistente que ayuda*

*bastante desde edades primerizas como las horas de expresión en grupo, utilizar termómetros de emociones, etc.*

**9. ¿Crees que influye de manera negativa en el desarrollo de las personas no recibir una buena Educación emocional desde temprana edad?**

*Claramente, sí, la falta de educación emocional, como dije antes, puede tener efectos negativos incluso a largo plazo. Puede derivar a dificultades como problemas de salud mental, dificultades en las relaciones interpersonales, un menor rendimiento académico y por ende, profesional y sobre todo problemas para poder controlar el estrés y la frustración ante cualquier situación. La autoestima y el autoconcepto de uno mismo también se ve afectado en este sentido, ya que es una parte fundamental del aprendizaje desde pequeños y se ve bastante reflejado en el futuro si esta es baja.*

**10. Desde tu experiencia profesional, ¿has observado diferencias en el desarrollo emocional entre niños y niñas que han recibido educación emocional y aquellos que no?**

*Sí, normalmente se observan diferencias significativas entre los niños que tuvieron una educación emocional por más pequeña que sea. Estos suelen mostrar una mejor capacidad para gestionar el estrés, resolver conflictos de manera sana y tener relaciones positivas con sus compañeros, así como tener una mayor autoestima. Al contrario, aquellos que no han recibido esta educación pueden tener más dificultades para manejar sus emociones, sobre todo la ira, lo que puede afectar negativamente su comportamiento y su éxito académico.*

Anexo 5: Rincón de la calma



Anexo 6: QR de la guía de la propuesta de producto final



Enlace QR para acceder a la guía.