



Desarrollo de competencias emocionales con el alumnado y sus familias: Un programa de educación emocional.

María José Luján Luján

Romy Louise Ure De Oliveira

Grado en Magisterio en Educación Infantil

Trabajo Fin de Grado

Modalidad de trabajo: Proyecto de innovación

Curso académico 2023-2024

Junio 2024

## Índice

1. Introducción.....	5
2. Justificación.....	7
3. Objetivos.....	10
4. Fundamentación teórica.....	11
4.1. Necesidades básicas del ser humano.....	11
4.1.1. Necesidades afectivas.....	12
4.1.2. Las emociones y los sentimientos.....	13
4.1.3. Desarrollo emocional.....	15
4.2. La inteligencia emocional.....	16
4.2.2. La inteligencia emocional en la escuela.....	18
4.3. La educación emocional.....	19
4.3.1. La educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales.....	20
4.3.2. La educación emocional en la Educación Infantil.....	22
4.3.3. La educación emocional en la familia.....	23
5. Proyecto de innovación.....	24
5.1. Análisis de necesidades y destinatarios del proyecto.....	24
5.1.1. Centro.....	24
5.1.2. Destinatarios del proyecto.....	25
5.2. Objetivos del proyecto de innovación.....	27
5.3. Principios metodológicos.....	27
5.4. Aplicación del proyecto.....	29
5.4.1. Sesiones planificadas y temporalización.....	29
5.4.2. Actividades.....	33
5.5. Plan de evaluación del proyecto de innovación.....	62
5.5.1. Evaluación de los participantes.....	63
5.5.2. Evaluación del proyecto.....	63
5.5.3. Evaluación de la práctica docente.....	64
6. Conclusiones.....	64
7. Referencias.....	68
8. Anexos.....	70

## **Índice de tablas**

Tabla 1: Sesiones planificadas.....	30
Tabla 2: Competencias emocionales que se trabajan en cada sesión.....	32
Tabla 3: Cronograma de las sesiones.....	32
Tabla 4: Actividad 1. Conciencia emocional.....	33
Tabla 5: Actividad 2. Regulación emocional.....	39
Tabla 6: Actividad 3. Regulación emocional.....	45
Tabla 7: Actividad 4. Autonomía emocional.....	51
Tabla 8: Actividad 5. Habilidades de vida para el bienestar.....	57

## **Resumen**

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es crear un proyecto de innovación basado en la educación emocional que dé respuesta a la necesidad de implicar a las familias en la gestión emocional y el desarrollo de competencias emocionales de sus hijos/as en la etapa de Educación Infantil. A través de este proyecto se propone crear un contexto de colaboración entre la escuela y las familias, para abordar el trabajo conjunto sobre la educación emocional del alumnado.

Así mismo, se realiza una revisión bibliográfica en la que se justifica la importancia del desarrollo afectivo en el desarrollo general de los infantes, así como la necesidad que tiene la escuela hoy día de tener presente el desarrollo de la educación emocional en su práctica educativa. También se justifica el papel relevante de la figura adulta en el desarrollo de las competencias emocionales de los infantes.

Tras la justificación de la temática, se desarrolla un programa de educación emocional en la escuela, con la participación del alumnado y sus familias, para un curso anual, con el planteamiento de 18 sesiones repartidas a lo largo del curso escolar, cinco de las cuales se detallan. Las actividades se plantean alrededor del desarrollo de las siguientes cinco competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades de vida para el bienestar y la competencia social.

Por último, el trabajo plantea unas conclusiones acerca de la consecución de los objetivos planteados en el proyecto, así como la reflexión acerca de su repercusión en el ámbito educativo.

Palabras clave: educación emocional, competencias emocionales, gestión emocional, bienestar emocional, Educación Infantil.

## **1. Introducción**

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás. Este tipo de inteligencia ayuda a conocerse mejor a uno mismo, reconociendo sus emociones, sus sentimientos, así como reconociendo las emociones de las demás personas. La inteligencia emocional tiene un papel muy importante en la formación de la personalidad de los infantes.

En esta formación de la personalidad se encuentran implicadas varias dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística, y todas y cada una de ellas se deben tener en consideración, ya que todas contribuyen al desarrollo integral y armónico del infante.

La educación emocional contribuye al desarrollo integral y armónico de la infancia, a través del tratamiento de las emociones y los sentimientos que éstos presentan, teniendo en cuenta que en la Educación Infantil las emociones están muy presentes y es necesario su reconocimiento y posterior búsqueda de equilibrio, para crecer en autonomía y poder hacer frente a los retos que la vida les presenta.

La educación emocional ayuda a tomar conciencia de las emociones que se sienten, a través del desarrollo de las competencias emocionales, y a tomar conciencia de la importancia que tienen las emociones en la vida de las personas. Francisco Mora (2013) señala que “la emoción es la energía que mueve el mundo” (p. 69). Las emociones juegan un papel muy importante en todas las decisiones que se toman a lo largo de la vida, Rafael Bisquerra (2024) resalta que en la emoción se puede encontrar lo mejor y lo peor, por esto es importante aprender y enseñar a conocer y reconocer las emociones que se sienten.

La depresión, la ansiedad, el estrés, son enfermedades mentales que provienen de trastornos emocionales, y son fuente de malestar. La educación emocional a partir de la toma de conciencia de las emociones, pretende precisamente promover el bienestar, intentando conseguir el equilibrio, la armonía, el sentirse bien. Y es que las emociones consideradas desagradables como la ira, el miedo, la tristeza, etc, surgen de manera espontánea sin mucho esfuerzo, en cambio las emociones que hacen sentir bien a las personas, requieren de aprendizaje. Bisquerra (2015), explica esto con el siguiente

ejemplo; la impaciencia, que se encuentra próxima a la ira, surge de manera espontánea delante de diferentes situaciones, conseguir regular esa impaciencia, para pasarla a paciencia, que se encuentra próxima al amor, requiere de trabajo y esfuerzo.

Por ello, la educación emocional pretende promover el bienestar emocional, este “consiste en la experiencia de emociones y sentimientos positivos relacionados con la satisfacción en la vida” (Bisquerra, 2016, p. 133). Es el conjunto de experiencias interiores profundas que se caracterizan por emociones de satisfacción, armonía, etc. Las investigaciones ponen en evidencia que es necesario construirlo a partir del esfuerzo, de la actitud positiva, de los valores, etc. También se ha demostrado que el equilibrio emocional, “podrá alcanzarse solo si el individuo desarrolla el arraigo en sus recursos de amor, confianza, alegría, fuerza, sensatez” (Claeys, 2020, p. 13).

La creación de bienestar, la creación de un clima emocional adecuado, es lo que pretende la educación emocional en general, y más concretamente en el ámbito educativo. Conseguir autonomía emocional de la infancia para poder enfrentarse a los retos que les plantea la vida, y poder comportarse de acuerdo a los sentimientos que tienen. Sabiendo que el mundo emocional tiene mucha relevancia en la vida diaria de los infantes, y que el equilibrio emocional va a contribuir a proteger su salud y su bienestar, tal como afirma Goleman (1995).

Además, de los retos a los que se enfrentan las personas, en el caso de la infancia, la educación emocional, tal como afirma Claeys (2020), se encarga de que ésta desarrolle capacidades para aprender a trabajar de manera conjunta a través de la cooperación y no de la competitividad, aprender desde el respeto, la escucha, el apoyo, en general, aprender desde la preocupación por el bienestar común, aprender desde la cooperación.

Las emociones están presentes incluso antes del nacimiento, y es la manera que tienen los bebés de comunicarse con las personas que los cuidan. Hay que tener en cuenta que los infantes durante sus primeros años de vida, no tienen la capacidad de poder reconocer ni gestionar las emociones que sienten. Por ello, el papel de la persona adulta es crucial en el desarrollo de la educación emocional de los más pequeños, sabiendo que esta educación se dirige primeramente a las personas que se encuentran en contacto directo con los infantes, como son las familias y el profesorado. La mayoría de

investigadores coincide en la idea de que la familia es la primera escuela de las emociones, así pues, estos son los responsables de ofrecer modelos y pautas de actuación que favorezcan de la manera más positiva el desarrollo integral de su persona.

Teniendo en cuenta la importancia de la educación emocional y el papel que desempeñan las familias en dicha educación, el presente trabajo pretende llevar a cabo un proyecto de innovación de educación emocional en la escuela, dirigido al alumnado de Educación Infantil con la implicación y la participación de las familias. La finalidad es poder implicar a las familias en el mundo emocional de los infantes de manera consciente, y poder ofrecer herramientas para la gestión emocional y la reflexión acerca de la generación de bienestar.

Los contenidos que se pretenden trabajar en el proyecto, son los que plantea Rafael Bisquerra en su modelo de desarrollo de competencias emocionales, estos son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía, competencia social y bienestar.

El presente trabajo consta de los siguientes apartados: la introducción; la justificación de la temática abordada; los objetivos del trabajo; la fundamentación teórica en la que se profundiza sobre la educación emocional y la relevancia de la figura adulta en dicha educación; el proyecto de innovación que se plantea, y finalmente la exposición de las conclusiones obtenidas.

## **2. Justificación**

La educación emocional contribuye al desarrollo integral del alumnado, concretamente contribuye a su desarrollo emocional, por medio del desarrollo de las competencias emocionales, tal como afirma Bisquerra (2016). A través de estas competencias se pretende que los infantes puedan adquirir habilidades, conocimientos, estrategias para crecer con seguridad emocional, siendo capaces de pensar por sí mismos, desarrollando capacidad en la resolución de los problemas que puedan encontrarse en su día a día, y sobre todo siendo capaces de buscar y generar bienestar.

A lo largo del Grado, en todas y cada una de las asignaturas, se ha destacado el papel que juega el profesorado en el acompañamiento de los infantes en su desarrollo en general. Rafael Guerrero (2018) recuerda que los infantes no tienen capacidad para

gestionar sus emociones, por ello necesitan de la figura del adulto para ayudarles en dicha gestión. Él mismo, afirma que los padres y las maestras/os deben hacerse cargo del mundo emocional de los más pequeños/as, hasta que ellos/as puedan ser capaces de hacerlo por sí mismos.

Debido al papel tan importante que juega la persona adulta en la gestión de las emociones de los más pequeños/as, este trabajo plantea crear un programa de educación emocional en la escuela con la participación imprescindible de los padres y las madres de nuestras alumnas y alumnos de 4 y 5 años, de manera que la persona adulta pueda tomar conciencia de la necesidad de atender el mundo emocional de los infantes, que pueda reconocer la importancia de su papel en la gestión de las emociones tanto propias como en la de sus hijos/as, así como que pueda adquirir herramientas para gestionar las emociones de estos/as.

El planteamiento del programa que se pretende llevar a cabo, parte también del reconocimiento que familia y escuela deben ir a una, surge del pensamiento de que si el profesorado lleva a cabo un programa de educación emocional con el alumnado en la escuela, pero la manera de educar en la familia no sigue la misma línea, los efectos del programa planteado no serán los mismos que si se involucra a las familias en el programa. De ahí que se plantee un programa en el que trabajar la educación emocional en el aula, con la participación de las maestras/os, el alumnado y las familias del alumnado.

Hoy se sabe que la creación de un clima emocional en el aula positivo, transmitiendo emociones positivas como la calma, la curiosidad, etc, predisponen al alumnado al aprendizaje y al bienestar emocional de los más pequeños/as. Tomar conciencia de la generación de bienestar, es precisamente uno de los propósitos que se plantean alcanzar con el desarrollo del proyecto que se quiere llevar a cabo.

Mora (2013) habla de la emoción como la base más importante en la que todos los procesos de aprendizaje y memoria se sustentan, así como que “es en la emoción en donde residen los fundamentos básicos de una buena enseñanza” (p. 69). En la misma línea que propone Francisco Mora, encontramos a Díez (2013), la cual afirma que “el mundo de los sentimientos influye poderosamente sobre el mundo del aprendizaje y puede darle alas o frenarlo, darle alegría o agobio, darle apertura o cerrazón” (p. 61).

Por eso, las emociones de los infantes son determinantes en su proceso de aprendizaje, y la escuela debe tenerlo presente.

Fernández-Berrocal (2018) afirma que la investigación ha corroborado el hecho de que es necesario una educación más global, que tenga en cuenta los aspectos cognitivos y de conocimiento, pero que es necesario tener en cuenta de manera explícita la educación de los sentimientos. Fernández-Berrocal remarca la necesidad que tiene el sistema educativo en sus primeras etapas, de educar las emociones.

De lo expuesto, se desprende la importancia para el sistema educativo de tener en cuenta el mundo emocional y afectivo del alumnado en nuestras aulas. Como dice Guerrero (2018), la educación no puede seguir basándose casi exclusivamente en la dimensión cognitiva, es necesario tomar en cuenta la dimensión del desarrollo integral, que no hay que olvidar que es la finalidad que hoy día plantea la legislación educativa.

Nuestra actual Ley de Educación, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre por la que se modifica la ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, hace referencia al papel relevante que juega la educación en la generación de bienestar tanto a nivel individual como colectivo, de su alumnado. También resalta el papel de la enseñanza en la consecución de las capacidades de aprender a ser, aprender a convivir, entre otras. En el artículo 14, específico de la etapa educativa de la Educación Infantil, hace referencia al progresivo desarrollo afectivo y la gestión emocional, facilitando la elaboración de una imagen positiva, equilibrada de ellos mismos, así como el desarrollo de su autonomía personal.

El Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, plantea como finalidad de dicha enseñanza la contribución al “desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística” (p. 5). Así mismo, plantea como principios pedagógicos las experiencias de aprendizaje significativas y emocionalmente positivas, atendiendo progresivamente al desarrollo afectivo y a la gestión emocional.

Siguiendo con el planteamiento del Real Decreto, concretamente en relación con el aspecto del desarrollo afectivo y emocional, temática en la cual se basa el presente trabajo, es de destacar la competencia clave que se recoge en el anexo I de dicho

Decreto, siendo esta la *competencia personal, social y de aprender a aprender*, en la que se deja patente la necesidad de que los infantes “se inicien en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de sus emociones” (p. 12).

Por último, en el planteamiento de las competencias específicas, teniendo en cuenta las recomendaciones del consejo de la Unión Europea en relación al aprendizaje permanente y haciendo frente a los retos y desafíos del siglo XXI, en el área 1. Crecimiento en Armonía, se plantea la competencia específica de “reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva” (p. 16), coincidiendo de pleno con la pretensión de este trabajo.

### **3. Objetivos**

A continuación se recogen los objetivos que se pretenden conseguir con este trabajo.

#### **3.1. Objetivo general:**

1. Realizar un proyecto de innovación basado en la educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales, con la implicación y participación del alumnado y sus familias.

#### **3.2. Objetivos específicos:**

1.1. Contextualizar la importancia que ejerce la educación emocional y el desarrollo afectivo y emocional, en el correcto y óptimo crecimiento de los infantes.

1.2. Establecer la relación existente entre el desarrollo de las competencias emocionales y la generación de bienestar en la persona.

1.3. Destacar la importancia y la necesidad de implicación de la figura adulta en la gestión y el desarrollo emocional de los infantes.

1.4. Diseñar un programa de educación emocional con la participación del alumnado y las familias, para proporcionar herramientas para la gestión y el desarrollo de las competencias emocionales, tanto por parte del alumnado como el de las familias.

1.5. Crear un contexto de colaboración entre la escuela y las familias, para trabajar conjuntamente en la contribución de un óptimo desarrollo emocional del alumnado.

## **4. Fundamentación teórica**

### ***4.1. Necesidades básicas del ser humano***

Siguiendo el planteamiento de Guerrero (2018), son cuatro las necesidades básicas que presentan los seres humanos: las fisiológicas, las cognitivas, las afectivas y las sociales. Estas necesidades se presentan a lo largo de toda la vida, tanto en la infancia como en la adultez, en la infancia deben ser cubiertas por las personas de referencia, sus principales cuidadores, sobre todo, cuanto más pequeño es el infante. La satisfacción de estas necesidades influye directamente en la salud mental y de relación de los infantes, cuando las necesidades no son atendidas adecuadamente, esto genera una repercusión en las diferentes áreas del desarrollo, afectando también a la persona en su edad adulta.

Las necesidades fisiológicas se refieren a las relacionadas con la alimentación, el sueño, la higiene, la temperatura corporal, la protección y la asistencia médica. De todas las especies, el ser humano es el que nace con menos recursos, Guerrero (2024) señala que el ser humano es una especie altricial, en la que se viene al mundo sin estar preparados, por eso en sus primeros años de vida depende necesariamente de sus cuidadores.

Las necesidades cognitivas hacen referencia a la necesidad que presentan los seres humanos de conocer y aprender, esta necesidad de conocimiento se da a lo largo de todo el ciclo vital de la persona. Una característica innata en la gran mayoría de los infantes, es la curiosidad que les despierta las ganas de saber y conocer todo aquello que les rodea. A estas ganas de saber se unen sus ganas de explorar, hay infantes que son exploradores natos. Si bien es cierto, tal como afirma Guerrero (2018) que existen una serie de variables que influyen en el hecho de que un infante sea más curioso o participativo, y una de estas variables es el temperamento con el que nacen. A su vez, los factores ambientales, la familia y la escuela pueden incidir en el temperamento que presenta el infante.

En relación a las necesidades sociales, señalar que los seres humanos son seres gregarios, nacen y viven con otro grupo de personas, ya que como se ha dicho, los bebés necesitan de su figura cuidadora para poder sobrevivir. Así mismo, es necesario relacionarse con otras personas para aprender, y para sentirse más seguros. Para la

infancia, su familia juega un papel imprescindible y necesario, y en el inicio de su vida no necesita más, más adelante, conforme vayan creciendo se incorporarán en su vida social otros agentes socializadores como la escuela o sus iguales.

#### **4.1.1. Necesidades afectivas**

Las cuatro necesidades básicas son importantes y cumplen su función, pero la necesidad de ser querido y valorado, es prioritaria para el desarrollo humano. Todos los seres humanos a lo largo de su vida necesitan cubrir sus necesidades afectivas y emocionales. En la infancia y cuanto más pequeño es el infante, necesita el contacto, la proximidad y la interacción con sus figuras de referencia para poder dar cobertura al resto de necesidades fisiológicas, cognitivas y sociales. Esto es porque el niño es dependiente. El Real Decreto 95/2022 indica “El desarrollo de la afectividad es especialmente relevante en esta etapa, ya que es la base de los aprendizajes y conforma la personalidad infantil” (p. 14). A medida que el infante se va haciendo más grande, va aprendiendo habilidades y estrategias para poder regular sus emociones. A partir de la interacción y del vínculo que el infante crea con sus figuras de referencia, será capaz de entrar en contacto con su mundo interno (Palou, 2004).

En relación a las características de la afectividad infantil, decir como características relevantes que los afectos suelen ser intensos y dominantes. En los primeros meses de vida, las reacciones emocionales ocupan todo el tiempo, suelen predominar estados agradables y estados desagradables. La manera de reaccionar ante estos estados por parte de la persona responsable del cuidado del infante, será determinante en el desarrollo de su personalidad así como en el desarrollo de su autoestima, y de sus competencias afectivas, cognitivas y motrices (Palou, 2004). La familia es la principal responsable del desarrollo afectivo y social de los infantes, no obstante la escuela también juega un papel relevante, teniendo presente las necesidades afectivas como una prioridad y como eje de la acción educativa.

Por último, destacar la clasificación que hace Guerrero (2018) de las necesidades afectivas de los infantes y los adultos, el cual señala que son tres las necesidades emocionales que estos presentan: “1. Formar parte de relaciones afectivas estables; 2. Aceptación incondicional y 3. Ser visto por las figuras de referencia” (p. 93).

#### **4.1.2. Las emociones y los sentimientos**

Palmero (2006) afirma que “La emoción es un proceso adaptativo que forma parte de los procesos afectivos”, “ toda emoción puede ser considerada como una forma de proceso afectivo” (pp. 16-17).

El psicólogo francés Henri Wallon fue el primer autor que profundizó en el estudio de la emoción en el origen del desarrollo humano (citado en Gil et al., 2010). Wallon afirmó que la expresión de las emociones por parte de los bebés, constituye la primera forma de relacionarse con los adultos, y que dependiendo de la manera en que los adultos responden ante dichas expresiones, dan lugar al desarrollo de la comunicación por parte del infante (citado en Gil et al., 2010). Así mismo, Wallon afirmó que la emoción es el motor del desarrollo, y este desarrollo viene determinado por la manera en que el infante se relaciona con sus figuras de apego, surgiendo en primer lugar la sociabilidad, para posteriormente desarrollarse la individualidad (citado en Gil et al., 2010).

Wallon destacó la importancia que tienen las emociones en los bebés, afirmando que dominan toda la relación del infante con su entorno (citado en Gil et al., 2010), y es que el mismo significado de la palabra emoción aporta mucha información sobre este hecho. Ésta proviene del latín *emovere*, que significa “movimiento hacia”, por ello, las emociones preparan a las personas para la acción. Goleman (1995) señala que “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (p. 25). Así mismo, Guerrero (2018) indica “que vienen cargadas de información proveniente tanto del exterior como del interior de la persona. Es por ello que resulta muy importante ser consciente de ellas” (p. 182).

En la misma línea, Mora (2013) indica que “La emoción es la energía que mueve el mundo. Es ese motor que todos llevamos dentro y nos hace reaccionar ante diferentes tipos de estímulos provenientes del medio ambiente o la memoria” (p. 69).

Las emociones a partir de los estímulos que se perciben, provocan respuestas relacionadas con tres componentes: el cognitivo, el fisiológico y el conductual (Vázquez et al., 2021). Siempre surgen de una respuesta a determinados estímulos, aunque a veces no se sea consciente, por ello se dice que las emociones son espontáneas. Bisquerra

(2016) afirma que hay un mecanismo automático que valora el estímulo o el acontecimiento que provoca la emoción, si se valora que dicho estímulo o acontecimiento puede afectar, se activa la respuesta emocional. A lo largo de la filogénesis, las emociones han jugado un papel muy importante en la supervivencia de la especie, Romera (2017) resalta que “son respuestas adaptativas que garantizan la supervivencia del ser humano” (p. 55).

En relación a la clasificación de las emociones, se pueden encontrar diferentes clasificaciones dependiendo del autor/a. En el año 1971 Paul Ekman realizó un estudio sobre el reconocimiento facial de las expresiones de las emociones, concluyendo la existencia de seis emociones básicas o biológicamente universales en la especie humana. Estas son: alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza (citado en Vázquez et al., 2021). Hoy día “la mayoría de autores, consideran que las emociones están en un eje con dos polos: positivo y negativo” (Bisquerra, 2016, p. 46). Cabe aclarar que el término positivo y negativo no hace referencia a que sean buenas o malas, todas las emociones son necesarias ya que aportan información. Romera (2024) señala que en un inicio afirmaba que las emociones no son ni positivas ni negativas, más tarde hacía referencia a ellas como agradables o desagradables, actualmente se refiere a ellas como oportunas e inoportunas. Guerrero (2024) indica que una posible clasificación podría ser de aproximación versus defensa.

Palmero et al. (2006) exponen que las emociones no son exclusivas de los seres humanos, en cambio, los sentimientos sí que son exclusivos. Los sentimientos se corresponden con la dimensión subjetiva de la emoción, en la que se da una conexión entre las emociones y las ideas complejas, los valores o los juicios. Surgen de la consciencia de la emoción, una vez que se es capaz de ser consciente de la emoción que se siente, cuando se le pone nombre, esta pasa a ser un sentimiento, y en ese momento es cuando se puede ser capaz de regular. “Los sentimientos son el proceso que nos lleva a “conocer las emociones” a través del miedo, placer o frustración y encontrar esos sentimientos de bienestar ante muchas y diferentes situaciones personales” (Mora, 2013, p. 73).

### **4.1.3. Desarrollo emocional**

Teniendo en cuenta la importancia que tienen las emociones en el desarrollo de la persona, es necesario saber que la expresión de las emociones va a ir cambiando a lo largo del desarrollo del ser humano. Es importante saber que la comprensión, el conocimiento de las emociones, su expresión y su control, “se encuentran íntimamente vinculadas con el desarrollo cognitivo y social de las personas” (Beltrán y Carpintero, 2013, p. 137).

Existen investigaciones que corroboran el hecho de que los bebés manifiestan emociones nada más nacer. Las primeras manifestaciones están relacionadas con la satisfacción de sus necesidades biológicas, cuando tienen hambre, tienen sueño, tienen malestar, suelen expresar emociones desagradables, a través del llanto, de la tensión muscular, etc. Hacia los dos meses aparecen emociones que ya no tienen porqué estar relacionadas con las necesidades fisiológicas, sino que están provocadas por diferentes estímulos que rodean al bebé.

A los ocho meses el bebé es capaz de interpretar expresiones faciales en la cara de otras personas, este hecho, el de poder reconocer e interpretar emociones en el rostro de las demás personas, va a ser “un elemento fundamental para la interacción social” tal como afirman (Beltrán et al., 2013, p. 137). Además, en este momento evolutivo del infante, se van a poder distinguir manifestaciones de cariño y afecto del bebé hacia su figura referente, que en muchos casos es la madre, estas muestras de afecto van a ser también en un inicio por imitación de las conductas de cariño que éste recibe. Así mismo, este hito va a coincidir con la aparición del miedo ante las personas que no conoce. Hacia el segundo y tercer año de vida, van a aparecer las emociones socio-morales, como la vergüenza y el orgullo.

En general, decir que a medida que el infante va creciendo, y va desarrollando su capacidad cognitiva y de pensamiento, éste va a ser capaz de ir percibiendo cada vez estados emocionales más complejos (Beltrán et al., 2013), ya que el desarrollo de las emociones está directamente relacionado con el desarrollo cognitivo. Así mismo, tal como recogen Beltrán et al. (2013), a medida que pasa el tiempo y el infante avanza en el conocimiento social, las emociones van a ir siendo más complejas, a la vez que éstos van a ir avanzando en su comprensión y en su regulación emocional. Es importante

destacar “que las emociones son las mismas independientemente de la cultura a la que se pertenezca, pero las interpretaciones y las formas de expresión dependen de la cultura y del entorno social” (Palou, 2004, p. 35).

#### ***4.2. La inteligencia emocional***

Sabiendo que la emoción tiene un peso importante en el desarrollo de la personalidad y en la interacción con las personas, es importante tener conocimientos acerca de la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la inteligencia que ayuda a conocerse mejor a uno mismo, ayuda a reconocer las emociones, los sentimientos, así como a reconocer las emociones de las demás personas, permite ser emocionalmente inteligente (Guerrero, 2024). “Representa el nivel de madurez emocional de un individuo, su capacidad para estar en paz consigo mismo y de mantenerse en un equilibrio emocional, consciente de sus emociones, pero sin dejarse llevar por ellas” (Claeys, 2020, p. 13). Así mismo, juega un papel muy importante en la formación de la personalidad de los infantes.

“La inteligencia emocional ha surgido en los últimos 25 años como un concepto muy relevante del ajuste emocional, el bienestar personal, el éxito en la vida y en las relaciones interpersonales en diferentes contextos de la vida cotidiana” (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008, p. 422).

Howard Gardner, como podrá verse un poco más adelante, formuló su teoría de las inteligencias múltiples. En su teoría se reconocían 8 tipos de inteligencia, de las 8 inteligencias que expuso en su modelo, dos hacen referencia a la inteligencia emocional, estas son: la inteligencia intrapersonal, y la inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal, tiene que ver con la manera que tiene el individuo de relacionarse consigo mismo, y la inteligencia interpersonal, tiene que ver con la manera de relacionarse con las demás personas, y en consecuencia, tener mejores relaciones sociales. Por ello, se puede decir que la inteligencia emocional determina el grado de satisfacción que las personas tienen consigo mismas, así como con las personas que le rodean, teniendo esto influencia directa en el bienestar emocional y social que pueda experimentar la persona.

Para Claeys (2020), la inteligencia emocional “incluye también la capacidad del individuo de establecer, con el mundo que le rodea, relaciones armoniosas, creativas y

estables a la vez que respetuosas” (p. 13).

#### **4.2.1. Breve recorrido histórico**

Durante mucho tiempo la inteligencia se consideraba como una entidad única en las personas. En el año 1983 Howard Gardner, Psicólogo Americano, sorprendió con su teoría revolucionaria de las inteligencias múltiples. Su teoría hablaba de hasta 8 inteligencias: lógico-matemática; lingüístico-verbal; espacial; corporal-cinestésica; musical; naturalista; intrapersonal; interpersonal. Con su teoría de las inteligencias múltiples, “fundó el antecedente científico más claro de la inteligencia emocional” (Fernández-Berrocal, 2018, p. 17). Más tarde, en el año 1990, los científicos Salovey y Mayer formularon su teoría sobre la inteligencia emocional, describiéndola como una capacidad o habilidad mental, concretamente definen la inteligencia emocional como “la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios y ajenos, de discriminar entre ellos y de utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones propias” Salovey y Mayer (1990, p. 189). Pero no fue hasta el año 1995 que surgió el interés por la inteligencia emocional, a raíz de la publicación del superventas de Daniel Goleman “Inteligencia emocional”.

A partir de la publicación de Goleman crece el interés por estudiar e investigar acerca de esta temática, “en el ámbito de la inteligencia emocional los progresos logrados durante estas tres décadas han sido muy relevantes y han hecho grandes aportaciones a la educación emocional” (Fernández-Berrocal, 2021, p. 43). En Estados Unidos el movimiento SEL (Social and Emotional Learning; casel.org), con uno de sus programas más efectivos y prestigiosos, RULER, desarrollado por Marc Brackett en la Universidad de Yale (Fernández-Berrocal, 2018). En España, mencionar al GROP (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en Cataluña, con Rafael Bisquerra a la cabeza, actual director de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar). En Andalucía, el Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga con Fernández-Berrocal a la cabeza, y su programa INTEMO y INTEMO+, y por último, en Cantabria la Fundación Marcelino Botín con su programa Educación Responsable, son ejemplos de la proliferación acerca de dicha temática.

#### **4.2.2. La inteligencia emocional en la escuela**

Como se ha expuesto, durante mucho tiempo la inteligencia ha sido considerada como una entidad única. La escuela ha priorizado los aspectos cognitivos, intelectuales y académicos, por delante de los aspectos emocionales, esto es, le ha dado más peso a las inteligencias lógico-matemática y lingüístico-verbal, que define Gardner en su modelo, por delante de las demás inteligencias.

Desde la década de los años 90 la investigación acerca de la inteligencia emocional, como se ha comentado, ha ido en aumento. Años más tarde, y debido en parte a muchos de los cambios sufridos en la sociedad y en el siglo XXI, han puesto de manifiesto la necesidad de tener en cuenta aspectos emocionales y sociales, que deben ser atendidos tanto por las familias como por las escuelas (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008). Estos autores recogen la relación directa que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico, en el que ser consciente del estado emocional, así como poder reconocer los estados de ánimo negativos para repararlos, influye de manera decisiva en la salud mental de los estudiantes y su equilibrio psicológico, y este a su vez en el rendimiento académico.

Esta relación entre rendimiento académico y estado emocional, pone en relevancia el mundo emocional de los estudiantes. Ken Robinson (2019), habla de que las personas no viven en un mundo, sino en dos. Un mundo hace referencia al mundo que les rodea - “el mundo físico de la naturaleza, el entorno material y el mundo social de otras personas, la historia y la cultura” (p. 121) y el otro hace referencia al mundo interior de las personas -“el mundo de tu conciencia: tus sentimientos, ideas, elucubraciones íntimas, esperanzas y preocupaciones” (p. 121). Según Robinson, la escuela, la educación, debería tener en cuenta los dos mundos, así como debería contribuir a gestionar el mundo interior de pensamientos y emociones.

En la misma línea, Mora (2013) afirma que en la enseñanza es necesario conocer el mundo de las emociones, pues el sistema emocional impregna el sistema cognitivo. “Cognición- emoción es, pues, un binomio indisoluble que nos lleva a concebir de cierto que no hay razón sin emoción” (Mora, 2013, p. 46). Así mismo, el autor explica que hoy día los conocimientos que se tienen de los procesos de enseñanza relacionados con sus sustratos cerebrales, indican que se debe enseñar a través de métodos adaptados

a la alegría, al despertar, al placer y nunca al castigo. Es necesario crear un clima emocional en el aula, en el que se fomenten emociones que generen estados agradables en los niños/as. Romera (2019) señala que la escuela debe hacer sentir bien a su alumnado, debe hacerles felices, debe escucharlos, respetarlos. Para ello, la figura de la persona adulta, la maestra/o, juega un papel importante, tal como expone Mora (2013) en el que sus habilidades empáticas, de comunicación, así como de acercamiento emocional, van a dar lugar a crear situaciones en las que van a abrir mentes, van a inspirar, van a despertar la curiosidad en su alumnado. En resumen, señala Mora (2013) “la emoción, los sentimientos, sus mecanismos cerebrales y su expresión en la conducta siguen siendo la base, el pilar esencial, que debemos conocer para construir un edificio sólido en la enseñanza” (p. 55).

La reconocida importancia de la inteligencia emocional en el sistema educativo, es tal, que actualmente una de las competencias clave del actual Real Decreto 95/2022, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil, es la competencia personal, social y de aprender a aprender, en la que los infantes se inician en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de sus propias emociones.

Finalmente, destacar la importancia de la inteligencia emocional dentro de la escuela desde otra perspectiva, que surge de la realidad de nuestros tiempos, y de las transformaciones socioculturales, en etapas tempranas como la Educación Infantil, tal como exponen Mir et al. (2009), pasando a ser un apoyo imprescindible y necesario en la educación actual de los infantes, colaborando y facilitando herramientas y estrategias a las familias.

### ***4.3. La educación emocional***

Tal como se ha expuesto, la inteligencia emocional es la inteligencia que ayuda a conocerse mejor a uno mismo, a reconocer las emociones, y la de las demás personas. La educación emocional, es la educación que va a poner en marcha una serie de mecanismos para que las personas puedan potenciar su inteligencia emocional.

Concretamente, Bisquerra (2016) define la educación emocional como: “Un

proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlos para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 17).

Así mismo, la educación emocional a través del desarrollo de las competencias emocionales, contribuye al desarrollo integral de la persona, siendo esta la finalidad de la educación. Entendiendo que es necesario conocer las emociones, los sentimientos, ya que estos sentimientos, condicionan el comportamiento de las personas, y estos a su vez repercuten en el bienestar general de la persona. En palabras de Bisquerra (2016) “profundizar en lo que uno lleva dentro y sacarlo hacia fuera resume el profundo sentido de la educación emocional” (p. 19).

#### **4.3.1. La educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales**

En la educación emocional, se pone en marcha el desarrollo de las competencias emocionales, éstas son “recursos esenciales para tomar decisiones en un viaje por el universo de las emociones” (Bisquerra, 2015, p. 143). Y las define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2015, p. 143).

Se parte de la idea de que los seres humanos no nacen con dichas competencias, y por tanto su aprendizaje, va a ser necesario para que las personas puedan adaptarse más fácilmente al contexto social que les envuelve, así como que puedan hacer frente a los diferentes retos que la vida les plantee.

Muchas personas sienten malestar causado por el desarrollo de emociones desagradables tales como la ira, el miedo, la ansiedad, etc. La educación emocional, y el desarrollo de sus competencias, tiene como objetivo o finalidad, poder contribuir al bienestar emocional de las personas, mediante la regulación de las emociones, para poder convertirlas en fuente de bienestar. Cuando se habla de regular, expresar las emociones, hay que tener en cuenta como consideran Vázquez, Basile y López (2021) que:

No hay que confundir expresar las emociones con dejarnos llevar por ellas. No se trata de liberarlas de cualquier forma, sin ningún tipo de contención o medida, sino tomar conciencia de ellas, guiarlas y orientarlas con la ayuda de la razón, y adquirir nuevas competencias personales y recursos para aprender a expresarlas de forma adecuada, en el momento oportuno y en función de la situación que nos encontremos. (p. 27)

La educación emocional va a contribuir a esta construcción de bienestar, a través del desarrollo de las competencias emocionales. Los cinco bloques que hacen referencia a dichas competencias son: “conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar”. (Bisquerra, 2016, p. 58)

- La *conciencia emocional* es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás. El primer paso que tienen que hacer los infantes para ser capaces de gestionar sus emociones, es que sean conscientes de las emociones que sienten. Saber, reconocer qué sienten. Esta es una de las competencias más importantes a trabajar en la Educación Infantil.
- La *regulación emocional* o también llamada gestión emocional, es la capacidad para manejar las emociones de manera apropiada. Una vez que el infante es capaz de identificar las emociones que siente, tiene que aprender a aceptarla y cambiarla en el caso que no sea adecuada a la situación. Este es otro gran bloque a trabajar con los infantes en la Educación Infantil, para proporcionarle estrategias y herramientas para la gestión y regulación emocional.
- La *autonomía emocional* se entiende como la capacidad para autogenerarse las emociones adecuadas en el momento adecuado. Esta va un paso más allá de la regulación emocional, y están implicados otros elementos como la autogestión personal, y la autoeficacia emocional.
- Las *competencias sociales* se refieren a la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Entre las competencias, se encuentran las habilidades sociales básicas como la escucha, el respeto por el turno de palabra, el compartir emociones, la comunicación respetuosa, entre otras, habilidades

todas ellas que se trabajan diariamente en las aulas de infantil en diferentes momentos, especialmente en el desarrollo de la asamblea.

- Las *habilidades de vida para el bienestar* son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para hacer frente a los desafíos del día a día. Entre otras competencias se encuentran el planteamiento de objetivos y metas, de toma de decisiones, de búsqueda de recursos apropiados a las situaciones, de tomar conciencia del propio bienestar, etc.

#### **4.3.2. La educación emocional en la Educación Infantil**

La educación emocional, como se ha hecho mención, es un proceso continuo y permanente, esto quiere decir que debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital de la persona, debe iniciarse en las primeras etapas de vida de los infantes.

El Real Decreto 95/2022, plantea como finalidad de enseñanza la contribución al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones. Precisamente la educación emocional pretende contribuir al desarrollo integral de los infantes en esta etapa, a través del desarrollo de las competencias emocionales de éstos.

La etapa de Educación Infantil es ideal para que los infantes se inicien en el desarrollo de las competencias emocionales, aquí expuestas. No obstante, destacar que una de las cuestiones más importantes en esta etapa, tal como indica Cassà (2005), va a ser el modelo que ofrezca cada día la maestra/o, así como la manera que tenga de dar acompañamiento, validez y respeto a todas las emociones presentes en el aula. Romera (2017) señala que “los niños y niñas no aprenden lo que les enseñamos, nos aprenden a nosotros” (p. 35). Así mismo, Romera (2019) indica que las maestras/os de Educación Infantil son un referente para los infantes, de manera que ejercen un gran impacto en su desarrollo y en su educación. Otro aspecto fundamental, seguido de esta idea, va a ser la creación de un clima emocional que favorezca el aprendizaje y el bienestar. Diez (2013), afirma que las emociones y los sentimientos de los infantes influyen mucho en el mundo del aprendizaje, tal como indica “puede darle alas o frenarlo, darle alegría o agobio, darle apertura o cerrazón” (p. 61), por eso, la manera que tenga la maestra/o de dejar que el infante sienta y exprese todas y cada una de sus emociones y todos y cada

uno de sus sentimientos, va a ser determinante en su aprendizaje en general y más concretamente en su bienestar.

Finalmente, hoy día se sabe que las emociones se contagian, por eso las emociones con las que las maestras/os se tendrían que manejar en el aula, deberían ser las emociones que generan bienestar en el alumnado, emociones como la calma, la seguridad, la admiración, crear situaciones en las que puedan vivir y experimentar el humor, la risa, la alegría, etc. En definitiva, se trata de crear contextos en los que se posibilite educar en el amor, aprender a amar, pues no hay que olvidar que una necesidad básica del ser humano es sentirse amado, y que la afectividad debería ser el hilo conductor de todas las situaciones educativas, tal como afirma Romera (2017).

#### **4.3.3. La educación emocional en la familia**

Como se ha expresado anteriormente, las emociones son las mismas independientemente de la cultura, en cambio esto no es así en cuanto a la interpretación y la forma de expresión de las emociones, donde la cultura sí que juega un papel muy importante. Por ello, las figuras afectivas de los infantes, ejercen un papel crucial en la manera de interpretar, gestionar, responder, ante las emociones de los más pequeños/as, y en función de cómo sus figuras actúan, éstos aprenden a actuar.

Guerrero (2018), expone la importancia y la necesidad de que las personas adultas que están al cuidado de los menores, sepan gestionar sus emociones de manera adecuada, tal como indica “necesitamos a padres expertos en la competencia emocional” (p. 40), teniendo en cuenta que el lugar donde el infante aprende a manejar sus emociones, es en la familia.

En la misma línea, Bisquerra afirma que “la educación emocional debe contar con las madres y los padres ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional la recibe el bebé de sus padres” (Bisquerra, 2011, p. 14). La manera de relacionarse, así como el estilo afectivo que ejercen los padres, va a ser determinante en su posterior estilo de interacción, ya que el estilo afectivo se aprende por observación.

La creación de un clima emocional positivo en la dinámica familiar, en el que se recurra al humor, a la alegría, a la preocupación de cómo se sienten, a que se sientan

escuchados, comprendidos, aceptados, propiciando el diálogo, la comunicación, etc, generará seguridad emocional en el infante y le permitirá poder conocerse mejor y poder relacionarse de manera positiva con los demás. Todo ello dará lugar a favorecer la autonomía emocional de los infantes, siendo capaces de buscar soluciones por sí mismos, y desarrollando un pensamiento crítico.

Por último, la familia comparte con la escuela la misma finalidad o el mismo proyecto, que es velar por el desarrollo integral de sus infantes, por ello, ambas instituciones deben trabajar al unísono en la creación y la construcción de bienestar personal y social de la infancia.

## **5. Proyecto de innovación**

### ***5.1. Análisis de necesidades y destinatarios del proyecto***

#### **5.1.1. Centro**

El centro escolar al cual se dirige este proyecto, es un centro público ubicado en un municipio de la periferia de Barcelona en Cataluña.

La escuela a lo largo del tiempo se ha ido adaptando a las nuevas realidades y a las nuevas necesidades. Se trabaja la cohesión social, los valores, la coeducación y la educación emocional, dentro del propio proceso de enseñanza aprendizaje de la escuela.

El centro ayuda al alumnado a descubrir y potenciar sus posibilidades intelectuales, físicas y emocionales, aceptando sus limitaciones y sus cualidades. Acoge la diversidad cultural como valor positivo, fomentando y facilitando la convivencia entre el alumnado. Promueve la resolución de conflictos a través del diálogo y el acompañamiento por parte del profesorado, ofreciendo herramientas para su futura gestión autónoma, y para la toma de decisiones y argumentaciones propias.

La escuela es una escuela pública de Educación Infantil y Primaria (3-12 años), de doble línea en Educación Primaria, y una línea en Educación Infantil, en total unos 320 alumnos/as, contando con cerca de 30 docentes y otros profesionales.

En los últimos años, la escuela ha sufrido un aumento del alumnado con situaciones sociales y culturales desfavorecidas, fruto de las transformaciones socioculturales que ha sufrido el municipio.

La asociación de madres y padres de la escuela (AMPA), está totalmente

integrada en la vida de la escuela, y junto con esta promueve la participación y colaboración de diferentes actividades y fiestas.

El centro se encuentra distribuido en dos edificios y cuenta con los siguientes equipamientos: 3 aulas de Educación Infantil, 12 aulas de Educación Primaria, 1 aula multisensorial, 1 aula de experimentación para Infantil, 1 aula de psicomotricidad, 1 aula de música, 1 aula de informática, laboratorio, biblioteca, patio de Primaria con pista deportiva, patio exclusivo para Infantil, espacio del AMPA, sala de profesores, despacho de secretaría, jefe de estudios y administración y comedor con cocina propia.

En relación a las necesidades que dan pie al proyecto, surge de la concepción que la familia juega un papel determinante en la socialización y en la interiorización de los valores y las normas que rigen la sociedad en la que se encuentra inmersa. Estos valores se encuentran ligados a los cambios económicos, históricos y sociales del entorno (Beltrán y Hernández, 2011). Las transformaciones socioculturales sufridas en los últimos años, ha hecho que la familia cambie, y esto ha dado lugar a que la sociedad actual se caracterice por diversas realidades y situaciones familiares (Mir et al., 2009). “El cambio en las estructuras familiares ha influido en la capacidad y en las dinámicas de la familia como agente de socialización” (Beltrán et al., 2011, p. 89). Esto ha traído como consecuencia la desaparición de muchos de los apoyos con los que contaban las familias, haciendo que la Educación Infantil surja como una necesidad imprescindible en el apoyo y el compartir de la educación de los más pequeños (Mir et al., 2009). Si además, se da la circunstancia que las familias tienen un nivel socio-económico medio o bajo, como es el caso de algunas de las familias del centro al cual va destinado el proyecto, esta ayuda resulta todavía más necesaria. “La escuela Infantil dirigida a la educación de los niños menores de seis años representa un apoyo social a la labor educativa de las familias” (Mir et al., 2009, p. 55), estas autoras afirman que la escuela debe colaborar conjuntamente en la educación de los menores, facilitando herramientas y estrategias a las familias.

### **5.1.2. Destinatarios del proyecto**

Este proyecto se dirige al alumnado del segundo curso, del segundo ciclo de la etapa de la Educación Infantil, infantes de 4-5 años, y a sus familias.

A continuación, se describen las características más relevantes del desarrollo cognitivo y lingüístico de la etapa en la que se encuentran los infantes a los que se dirige el proyecto.

El infante de 4-5 años se encuentra según las etapas definidas por Piaget, en la etapa pre-operacional. Esta etapa se caracteriza por pasar de un pensamiento intuitivo e inflexible, a un pensamiento lógico y razonado (Beltrán et al., 2013). Este pensamiento presenta una serie de particularidades que conviene tener en cuenta a la hora de trabajar con infantes de esta edad.

1. Concepto de identidad: durante este período se adquiere el concepto de identidad, les permitirá conocer que las personas y los objetos son las mismas aunque cambien algunas propiedades.

2. Pensamiento egocéntrico: es la dificultad que presentan a la hora de tener en cuenta el punto de vista del otro, ya que están muy centrados en ellos/as.

3. Juego simbólico: es un tipo de juego en el cual el infante utiliza objetos, símbolos, representaciones para imaginar, imitar roles, crear situaciones ficticias.

4. Animismo: la creencia de que el mundo es animado, no distinguen entre lo que está vivo y lo que no tiene vida, atribuyen a todo, pensamientos, sentimientos, vida.

5. Centración: los infantes tienen dificultades para tener en cuenta todos los elementos que se encuentran presentes en una situación, suelen centrarse en un elemento.

6. Irreversibilidad: el pensamiento en esta etapa es irreversible, tienen dificultades para transformar un estado considerando estados anteriores o futuros.

7. Artificialismo: no distinguen entre lo que es natural y artificial.

En relación al lenguaje, destacar la función tan importante que juega el lenguaje en el desarrollo del infante, en el que le permite poder expresar todos los pensamientos, sentimientos, deseos, para que las personas que le rodean le puedan comprender (Beltrán et al., 2013). A los 4 años la competencia lingüística adquirida es prácticamente total, “ya son capaces de expresar con claridad sus deseos, responder a preguntas y justificar su conducta” (Beltrán et al., 2013, p. 127).

En relación a las familias, y el desarrollo del proyecto, éste está pensado para que se lleve a cabo con la participación de un familiar, preferentemente la madre o el

padre. De manera que el proyecto contempla trabajar de manera conjunta con el alumnado y con un familiar.

### ***5.2. Objetivos del proyecto de innovación***

El objetivo general de este proyecto de innovación es el de promover la implicación y la participación de las familias en la educación emocional y en el desarrollo de las competencias emocionales de sus hijos/as.

Como objetivos específicos se pretende:

1. Proporcionar herramientas y recursos a las familias para ayudar a gestionar las emociones de sus hijos/as de manera óptima.
2. Proporcionar herramientas y recursos para que las personas adultas implicadas en el programa aprendan a generar bienestar emocional.
3. Desarrollar habilidades y competencias emocionales tanto por parte del alumnado como de las personas adultas para su puesta en práctica en el desarrollo diario.
4. Realizar diferentes actividades relacionadas con las emociones básicas como la ira, el miedo, la tristeza y la alegría.
5. Tomar conciencia de la importancia del papel de la persona adulta en la gestión emocional de los infantes.
6. Favorecer la relación afectiva entre el infante y su progenitor/a.
7. Crear un espacio en el que las familias puedan reflexionar, aprender y compartir aspectos relacionados con la educación emocional de sus hijos/as.
8. Trabajar de manera conjunta familia y escuela en el desarrollo emocional de los infantes.

### ***5.3. Principios metodológicos***

Los principios metodológicos que van a guiar el proyecto se corresponden con los principios aportados por la concepción constructivista y el aprendizaje significativo. Esta concepción entiende que el infante es el protagonista de su propia experiencia, aprende a partir de la propia elaboración de sus conocimientos y de su propio bagaje.

Este proceso de construcción personal lo realiza en interacción con otras personas, las cuales le ayudan, le apoyan, lo estimulan y le facilitan los recursos necesarios para que pueda aprender.

Para que el aprendizaje sea significativo, es necesario que parta de los intereses y conocimientos del infante y que estos puedan relacionarse con los conocimientos que el infante ya tiene asimilados. También se tendrá en cuenta la globalización, sabiendo que el infante capta la realidad de manera global y no analítica, por ello cuanto más globalizado sea el aprendizaje más significativo será.

En Educación Infantil, la base de los procesos de aprendizaje son la experimentación, la acción y el juego, como actividad natural y espontánea de los infantes, además de la interacción y la convivencia con otras personas. Por ello, se utiliza una metodología que potencie la participación, la vivencia y la propia acción, además se lleva a cabo a través del descubrimiento a partir de la observación y la experimentación, para favorecer la actividad mental y la construcción de conocimientos, así como también favorecer la autonomía.

Las pautas y criterios que van a enmarcar el proyecto son: Significación y funcionalidad de los aprendizajes; promoción de la actividad y la interacción; relación de los aprendizajes que se lleven a cabo con la vida real; fomento de la actividad espontánea y las actitudes de descubrimiento, participación de las familias; variedad de experiencias y materiales.

También se van a tener presentes las estrategias pedagógicas recogidas por Claeys (2020), en relación a la educación emocional, estas son: 1. una educación activa, participativa; 2. una educación positiva en la que se apoya, escucha, valora; 3. una educación cooperativa que se centra en el grupo y en las relaciones que se crean; 4. una educación diversificada en la que se respetan las diferencias individuales, se tienen en cuenta las inteligencias múltiples; 5. una educación lúdica en la que tiene presente que solo se aprende si uno se divierte; 6. una educación a través del ejemplo, en el que la

coherencia entre el discurso y la actitud es muy importante.

Durante la realización del proyecto, en todas las actividades propuestas el juego va a estar muy presente, el infante va a poder explorar, descubrir, transformar, integrar todo aquello que se trabaja. Porque el juego es el motor de su desarrollo, tanto de aspectos afectivos, intelectuales, como sociales.

Otros aspectos importantes están relacionados con la organización del ambiente, el espacio, los recursos, los materiales, así como la distribución del tiempo. En relación a la organización del ambiente, se va a crear un ambiente cálido, acogedor y seguro, principalmente para los infantes, pero también para las familias, cuidando y favoreciendo las relaciones interpersonales. En relación al espacio, éste será flexible, acogedor, la organización del mobiliario se hará en función de las necesidades del momento. En cuanto a la agrupación, ésta será la misma durante la realización de todo el programa. Por último, sobre los materiales, éstos van a ser variados, adaptados a los objetivos que se pretendan conseguir con lo que se esté trabajando.

#### ***5.4. Aplicación del proyecto***

##### **5.4.1. Sesiones planificadas y temporalización**

Este proyecto de innovación pretende llevar a cabo un programa de educación emocional y desarrollo de competencias emocionales con el alumnado y sus familias. La realización del programa tendrá lugar durante un curso escolar, para ello se han planificado un total de 18 sesiones repartidas a lo largo del curso, aproximadamente dos sesiones al mes. La primera sesión se realizará únicamente con las familias y la maestra encargada de llevar a cabo el programa, el resto de sesiones tendrá lugar con el alumnado, sus familias y la maestra.

Para poder ofrecer una atención de calidad, se conformarán 3 grupos diferentes de 6-7 infantes con un acompañante para la realización del programa, llevándose a cabo la misma semana pero en días diferentes. Por ejemplo, el grupo 1 realizará el programa los lunes, el grupo 2 los miércoles y el grupo 3 los viernes. La realización de las sesiones será dentro del horario escolar, por la tarde, de 15:45h-16:30h. Los infantes

salen de la escuela a las 16:30h.

**Tabla 1:** Sesiones planificadas

Sesión	Título	Descripción breve	Objetivos específicos
1	“Nos conocemos”	La primera sesión se realizará únicamente con las familias. Se leerá “El mirall del cofre” (anexo II) y el cuento “T'estimaré sempre”(anexo III). Se hará la dinámica “La persona más importante de tu vida”, para reflexionar sobre la importancia del modelo que se ofrece a los hijos/as. Al finalizar la sesión se pasará el cuestionario de valoración inicial (anexo XIX).	5, 7, 8
2	“Un viaje por la galaxia de la alegría”	Se va a trabajar la emoción de la alegría a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
3	“Un viaje por la galaxia del miedo”	Se va a trabajar la emoción del miedo a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
4	“La valentía”	Se va a trabajar la emoción del miedo, desde su afrontamiento a través de la valentía, y de la realización de diferentes dinámicas.	1, 3, 5, 6, 7, 8
5	“Un viaje para hacer frente el miedo”	En esta sesión se va a seguir trabajando la galaxia del miedo, aportando estrategias y recursos.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
6	“Un viaje por la galaxia de la felicidad”	Se va a trabajar la emoción de la felicidad a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
7	“Un viaje por la galaxia de la tristeza”	Se va a trabajar la emoción de la tristeza a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
8	“Un viaje por la galaxia del amor”	Se va a trabajar la emoción del amor a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
9	“Un viaje por la galaxia de la ira”	Se va a trabajar la emoción de la ira a través de diferentes propuestas.	3, 4, 5, 6, 7, 8
10	“Un viaje hacia la calma”	Se va a trabajar la gestión de las emociones, principalmente la emoción de la rabia, aportando recursos y estrategias.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8

11	“Botiquín emocional”	En esta sesión se van a recoger los recursos y estrategias vistos hasta este momento, se van a aportar ideas para la creación de un botiquín emocional.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
12	“Un viaje por nuestra respiración”	A través de diferentes recursos, se va a trabajar la respiración como técnica de autorregulación emocional.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
13	“Seguimos aprendiendo a respirar”	En esta sesión se va a seguir trabajando la respiración.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
14	“Un viaje hacia nuestro interior”	En esta sesión se va a profundizar sobre la temática de la autoestima, a través del planteamiento de diferentes dinámicas.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
15	“Otro viaje hacia nuestro interior”	En esta sesión se va a seguir trabajando el autoconcepto y el conocimiento de las cualidades y las capacidades personales.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
16	“Un viaje hacia lo que nos hace sentir bien”	Se van a trabajar las habilidades de vida para el bienestar, a través del conocimiento de todo aquello que les genera bienestar, a partir de la reflexión y el planteamiento de diferentes dinámicas.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8
17	“Expresamos emociones”	Se va a realizar una sesión en la que se van a proponer distintos recursos como la música, el movimiento libre, la pintura, etc, para poder expresar diferentes emociones.	1, 2, 3, 4, 6, 8
18	“Después de todo.... ¿cómo me siento?”	La última sesión va a ser abierta, en ella se va a reflexionar acerca de lo realizado durante todo el programa. Alumnado y familias van a poder escoger previamente las dinámicas que quieren volver a repetir como cierre del programa.	7, 8

**Tabla 2:** Competencias emocionales que se trabajan en cada sesión

<b>CONCIENCIA EMOCIONAL</b>
Sesiones: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17
<b>REGULACIÓN EMOCIONAL</b>
Sesiones: 4, 5, 12, 13
<b>AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>
Sesiones: 14, 15
<b>HABILIDADES DE VIDA PARA EL BIENESTAR</b>
Sesiones: 11, 16, 18
<b>COMPETENCIA SOCIAL</b>
Se trabaja de manera transversal en todas las sesiones planteadas

**Tabla 3:** Cronograma de las sesiones

	<b>Semana 1</b>	<b>Semana 2</b>	<b>Semana 3</b>	<b>Semana 4</b>
<b>Septiembre</b>				“Nos conocemos”
<b>Octubre</b>		“Un viaje por la galaxia de la alegría”		“Un viaje por la galaxia del miedo”
<b>Noviembre</b>		“La Valentía”		“Un viaje para hacer frente el miedo”
<b>Diciembre</b>			“Un viaje por la galaxia de la felicidad”	
<b>Enero</b>		“Un viaje por la galaxia de la tristeza”		“Un viaje por la galaxia del amor”
<b>Febrero</b>		“Un viaje por la galaxia de la ira”		“Un viaje hacia la calma”
<b>Marzo</b>		“Botiquín emocional”		“Un viaje por nuestra respiración”

<b>Abril</b>		“Seguimos aprendiendo a respirar”		“Un viaje hacia nuestro interior”
<b>Mayo</b>		“Otro viaje hacia nuestro interior”		“Un viaje hacia lo que nos hace sentir bien”
<b>Junio</b>	“Expresamos emociones”		“Después de todo....¿Cómo me siento?”	

#### 5.4.2. Actividades

A continuación, en las tablas 4, 5, 6, 7 y 8, se detallan cinco de las actividades planteadas en el proyecto. Para la realización de las actividades, se ha seguido el Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

Como se podrá ver, el nombre de las actividades, así como algunas emociones a trabajar, se han realizado haciendo alusión al planteamiento que hace Bisquerra (2015) en su libro “Universo de emociones”. En el anexo I se recoge la imagen de las galaxias de emociones que se plantean en el libro.

**Tabla 4:** *Actividad 1. Conciencia emocional*

Sesión 2	“Un viaje por la galaxia de la alegría”
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos curriculares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</li> <li>2. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.</li> <li>3. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>4. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de</li> </ol>

	<p>violencia.</p> <p>5. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</p>
<b>Competencias clave</b>	<p>1. Competencia en comunicación lingüística.</p> <p>2. Competencia personal, social y de aprender a aprender.</p> <p>3. Competencia ciudadana.</p>
<b>Competencias específicas</b>	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p>1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p> <p>2. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</p> <p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <p>1. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.</p> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.</p> <p>2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</p>
	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><u>Desarrollo y equilibrio afectivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas para la identificación, expresión,</li> </ul>

<p><b>Saberes básicos</b></p>	<p>aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.</li><li>• Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.</li></ul> <p><u><i>Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La diversidad familiar.</li><li>• Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.</li><li>• Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.</li><li>• Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación.</li></ul> <p><u><i>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</i></u></p> <p><u><i>Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto y protección del medio ambiente.</li></ul> <p><u><i>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</i></u></p> <p><u><i>Intención e interacción comunicativas</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</li><li>• Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.</li></ul>
-------------------------------	--

	<p><u>Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.</li><li>• Intención comunicativa de los mensajes.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión musicales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades sonoras, expresivas y creativas de la voz, el cuerpo, los objetos cotidianos de su entorno y los instrumentos.</li><li>• La escucha musical como disfrute.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión corporales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</li></ul>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</li></ul> <p><b><u>Competencia específica 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</li></ul> <p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer relaciones entre el medio natural y el social a partir del conocimiento y la observación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el mundo físico.</li></ul>

	<p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustar su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes.</li> </ul> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</li> </ul>
<b>ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<b>Metodología</b>	Se llevará a cabo una metodología activa, vivencial y participativa. El modelado por parte de la maestra también se incluye como estrategia de intervención. La creación de un clima tranquilo, participativo, acogedor, proporcionando seguridad y confianza, también serán prioritarios.
<b>Agrupamiento</b>	La actividad se llevará a cabo con una parte del grupo. 6-7 infantes, cada uno de ellos con un familiar.
<b>Recursos</b>	<p><u>Espaciales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad se llevará a cabo en el aula de música de la escuela (anexo IV)</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lámina emoción Alegría (anexo V)</li> <li>• Tarjetas para trabajar la emoción (anexo VI)</li> <li>• Tarjetas imágenes faciales con expresiones emocionales (anexo VII)</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Cojines</li> </ul> <p><u>Personales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestra</li> </ul>
	La duración de las sesiones será de 35-40 minutos. Todas seguirán la misma estructura:

<b>Duración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inicio:</b> 5-10 minutos</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> 15-20 minutos</li> <li>• <b>Final:</b> 10 minutos</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD</b>	
<b>Descripción detallada</b>	<p>Esta sesión será la primera que se realice conjuntamente infantes y familias. Se sentarán el familiar con el infante en unos cojines, en el suelo formando un círculo. Se dará la bienvenida, aunque las familias han tenido un encuentro previo, se presentarán al resto de los miembros. Se preguntará cómo están, y se explicará la actividad que se realizará. Se explicará que se va a trabajar una emoción, pero no se va a decir de qué emoción se trata, ya que tendrán que hablar y rellenar unas tarjetas previamente sobre la emoción que piensan que es. Para empezar la actividad, se proyectará la lámina de la emoción de alegría (anexo V) en la pizarra digital, también se les repartirán unas tarjetas con preguntas acerca de la emoción (anexo VI). Primero tendrán que observar la lámina que muestra una emoción, después por parejas tendrán que rellenar las tarjetas. Una vez hayan rellenado las tarjetas, tendrán que buscar entre unas imágenes de caras de infantes expresando diferentes emociones (anexo VII) a cual se corresponde. Una vez hayan realizado esto, el grupo volverá a encontrarse de nuevo, para pasar a explicar por parejas de qué emoción creen que se está trabajando, en qué detalles se han fijado para pensar que es esa emoción, en qué situaciones suelen sentir esa emoción, por último, enseñarán la imagen de la expresión de la emoción, y para acabar, tendrán que expresar con la cara, la emoción. Una vez hayan podido expresarse todas las parejas, se explicará que se va a poner música y tendrán que bailar, únicamente si se trata de música que está relacionada con la emoción que se ha trabajado hoy. Una vez hayan bailado, volverá a encontrarse el grupo, formando un círculo, para cerrar</p>

	la sesión. Antes de acabar, se preguntará a cada pareja cómo se han sentido, que es lo que más les ha gustado de la sesión, con que se quedan. Una vez hayan hablado todas las parejas, se despedirán hasta la siguiente sesión.
<b>DOCENTE</b>	
<b>Rol</b>	La maestra tendrá un rol de guía del aprendizaje. Animará en todo momento a las parejas para realizar la actividad, también ayudará a resolver las posibles dudas que vayan surgiendo. Mostrará una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración. Observará todo lo que suceda, y proporcionará tranquilidad y seguridad.
<b>EVALUACIÓN</b>	
	Para la evaluación se llevará a cabo la observación directa, además se contará con un diario en el que se recogerán distintos aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad. Además se pasará un cuestionario para recoger las valoraciones de las familias y de los infantes (anexo VIII).

**Tabla 5:** *Actividad 2. Regulación emocional*

<b>Sesión 10</b>	<b>“Un viaje hacia la calma”</b>
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos curriculares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</li> <li>2. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>3. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.</li> <li>4. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes</li> </ol>

	y formas de expresión.
<b>Competencias clave</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>2. Competencia personal, social y de aprender a aprender.</li> <li>3. Competencia ciudadana.</li> </ol>
<b>Competencias específicas</b>	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</li> <li>2. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</li> </ol> <p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.</li> </ol> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.</li> <li>2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</li> </ol>
	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><u>Desarrollo y equilibrio afectivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e</li> </ul>

<p><b>Saberes básicos</b></p>	<p>intereses.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.</li><li>• Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.</li></ul> <p><u>Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.</li><li>• Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.</li><li>• Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación.</li></ul> <p><b><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></b></p> <p><u>Indagación en el medio físico y natural: cuidado, valoración y respeto</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto y protección del medio ambiente.</li></ul> <p><b><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></b></p> <p><u>Intención e interacción comunicativas</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</li><li>• Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.</li></ul> <p><u>Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión</li></ul>
-------------------------------	--

	<p>de vivencias.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intención comunicativa de los mensajes.</li></ul> <p><u>Aproximación a la educación literaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión musicales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades sonoras, expresivas y creativas de la voz, el cuerpo, los objetos cotidianos de su entorno y los instrumentos.</li><li>• La escucha musical como disfrute.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión plásticos y visuales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intención expresiva de producciones plásticas y pictóricas.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión corporales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</li></ul>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</li></ul> <p><b><u>Competencia específica 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</li><li>• Desarrollar destrezas y habilidades para la gestión de conflictos de forma positiva, proponiendo alternativas creativas y teniendo en cuenta el criterio de otras personas.</li></ul>

	<p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer relaciones entre el medio natural y el social a partir del conocimiento y la observación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el mundo físico.</li> </ul> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p><b><u>Competencia específica 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de manera activa, espontánea y respetuosa con las diferencias individuales en situaciones comunicativas de progresiva complejidad, en función de su desarrollo individual.</li> </ul> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</li> </ul>
<b>ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<b>Metodología</b>	<p>Se llevará a cabo una metodología activa, vivencial y participativa. El modelado por parte de la maestra también se incluye como estrategia de intervención. La creación de un clima tranquilo, participativo y acogedor también serán prioritarios.</p>
<b>Agrupamiento</b>	<p>La actividad se llevará a cabo con una parte del grupo. 6-7 infantes, cada uno de ellos con un familiar.</p>
<b>Recursos</b>	<p><u>Espaciales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad se llevará a cabo en el aula de música de la escuela (anexo IV)</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Botes de plástico vacíos</li> <li>• Purpurina</li> <li>• Gel gomina</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colorante</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Pañuelos grandes de gasa de diferentes colores</li> <li>• Cojines</li> </ul> <p><u>Personales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestra</li> </ul>
<p><b>Duración</b></p>	<p>La duración de las sesiones será de 35-40 minutos. Todas seguirán la misma estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inicio:</b> 5-10 minutos</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> 15-20 minutos</li> <li>• <b>Final:</b> 10 minutos</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>Descripción detallada</b></p>	<p>Una vez todas las parejas estén sentadas formando un círculo, se empezará la sesión preguntando como están. Se hará un breve recordatorio sobre la sesión anterior en la que se trabajó la rabia, se dará un tiempo para compartir los aspectos/dudas que hayan podido surgir. Después se leerá una historia “L'elefant i l'anell de casament” (anexo IX). A raíz de la lectura se explicará la sesión que se va a realizar. En parejas tendrán que hablar de situaciones, recuerdos, aspectos que les hacen sentir calma, y escribirlo en una ficha que se repartirá (anexo X). Una vez hayan hablado y rellenado la ficha, volverán a ponerse en círculo para comentar entre todos/as todo aquello que les produce un estado de tranquilidad, de calma. Después de ponerlo en común, se enseñará una botella de la calma (anexo XI), y se propondrá que cada pareja elaboren la suya propia. Después de tener la botella hecha, se pondrá música tranquila, y por parejas tendrán que hacerse un masaje con la ayuda de los pañuelos. Para acabar la sesión, el grupo volverá a encontrarse y compartirá aquello que más le haya gustado. Una vez hayan hablado todas las parejas, se despedirán hasta la siguiente</p>

	sesión.
<b>DOCENTE</b>	
<b>Rol</b>	La maestra tendrá un rol de guía del aprendizaje. Animará en todo momento a las parejas para realizar la actividad, también ayudará a resolver las posibles dudas que vayan surgiendo. Mostrará una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración. Observará todo lo que suceda, y proporcionará tranquilidad y seguridad.
<b>EVALUACIÓN</b>	
	Se evaluará a través de la observación directa, también se contará con un diario en el que se recogerán distintos aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad. Al finalizar la actividad se pasará un cuestionario (anexo XII) para que valoren la actividad.

**Tabla 6:** Actividad 3. Regulación emocional

<b>Sesión 12</b>	<b>“Un viaje por nuestra respiración”</b>
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos curriculares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</li> <li>2. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>3. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.</li> <li>4. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</li> </ol>
<b>Competencias clave</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>2. Competencia personal, social y de aprender a aprender.</li> </ol>

	3. Competencia ciudadana.
Competencias específicas	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p>1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</p> <p>2. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</p> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.</p> <p>2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</p>
	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><u>Desarrollo y equilibrio afectivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.</li> <li>• Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.</li> <li>• Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.</li> </ul>

<p>Saberes básicos</p>	<p><u>Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La diversidad familiar.</li><li>• Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.</li><li>• Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.</li><li>• Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación.</li></ul> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p><u>Intención e interacción comunicativas</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</li><li>• Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.</li></ul> <p><u>Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.</li><li>• Intención comunicativa de los mensajes.</li></ul> <p><u>Aproximación a la educación literaria</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión musicales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La escucha musical como disfrute.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión plásticos y visuales</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intención expresiva de producciones plásticas y</li></ul>
------------------------	--

	<p>pictóricas.</p> <p><u><i>El lenguaje y la expresión corporales</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</li> </ul>
<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><u><i>Área “Crecimiento en armonía”</i></u></p> <p><b><u><i>Competencia específica 2</i></u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</li> </ul> <p><b><u><i>Competencia específica 4</i></u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</li> </ul> <p><u><i>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</i></u></p> <p><b><u><i>Competencia específica 1</i></u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustar su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes.</li> </ul> <p><b><u><i>Competencia específica 3</i></u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</li> </ul>
<b>ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p><b>Metodología</b></p>	<p>Se llevará a cabo una metodología activa, vivencial y participativa. El modelado por parte de la maestra también se incluye como estrategia de intervención. La creación de un clima tranquilo, participativo y acogedor también serán prioritarios.</p>

<b>Agrupamiento</b>	La actividad se llevará a cabo con una parte del grupo. 6-7 infantes, cada uno de ellos con un familiar.
<b>Recursos</b>	<p><u>Espaciales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad se llevará a cabo en el aula de música de la escuela (anexo IV)</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento “Respira” (anexo XIII)</li> <li>• Globos</li> <li>• Papel</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Cojines</li> </ul> <p><u>Personales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestra</li> </ul>
<b>Duración</b>	<p>La duración de las sesiones será de 35-40 minutos. Todas seguirán la misma estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inicio:</b> 5-10 minutos</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> 15-20 minutos</li> <li>• <b>Final:</b> 10 minutos</li> </ul>
<b>ACTIVIDAD</b>	
	<p>Se empezará la sesión con el encuentro del grupo e intercambiando cómo están, si alguien quiere aportar algo nuevo, o compartir alguna duda que haya podido surgir de las sesiones anteriores. Una vez hayan compartido este momento, se explicará lo que se hará en la sesión. En esta nueva sesión, se va a seguir trabajando la regulación emocional y el desarrollo de estrategias. En esta sesión se va a trabajar la respiración. Primero visualizarán un vídeo llamado “Solo respira”, después por parejas tendrán que hablar cuantas maneras diferentes conocen de respirar. Pondrán en común las maneras que han surgido entre el grupo, y después la maestra les enseñará el libro “Respira” (anexo XIII). Explicará que en él se muestran diversas</p>

<p><b>Descripción detallada</b></p>	<p>técnicas para enseñar a respirar a los infantes, y les propondrá en esta sesión imitar y aprender varias de éstas. Para enseñar la primera técnica, necesitarán crear un barco de papel, se les proporcionará papel y unas instrucciones, y por parejas tendrán que construir uno. Una vez que tengan el barco de papel hecho, tendrán que estirarse en el suelo, colocar el barco en el estómago y respirar tal como les digan, se pondrá música de olas del mar de fondo para acompañar el movimiento. Después aprenderán a respirar simulando que inflan un globo, para ello primero tendrán que inflar un globo, y después pasarán a imitar los gestos de como si lo inflasen mucho hasta que explote. Posteriormente aprenderán a respirar imitando que huelen diferentes flores, para ello se les dará un papel y primero tendrán que construir una flor de papel, una vez la tengan hecha simularán que la huelen de manera muy lenta. También aprenderán a respirar imitando ser un cohete espacial, realizando los gestos que se les explique. Después de haber realizado las diferentes maneras de respirar, el grupo se encontrará y compartirá que les ha parecido la actividad, cual es la manera que más le ha gustado hacer, la que más les ha costado, etc. Se propondrá una nueva sesión para seguir trabajando diferentes maneras de respirar. Una vez hayan participado todas las parejas, se despedirán hasta la próxima sesión.</p>
<p><b>DOCENTE</b></p>	
<p><b>Rol</b></p>	<p>La maestra tendrá un rol de guía del aprendizaje. Animará en todo momento a las parejas para realizar la actividad, también ayudará a resolver las posibles dudas que vayan surgiendo. Mostrará una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración. Observará todo lo que suceda, y proporcionará tranquilidad y seguridad.</p>

<b>EVALUACIÓN</b>	
	Se evaluará a través de la observación directa, también se contará con un diario en el que se recogerán distintos aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad. Al finalizar la actividad se pasará un cuestionario (anexo XIV) para que valoren la actividad.

**Tabla 7:** Actividad 4. Autonomía emocional

<b>Sesión 14</b>	<b>“Un viaje hacia nuestro interior”</b>
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos curriculares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.</li> <li>2. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>3. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.</li> <li>4. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</li> </ol>
<b>Competencias clave</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>2. Competencia personal, social y de aprender a aprender.</li> <li>3. Competencia ciudadana.</li> </ol>
	<p style="text-align: center;"><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</li> <li>2. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</li> </ol>

<p><b>Competencias específicas</b></p>	<p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <p>1. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.</p> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <p>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.</p> <p>2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</p>
	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <p><u>Desarrollo y equilibrio afectivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.</li><li>• Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.</li><li>• Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.</li></ul> <p><u>Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de</li></ul>

<p>Saberes básicos</p>	<p>discriminación.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fórmulas de cortesía e interacción social positiva.</li></ul> <p>Actitud de ayuda y cooperación.</p> <p><b><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></b></p> <p><u>Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto y protección del medio ambiente.</li></ul> <p><b><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></b></p> <p><u>Intención e interacción comunicativas.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</li><li>• Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.</li></ul> <p><u>Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.</li><li>• Intención comunicativa de los mensajes.</li></ul> <p><u>Aproximación a la educación literaria.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión musicales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La escucha musical como disfrute.</li></ul> <p><u>El lenguaje y la expresión corporales.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</li></ul>
	<p><b><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</li></ul>

<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar inquietudes, gustos y preferencias, mostrando satisfacción y seguridad sobre los logros conseguidos.</li> </ul> <p><b><u>Competencia específica 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</li> </ul> <p><b><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer relaciones entre el medio natural y el social a partir del conocimiento y la observación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el mundo físico.</li> </ul> <p><b><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustar su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes.</li> </ul> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</li> </ul>
<p><b>ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>Metodología</b></p>	<p>Se llevará a cabo una metodología activa, vivencial y participativa. El modelado por parte de la maestra también se incluye como estrategia de intervención. La creación de un clima tranquilo, participativo, acogedor, proporcionando seguridad y confianza, también serán prioritarios.</p>
<p><b>Agrupamiento</b></p>	<p>La actividad se llevará a cabo con una parte del grupo. 6-7 infantes, cada uno de ellos con un familiar.</p>

<p><b>Recursos</b></p>	<p><u>Espaciales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad se llevará a cabo en el aula de música de la escuela (anexo IV)</li> </ul> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento “El gran llibre dels super poders” (anexo XV)</li> <li>• Papel y lápices</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Cojines</li> </ul> <p><u>Personales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestra</li> </ul>
<p><b>Duración</b></p>	<p>La duración de las sesiones será de 35-40 minutos. Todas seguirán la misma estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inicio:</b> 5-10 minutos</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> 15-20 minutos</li> <li>• <b>Final:</b> 10 minutos</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>Descripción detallada</b></p>	<p>La sesión empezará con el encuentro del grupo, se dedicará un tiempo para saludarse, explicar cómo están, y compartir algún aspecto, duda o lo que crean oportuno. Una vez esto, se explicará la sesión de hoy. Con la lectura del cuento “El gran llibre dels super poders” se va a pedir a los participantes que reflexionen sobre sus talentos, sus cualidades, sus capacidades, sus virtudes, en general va a ser una sesión en la que tendrán que reflexionar sobre aquello que les hace especial, van a tener que hacer un viaje a su interior. Se va hacer la lectura de diferentes “poderes” que plantea el cuento, y los participantes van a tener que prestar atención y van a tener que ir anotando aquellas características en las que se sientan reflejados. Para ello, después de cada lectura se dará un pequeño tiempo para que puedan hablar, anotar aquello que les haya llamado la atención. Cuando se llegue al poder de la música, se pondrá música y se les pedirá</p>

	<p>que la acompañen con percusión corporal: picando de pies, dando golpes en el pecho, en las piernas, en la barriga, etc. Se va a pedir a la persona adulta que esté pendiente de la identificación de los talentos, las capacidades de su hijo/a. Una vez hayan escuchado varias historias, el grupo se encontrará para poner en común aquello que les haya llamado la atención, aquello que deseen compartir con el resto del grupo. Así mismo, se propondrá realizar otra sesión para seguir trabajando acerca de sus cualidades, talentos y capacidades. Una vez todas las parejas hayan podido hacer su aportación, se despedirán hasta la próxima sesión.</p>
<b>DOCENTE</b>	
<b>Rol</b>	<p>La maestra tendrá un rol de guía del aprendizaje. Animará en todo momento a las parejas para realizar la actividad, también ayudará a resolver las posibles dudas que vayan surgiendo. Mostrará una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración. Observará todo lo que suceda, y proporcionará tranquilidad y seguridad.</p>
<b>EVALUACIÓN</b>	
	<p>Se evaluará a través de la observación directa, también se contará con un diario en el que se recogerán distintos aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad. Al finalizar la actividad se pasará un cuestionario (anexo XVI) para que valoren la actividad.</p>

**Tabla 8:** Actividad 5. Habilidades de vida para el bienestar

Sesión 16	“Un viaje hacia lo que nos hace sentir bien”
<b>ELEMENTOS CURRICULARES</b>	
<b>Objetivos curriculares</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.</li> <li>2. Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.</li> <li>3. Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.</li> <li>4. Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.</li> </ol>
<b>Competencias clave</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Competencia en comunicación lingüística.</li> <li>2. Competencia personal, social y de aprender a aprender.</li> <li>3. Competencia ciudadana.</li> </ol>
<b>Competencias específicas</b>	<p><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.</li> <li>2. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.</li> </ol> <p><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer elementos y fenómenos de la naturaleza, mostrando interés por los hábitos que inciden sobre ella, para apreciar la importancia del uso sostenible, el cuidado y la conservación del entorno en la vida de las personas.</li> </ol> <p><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo,</li> </ol>

	<p>para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.</p> <p>2. Producir mensajes de manera eficaz, personal y creativa, utilizando diferentes lenguajes, descubriendo los códigos de cada uno de ellos y explorando sus posibilidades expresivas, para responder a diferentes necesidades comunicativas.</p>
<b>Saberes básicos</b>	<p><b><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></b></p> <p><u>Desarrollo y equilibrio afectivos.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias emociones, sentimientos, vivencias, preferencias e intereses.</li><li>• Estrategias de ayuda y cooperación en contextos de juego y rutinas.</li><li>• Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo, el reconocimiento de sus posibilidades y la asertividad respetuosa hacia los demás.</li></ul> <p><u>Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La diversidad familiar.</li><li>• Habilidades socioafectivas y de convivencia: comunicación de sentimientos y emociones y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación.</li><li>• Estrategias de autorregulación de la conducta. Empatía y respeto.</li><li>• Fórmulas de cortesía e interacción social positiva. Actitud de ayuda y cooperación.</li></ul>

	<p><b><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></b></p> <p><i>Indagación en el medio físico y natural. Cuidado, valoración y respeto.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto y protección del medio ambiente.</li></ul> <p><b><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></b></p> <p><i>Intención e interacción comunicativas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación interpersonal: empatía y asertividad.</li><li>• Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.</li></ul> <p><i>Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El lenguaje oral en situaciones cotidianas: conversaciones, juegos de interacción social y expresión de vivencias.</li><li>• Intención comunicativa de los mensajes.</li></ul> <p><i>Aproximación a la educación literaria.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios.</li></ul> <p><i>El lenguaje y la expresión musicales.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La escucha musical como disfrute.</li></ul> <p><i>El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Intención expresiva de producciones plásticas y pictóricas.</li></ul> <p><i>El lenguaje y la expresión corporales.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas.</li></ul>
	<p><b><u>Área “Crecimiento en armonía”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.</li></ul>

<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b><u>Competencia específica 4</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.</li> </ul> <p><b><u>Área “Descubrimiento y Exploración del Entorno”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Establecer relaciones entre el medio natural y el social a partir del conocimiento y la observación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el mundo físico.</li> </ul> <p><b><u>Área “Comunicación y Representación de la Realidad”</u></b></p> <p><b><u>Competencia específica 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajustar su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes.</li> </ul> <p><b><u>Competencia específica 3</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</li> </ul>
<p><b>ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>Metodología</b></p>	<p>Se llevará a cabo una metodología activa, vivencial y participativa. El modelado por parte de la maestra también se incluye como estrategia de intervención. La creación de un clima tranquilo, participativo y acogedor también serán prioritarios.</p>
<p><b>Agrupamiento</b></p>	<p>La actividad se llevará a cabo con una parte del grupo. 6-7 infantes, cada uno de ellos con un familiar.</p>
	<p><b><u>Espaciales</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La actividad se llevará a cabo en el aula de música de la</li> </ul>

<p><b>Recursos</b></p>	<p>escuela (anexo IV)</p> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento “En Bru necessita una abraçada” (anexo XVII)</li> <li>• Papel y lápices</li> <li>• Globos</li> <li>• Cuerda</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Cojines</li> </ul> <p><u>Personales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maestra</li> </ul>
<p><b>Duración</b></p>	<p>La duración de las sesiones será de 35-40 minutos. Todas seguirán la misma estructura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inicio:</b> 5-10 minutos</li> <li>• <b>Desarrollo:</b> 15-20 minutos</li> <li>• <b>Final:</b> 10 minutos</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD</b></p>	
<p><b>Descripción detallada</b></p>	<p>La sesión empezará con el encuentro del grupo, se dedicará un tiempo para saludarse, explicar cómo están, y compartir algún aspecto, duda o lo que crean oportuno. Una vez esto, se explicará la sesión de hoy. La sesión empezará con la lectura del cuento “En Bru necessita una abraçada”, una vez acabada la lectura se hablará sobre el poder reparador de los abrazos. A continuación realizarán la dinámica de abrazos musicales, se pondrá música, tendrán que moverse por el aula y cuando la música pare, tendrán que dar un abrazo a la persona más próxima. Después de la dinámica el grupo se encontrará para hablar un momento sobre cómo les hace sentir los abrazos. En ese momento se pedirá que por parejas hablen de lo que les hace sentir bien, por ejemplo, un abrazo, una mirada, un beso, una sonrisa, un “gracias”, un “te quiero”, etc. Tendrán que escribir en un papel aquello que les hace sentir bien. Una vez todas las</p>

	parejas hayan escrito aquello que les hace sentir bien, se meterán los papeles, uno a uno, en un globo. Se colgarán los globos de una cuerda y tendrán que explotarlos, cada globo que se explote, tendrán que leer el mensaje que ha salido, y por parejas tendrán que realizar aquello que ponga (siempre que quieran hacerlo). Una vez cumplido el tiempo, el grupo se volverá a encontrar para comentar que es lo que más les ha gustado, sorprendido, etc. Una vez que todas las parejas hayan podido expresarse, se despedirán hasta la siguiente sesión.
<b>DOCENTE</b>	
<b>Rol</b>	La maestra tendrá un rol de guía del aprendizaje. Animará en todo momento a las parejas para realizar la actividad, también ayudará a resolver las posibles dudas que vayan surgiendo. Mostrará una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración. Observará todo lo que suceda, y proporcionará tranquilidad y seguridad.
<b>EVALUACIÓN</b>	
	Se evaluará a través de la observación directa, también se contará con un diario en el que se recogerán distintos aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad. Al finalizar la actividad se pasará un cuestionario (anexo XVIII) para que valoren la actividad.

### **5.5. Plan de evaluación del proyecto de innovación.**

Tal como recoge el Real Decreto, el proceso de evaluación contribuye a mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de manera que se valore la pertinencia de la metodología llevada a cabo, así como los recursos empleados con la finalidad de tomar las mejores decisiones en lo que se refiere a la práctica educativa. Por ello, la evaluación debe ser global, continua y formativa (Real Decreto 95/2022). No solo se evalúa a los infantes, sino que se evalúa la propuesta educativa, así como la práctica docente. Así

mismo, la técnica utilizada para llevar a cabo la evaluación será principalmente la observación, además como instrumento en el que recoger los datos observados, se utilizarán las notas de campo, también se utilizarán las listas de control para poder marcar si una determinada conducta se ha dado o no.

En el proyecto de innovación que se lleva a cabo, los destinatarios son las familias y el alumnado, por ello en este plan de evaluación se va a tener en cuenta la evaluación de los participantes, la evaluación del proyecto y la evaluación de la práctica docente.

### **5.5.1. Evaluación de los participantes**

Para poder determinar en qué medida se han logrado los objetivos propuestos, al inicio del programa, en la primera sesión realizada exclusivamente con los familiares, se pasará un cuestionario de valoración inicial (anexo XIX) de diferentes aspectos relacionados con el planteamiento de los objetivos propuestos a trabajar durante la realización del programa. Posteriormente, al finalizar el programa se volverá a pasar un cuestionario de valoración final (anexo XIX) para valorar los posibles cambios producidos.

En relación al alumnado, se utilizarán los criterios de evaluación recogidos en el planteamiento de las actividades para poder llevar a cabo su evaluación, a través del diseño de unas tablas que se encuentran recogidas en los anexos, en concreto en el anexo XX.

### **5.5.2. Evaluación del proyecto**

En relación a la valoración del proyecto, para hacer una valoración de éste, se van a recoger las apreciaciones de los participantes en cada actividad realizada. Para ello, al finalizar cada actividad se pasará un cuestionario de valoración, para que puedan opinar sobre distintos aspectos relacionados con ésta y su realización. Con este fin, se ha creado una tabla de valoración de cada una de las actividades, éstas se encuentran recogidas en los anexos VIII, XII, XIV, XVI, XVIII.

### **5.5.3. Evaluación de la práctica docente**

El rol de la maestra va a ser muy importante tanto para el correcto desarrollo de la actividad, como para la recogida de la información que se va a realizar, como se ha mencionado, a través de la observación y la recogida de las notas de campo. Para la evaluación de la práctica desempeñada, los participantes van a cumplimentar un cuestionario al final de cada actividad, en el que se valorarán diferentes aspectos relacionados con la actuación de la maestra, estos cuestionarios se encuentran recogidos en los anexos VIII, XII, XIV, XVI, XVIII. Además, se llevará a cabo una actitud crítica y reflexiva por parte de la maestra acerca de su actuación, para ello al final de cada actividad cumplimentará un registro de autoevaluación que se encuentra recogido en el anexo XXI.

## **6. Conclusiones**

Tal como se indica en el apartado 3, el presente trabajo se planteaba como objetivo principal realizar un proyecto de innovación basado en la educación emocional y el desarrollo de las competencias emocionales, con la implicación y participación del alumnado y sus familias. Este trabajo desarrolla la planificación y el cronograma de un programa de educación emocional, para implementarse con el alumnado y sus familias, a lo largo de un curso escolar. Es cierto, que al tratarse de un proyecto de innovación no se ha llevado a la práctica, por tanto no se disponen de resultados de su evaluación, salvando este aspecto, se puede decir que el objetivo principal del trabajo se ha cumplido de manera positiva.

En relación a los objetivos específicos, se planteaban cinco, y los cinco propuestos se han alcanzado. En primer lugar, en la fundamentación teórica, se ha podido contextualizar la importancia que ejerce el desarrollo emocional en un correcto y óptimo crecimiento de los infantes. Quedando justificado cómo la necesidad de contacto, de afecto, de proximidad e interacción por parte de las figuras referentes, juega un papel crucial en el desarrollo de la personalidad, y en el resto de necesidades, así como en la entrada del infante a su mundo interior (Palou, 2004).

También se ha podido establecer la relación que existe entre el desarrollo de las competencias emocionales y su contribución en el bienestar de la persona, en el que es

necesario que las personas entiendan que son responsables y creadoras de su realidad, y que el desarrollo de las competencias emocionales les va a permitir disponer de estrategias y herramientas para aumentar el nivel de madurez emocional, consiguiendo de esta manera un mayor equilibrio emocional.

A lo largo de la fundamentación teórica, también se ha destacado la importancia que ejerce la figura de la persona adulta en la gestión y el desarrollo emocional de los infantes, quedando patente que es necesario que los adultos sean competentes en su gestión emocional, para poder llevar a cabo un óptimo desarrollo emocional en los infantes que están a su cargo.

Otro de los objetivos específicos era diseñar un programa de educación emocional con la participación del alumnado y sus familias. Si bien es cierto, que una de las limitaciones de este proyecto, como se comentará más adelante, gira en torno a la participación de las familias, en el que es necesario su compromiso y participación para la obtención de resultados positivos con su aplicación, respecto al diseño del programa, se puede considerar que se ha realizado un programa viable y factible para trabajar la educación emocional de los infantes y sus familias. Para ello, se han diseñado una serie de actividades que giran alrededor del desarrollo de las competencias emocionales que plantea Bisquerra (2016), principalmente trabajando las competencias de conciencia emocional y regulación emocional, debido a la edad del alumnado.

Por último, el objetivo de crear un contexto de colaboración entre la escuela y la familia, se considera conseguido, pues la puesta en marcha y el ofrecimiento del programa, ya está creando un contexto en el que trabajar de manera conjunta, en algo tan importante y necesario como es la educación emocional de los infantes.

En relación a las limitaciones del proyecto, principalmente se detectan dos. La primera tiene que ver con la participación de las familias, ya que el diseño del programa, no asegura que las familias participen en su totalidad o gran parte de ellas. También se podría dar el caso de que la asistencia a lo largo del programa, es decir, a lo largo de todas las sesiones planteadas en el curso escolar, no sea del total de su asistencia. El segundo aspecto tiene que ver con la duración de las sesiones y los contenidos tratados, ya que al participar el alumnado, estos aspectos se tienen que ceñir a las características evolutivas del alumnado. La duración de las sesiones que se

plantean en el proyecto, se hace teniendo en cuenta la edad de los infantes, por tanto, las actividades no pueden superar un determinado tiempo, en cambio si las sesiones se dirigieran exclusivamente a las personas adultas, este si que podría ser superior, aprovechando de igual manera la profundidad de las interacciones verbales o el lenguaje utilizado, que no se puede hacer teniendo en cuenta la participación de los más pequeños/as. Respecto a los contenidos, de las competencias emocionales que se trabajan, el proyecto plantea actividades para las cinco competencias a desarrollar, es cierto que se plantean más cantidad de actividades relacionadas con la conciencia emocional y la regulación emocional, también debido a la participación del alumnado. En relación a las competencias de autonomía emocional y habilidades de vida para el bienestar, se trabajan en menor cantidad debido a este motivo. Lo mismo ocurre en relación a las estrategias y recursos ofrecidos a las familias, estos tienen que surgir de la viabilidad del aprendizaje de ambos colectivos.

En relación a las fortalezas del proyecto, destacar el hecho de proponer un programa en el que en el contexto de la escuela, un contexto familiar para el infante, pero en el que está habituado a estar solo con sus iguales y sus docentes, va a poder vivir una experiencia de aprendizaje única, en el que van a poder participar en el desarrollo de las actividades propuestas, acompañados por su madre o su padre. Un espacio en el que van a llevar a cabo una serie de actividades a través del juego y la vivencia, en el que van a poder reconocer, expresar, identificar emociones, en compañía de sus progenitores, generando un clima de bienestar, de seguridad, de escucha, de respeto, de apoyo mutuo y de bienestar común.

Respecto de la importancia del proyecto para la profesión docente y el ámbito educativo, todos los principios que promueve la educación emocional deben ser tenidos en cuenta a la hora de desempeñar la labor docente, tanto en el aula, en relación a la interacción con el alumnado y todo lo que respecta a su desarrollo emocional, como con la actitud del/de la docente. La educación emocional remarca la necesidad de que el profesorado sea competente a nivel emocional, a lo largo del trabajo se ha podido remarcar la importancia de su figura, siendo necesario que sepa gestionar sus emociones, que muestre una actitud positiva, constructiva, de escucha, de respeto, de valoración del otro, de presencia, de mirada. Que sea guía del aprendizaje, teniendo en

cuenta la diversidad de inteligencias y ritmos de aprendizaje que puede mostrar su alumnado. En general, la educación emocional, tal como se ha expuesto, no solo contribuye al desarrollo integral del alumnado, sino que también es una garantía para el éxito de la enseñanza proponiendo las condiciones que permitan al alumnado crecer en armonía y bienestar, para poder encontrar soluciones a los problemas y retos que les plantea la vida. Por todo ello, se considera que los principios que rigen la educación emocional, y por tanto, este proyecto, son de vital importancia para el ejercicio de la profesión docente y el ámbito educativo.

En relación a las líneas de actuación futuras, éstas giran alrededor de que este proyecto pudiera convertirse en una propuesta de mejora, y llevar a cabo la práctica del programa de educación emocional que se propone, en el centro escolar que se hace mención en este trabajo. De esta manera se podría comprobar que los objetivos que se plantean en el programa, son los más adecuados, pudiendo comprobar la respuesta y el compromiso que se generaría por parte de las familias, para poder hacer extensivo el proyecto a otros centros educativos.

Para concluir, me gustaría señalar que la realización de este trabajo ha supuesto todo un reto para el final de mis estudios. La educación emocional ha sido una de mis principales motivaciones para cursar el grado, por ello, poder realizar este trabajo final de grado, profundizando, ampliando y pudiendo constatar la importancia que ésta tiene en el desarrollo de la práctica docente y en el ámbito educativo, ha sido para mí, muy gratificante, pero sobre todo, muy enriquecedor. Pienso que la educación emocional nos aporta muchos de los aspectos que hoy día la educación debe tener presente, así como nos confirma la necesidad de que la afectividad tiene que ser el hilo conductor de toda situación educativa, tal como afirma Mar Romera (2017).

## 7. Referencias

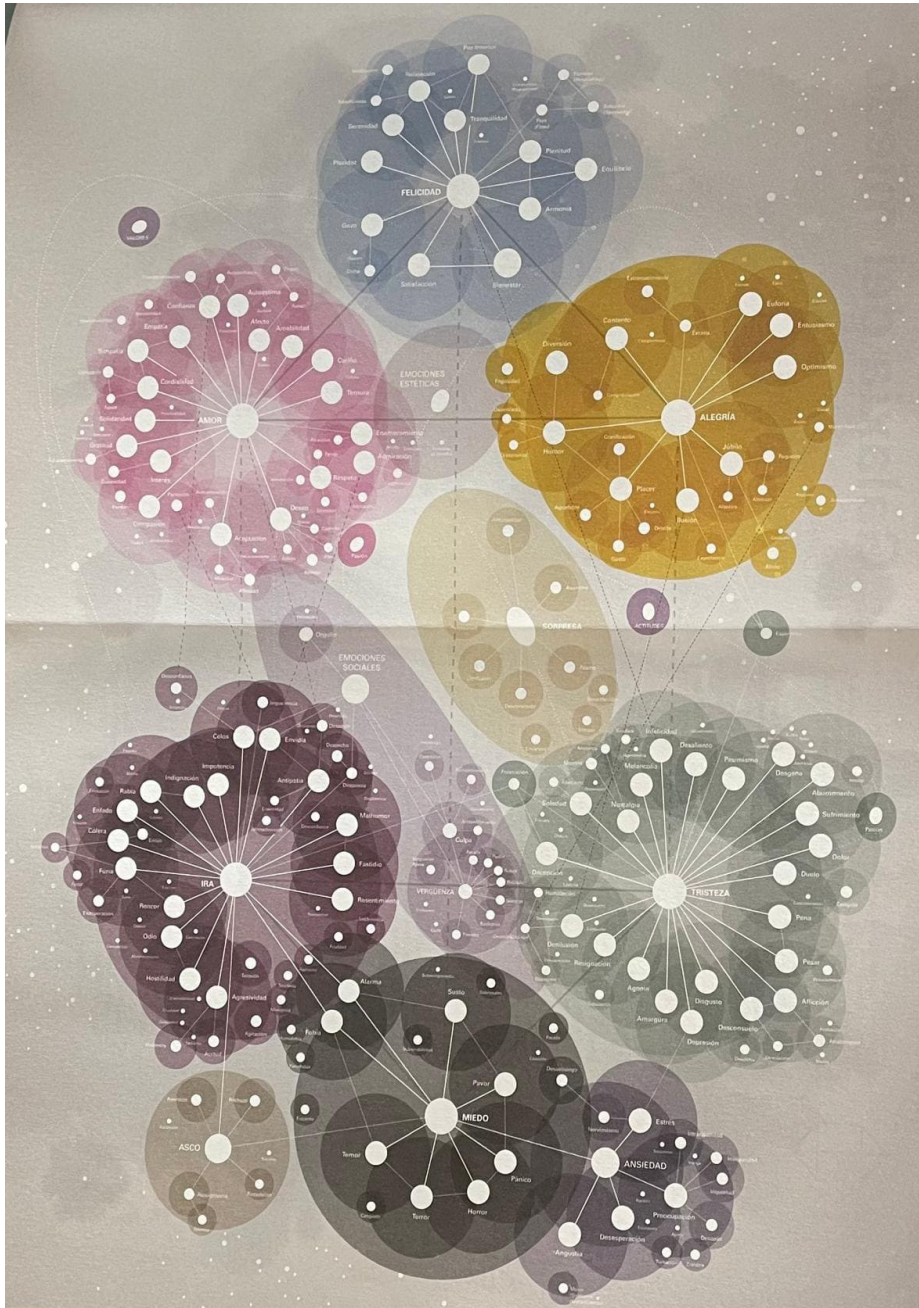
- Beltrán, J. y Carpintero, M.E. (2013). *Manual de Psicología del Desarrollo*. Ed. CEF.
- Beltrán, J. y Hernández, F. (Coords.). (2011). *Sociología de la Educación*. Mc Graw Hill.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Palau Gea Comunicación S.L.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Graó.
- Bisquerra, R. (2024, Enero). *Como conseguir el reto del bienestar emocional en las aulas* [Conferencia]. Emotour, Barcelona, España.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Claeys, M. (2020). *Educación emocional de la infancia a la adolescencia. Actividades para todas las edades*. Narcea
- Díez, M.C. (2013). *10 ideas clave. La Educación Infantil*. Graó.
- Fernández-Berrocal, P. (2018). *Inteligencia Emocional. Aprender a gestionar las emociones*. El País.
- Fernández-Berrocal, P., y Aranda, D. R. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernández Berrocal, P., y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 31-46. <http://ri.iberomx/handle/iberomx/6043>
- Gil, M.A., Marín, M.C. i Riera, A.M. (2010). *Desenvolupament socioafectiu. CFGS.EDIM07/0.10*. Institut Obert de Catalunya. Departament d'Ensenyament.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Editorial Planeta.
- Guerrero, R. (2024, Mayo). *Emociona a tu cerebro*. [Conferencia]. Integratek, Barcelona, España.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica

- 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, núm. 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Mir, M., Batle, M. y Hernández, M., (2009). Contextos de colaboración familia-escuela durante la primera infancia. IN. *Revista Electrònica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, 1(1), 45-68. [http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1\\_num1/m-mir/index.html](http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol1_num1/m-mir/index.html)
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Alianza Editorial.
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9 (23-24).
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Graó.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (2 de febrero de 2022). Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/02/01/95>
- Robinson, K. (2019). *Tú, tu hijo y la escuela. El camino para darle la mejor educación*. Penguin Random House.
- Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones*. Ediciones destino.
- Romera, M. (2019). *La escuela que quiero. En busca del sentido común: pedagogía de altura contada desde el suelo*. Ediciones destino.
- Romera, M. (2024, Abril). “No quiero que mis hijas sean felices... Quiero que aprendan a fracasar”. [Entrevista] *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/articles/crgyn2v39mvo>
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). “Emotional intelligence”, *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Vázquez, P. G., Basile, F. J. G. y López, J. A. G. (2021). *Fundamentos teóricos de la educación emocional: Claves para la transformación educativa*. Ediciones Octaedro.

## 8. Anexos

### Anexo I

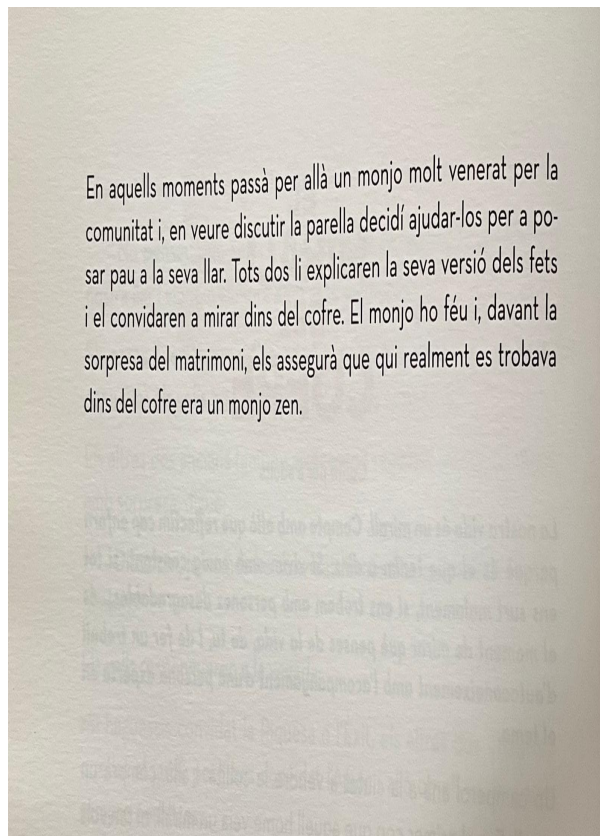
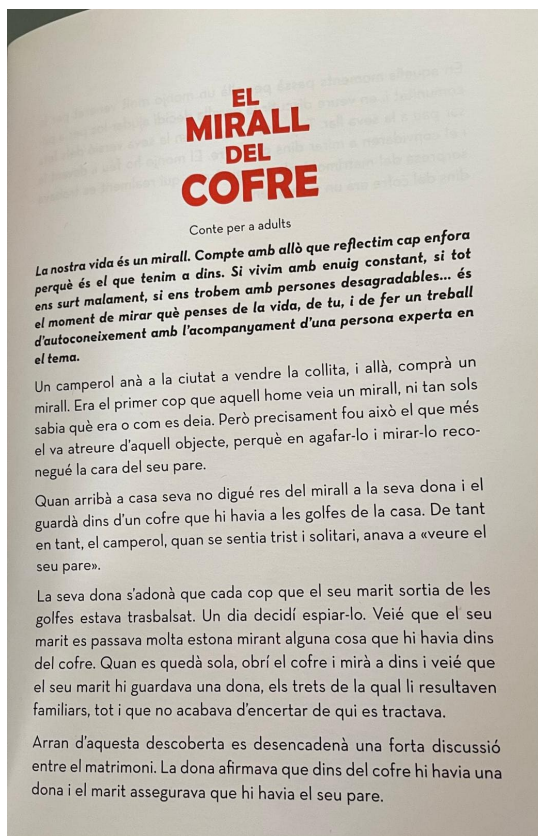
*Imagen galaxia de emociones*



*Fuente: Imagen del libro “Universo de emociones” de Bisquerra (2015). Palau Gea Comunicación S.L*

## Anexo II

### Lectura “El mirall del cofre”



Fuente: Cuento para adultos. Extraído del libro: Recasens, J. (2016). Auxili! Rebequeria a la vista. Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

## Anexo III

### Cuento “T'estimaré sempre”



Fuente: Cuento “T'estimaré sempre” de Debi Giori. Baobab.

*Anexo IV*

*Aula de música*



*Nota: Espacio realización de las actividades. Fuente: Elaboración propia*

*Anexo V*

*Lámina de la Alegría*



*Fuente: Lámina para trabajar actividad 1. Extraída del libro “Emocionario”. De Palabras Aladas.*

Anexo VI

**Tabla 9**

*Tarjeta actividad 1.*

<b>Actividad: “Un viaje por la galaxia de la alegría”</b>
<b>Contestad a las siguientes preguntas en relación a la lámina observada</b>
<b>¿Qué emoción crees que representa ?</b>
<b>¿En que detalles de la imagen os habéis fijado para pensar que es esa emoción?</b>
<b>¿Podrías poner algún ejemplo de alguna situación en la que sienta esa emoción tu compañero/a de actividad?</b>
<b>Ahora te toca a ti, ¿podrías escribir algún ejemplo de alguna situación en la que sientas esa emoción?</b>
<b>¿Cómo te sientes con esa emoción? ¿Y tu compañero/a?</b>

Anexo VII

*Tarjetas expresiones emocionales faciales*



*Fuente: Tarjetas del juego “Reconocer y guiar las emociones” de Akros.*

Anexo VIII

**Tabla 10**

*Cuestionario valoración de la actividad 1.*

<b>Actividad: “Un viaje por la galaxia de la alegría”</b>			
<b>Valoración</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Te ha gustado realizar la actividad.			
Los recursos proporcionados para trabajar la actividad han sido adecuados.			
La duración de la actividad ha sido adecuada.			
Os ha aportado nuevos conocimientos,			

cosas que desconocíais.			
Habéis tenido alguna dificultad para realizar las propuestas que se pedían.			
Habéis mantenido una comunicación fluida durante la actividad.			
Habéis trabajado de manera conjunta familia-hijo/a.			
Creéis que habéis aprendido cosas nuevas sobre la emoción de la alegría para poner en práctica en vuestro día.			
La realización de la actividad te hará reflexionar acerca de las emociones.			

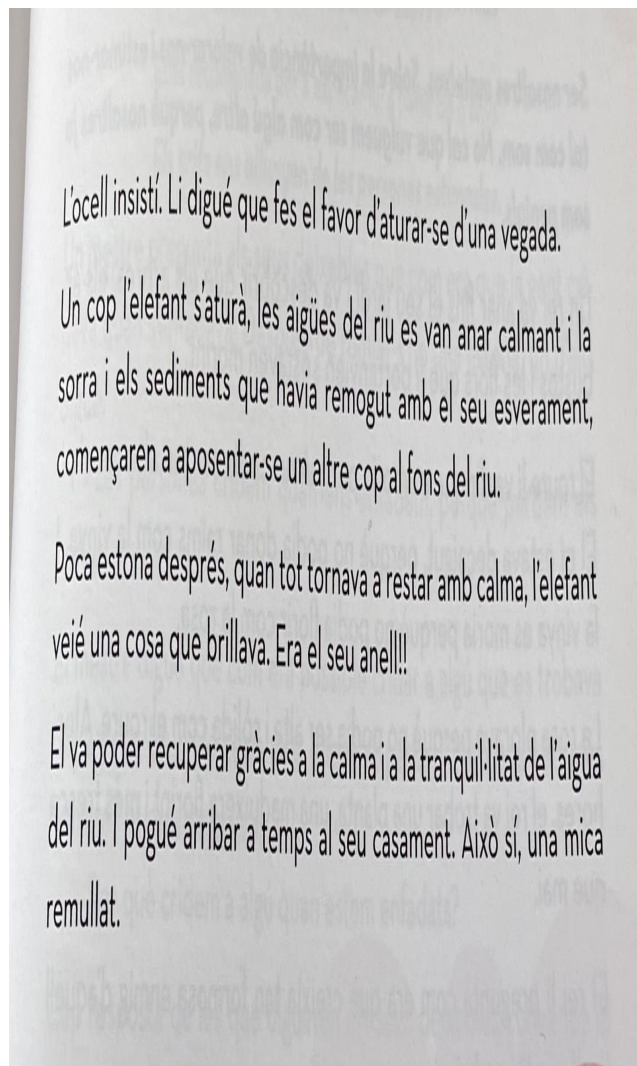
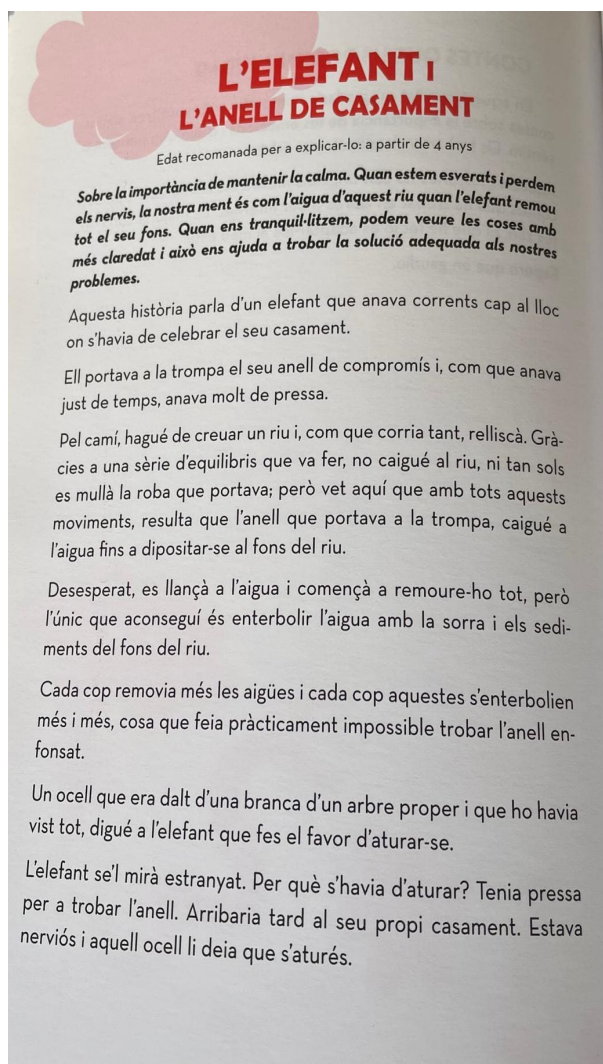
**Tabla 11**

*Cuestionario valoración de la actuación de la maestra. Actividad 1.*

<b>Actividad: “Un viaje por la galaxia de la alegría”</b>			
<b>Valoración de la actuación de la maestra</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
La maestra os ha guiado y ayudado durante la realización de la actividad.			
Se ha creado un buen clima de confianza y seguridad para realizar la actividad.			
Os habéis sentido acogidos, seguros y confiados a la hora de realizar la actividad.			

Anexo IX

Lectura “L'elefant i l'anell de casament”



Fuente: Cuento para infantes a partir de 4 años. Extraído del libro: Recasens, J. (2016). Auxili! Rebequeria a la vista. Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

*Anexo X.*

**Tabla 12**

*Tarjeta actividad 2.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia la calma”</b>
<b>Escribe 3 situaciones que te hayan hecho sentir calma</b>
<b>1. Situación</b>
<b>2. Situación</b>
<b>3. Situación</b>

*Anexo XI.*

*Botella de la calma*



*Fuente: Elaboración propia.*

Anexo XII

**Tabla 13**

*Cuestionario valoración de la actividad 2.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia la calma”</b>			
<b>Valoración</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Te ha gustado realizar la actividad.			
Los recursos proporcionados para trabajar la actividad han sido adecuados.			
La duración de la actividad ha sido adecuada.			
Os ha aportado nuevos conocimientos, cosas que desconocíais.			
Habéis tenido alguna dificultad para realizar las propuestas que se pedían.			
Habéis mantenido una comunicación fluida durante la actividad.			
Habéis trabajado de manera conjunta familia-hijo/a.			
Habéis aprendido nuevas estrategias y/o recursos para generar tranquilidad y/o calma.			
La realización de la actividad te ha hecho reflexionar acerca de las estrategias que hay para generar calma.			

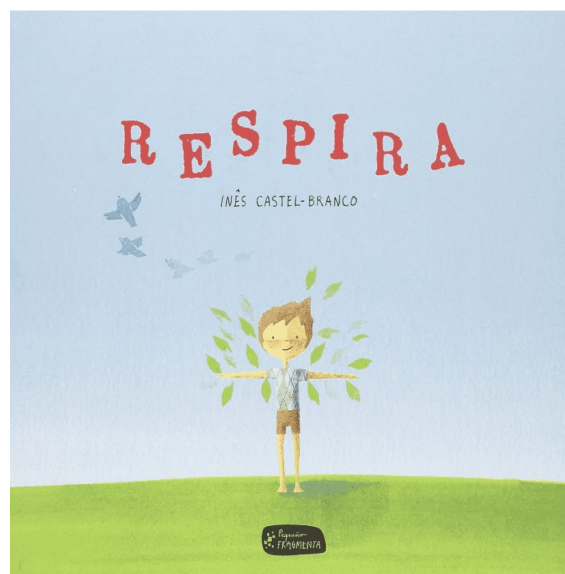
**Tabla 14**

*Cuestionario valoración de la actuación de la maestra. Actividad 2.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia la calma”</b>			
<b>Valoración de la actuación de la maestra</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
La maestra os ha guiado y ayudado durante la realización de la actividad.			
Se ha creado un buen clima de confianza y seguridad para realizar la actividad.			
Se han aportado recursos/estrategias para generar tranquilidad, calma.			
Os habéis sentido acogidos, seguros y confiados a la hora de realizar la actividad.			

*Anexo XII*

*Cuento “Respira”*



*Fuente: Cuento “Respira” de Inés Castel-Branco. Pequeño Fragmenta.*

Anexo XIV

**Tabla 15**

*Cuestionario valoración de la actividad 3.*

<b>Actividad: “Un viaje por nuestra respiración”</b>			
<b>Valoración</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Te ha gustado realizar la actividad.			
Los recursos proporcionados para trabajar la actividad han sido adecuados.			
La duración de la actividad ha sido adecuada.			
Os ha aportado nuevos conocimientos, cosas que desconocíais.			
Habéis tenido alguna dificultad para realizar las propuestas que se pedían.			
Habéis mantenido una comunicación fluida durante la actividad.			
Habéis trabajado de manera conjunta familia-hijo/a para realizar la actividad.			
Habéis aprendido nuevas estrategias y/o recursos para utilizar la respiración como medio de regulación emocional.			
La realización de la actividad te ha hecho reflexionar acerca de la respiración y su importancia como recurso de regulación.			

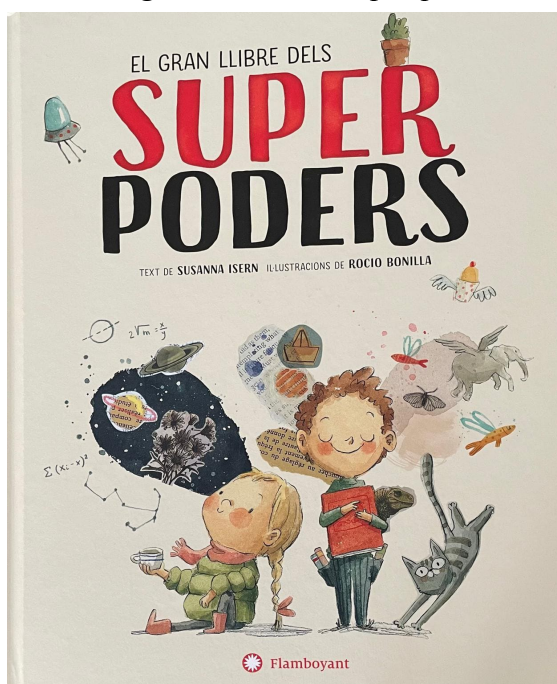
**Tabla 16**

*Cuestionario valoración de la actuación de la maestra. Actividad 3.*

<b>Actividad: “Un viaje por nuestra respiración”</b>			
<b>Valoración de la actuación de la maestra</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
La maestra os ha guiado y ayudado durante la realización de la actividad.			
Se han mostrado de manera adecuada las diferentes técnicas para respirar.			
Se ha creado un clima de confianza y seguridad para realizar la actividad.			
Os habéis sentido acogidos, seguros y confiados a la hora de realizar la actividad.			

*Anexo XV*

*Libro “El gran llibre dels super poders”*



*Fuente: Cuento “El gran llibre dels super poders” de Sussana Isern. Flamboyant.*

Anexo XVI

**Tabla 17**

*Cuestionario valoración de la actividad 4.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia nuestro interior”</b>			
<b>Valoración</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Te ha gustado realizar la actividad.			
Los recursos proporcionados para trabajar la actividad han sido adecuados.			
La duración de la actividad ha sido adecuada.			
Os ha aportado nuevos conocimientos, cosas que desconocíais.			
Habéis tenido alguna dificultad para realizar la propuesta que se pedía.			
Habéis mantenido una comunicación fluida durante la actividad.			
Habéis trabajado de manera conjunta familia-hijo/a para realizar la actividad.			
La realización de la actividad os ha ayudado a reflexionar acerca de vuestras capacidades, talentos.			

**Tabla 18**

*Cuestionario valoración de la actuación de la maestra. Actividad 4.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia nuestro interior”</b>			
<b>Valoración de la actuación de la maestra</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
La maestra os ha guiado y ayudado durante la realización de la actividad.			

Se ha creado un clima de confianza y seguridad para realizar la actividad.			
Os habéis sentido acogidos, seguros y confiados a la hora de realizar la actividad.			

*Anexo XVII*

*Cuento “En Bru necessita una abraçada”*



*Fuente: Cuento “En Bru necessita una abraçada”. David Melling. Baula.*

*Anexo XVIII*

**Tabla 19**

*Cuestionario valoración de la actividad 5.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia lo que nos hace sentir bien”</b>			
<b>Valoración</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
Os ha gustado realizar la actividad.			
Los recursos proporcionados para trabajar la actividad han sido adecuados.			

La duración de la actividad ha sido adecuada.			
Os ha aportado nuevos conocimientos, cosas que desconocíais.			
Habéis tenido alguna dificultad para realizar la propuesta que se pedía.			
Habéis mantenido una comunicación fluida durante la actividad.			
Habéis trabajado de manera conjunta familia-hijo/a para realizar la actividad.			
La realización de la actividad os ha ayudado a reflexionar acerca de las cosas que os hacen sentir bien.			

**Tabla 20**

*Cuestionario valoración de la actuación de la maestra. Actividad 5.*

<b>Actividad: “Un viaje hacia lo que nos hace sentir bien”</b>			
<b>Valoración de la actuación de la maestra</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
La maestra os ha guiado y ayudado durante la realización de la actividad.			
Se ha creado un buen clima de confianza y seguridad para realizar la actividad.			
Os habéis sentido acogidos, seguros y confiados a la hora de realizar la actividad.			

Anexo XIX

**Tabla 21**

*Cuestionario valoración inicial familias.*

<b>Cuestionario valoración inicial</b>										
<b>Valora del 1-10 las siguientes frases.</b>										
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Tengo herramientas y recursos para gestionar las emociones de mis hijos/as.										
Tengo herramientas y recursos para generar bienestar emocional.										
Importancia de las familias en la educación emocional de sus hijos/as.										
Conozco las competencias emocionales.										
Tengo presentes las competencias emocionales en mi día a día.										
En mi familia hablamos normalmente de las emociones que sentimos.										
Hablo normalmente con mis hijos/as sobre la gestión de sus emociones.										
Hablo normalmente con mis hijos/as sobre mi propia gestión emocional.										
Cómo de importante es la figura del adulto en la gestión de las emociones de los hijos/as.										
Cómo es la relación afectiva con tu hijo/a.										
Importancia de la escuela en la educación emocional de su alumnado.										
Me gustaría tener un espacio en el que poder reflexionar y compartir aspectos de la educación emocional con otras familias.										
La escuela y la familia deberían trabajar de manera conjunta en el desarrollo emocional de sus infantes.										

**Tabla 22**

*Cuestionario valoración final familias.*

<b>Cuestionario valoración final</b>										
<b>Valora del 1-10 las siguientes frases.</b>										
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
He adquirido herramientas y recursos para gestionar las emociones de mis hijos/as.										
He adquirido herramientas y recursos para generar bienestar emocional.										
Importancia de las familias en la educación emocional de sus hijos/as.										
Conozco las competencias emocionales.										
Tengo presentes las competencias emocionales en mi día a día.										
En mi familia hablamos normalmente de las emociones que sentimos.										
Hablo normalmente con mis hijos/as sobre la gestión de sus emociones.										
Hablo normalmente con mis hijos/as sobre mi propia gestión emocional.										
Cómo de importante es la figura del adulto en la gestión de las emociones de sus hijos/as.										
Cómo es la relación afectiva con tu hijo/a.										
Importancia de la escuela en la educación emocional de su alumnado.										
Se ha proporcionado un espacio en el que poder reflexionar y compartir aspectos de la educación emocional con otras familias.										
La escuela y la familia han trabajado de manera conjunta en el desarrollo emocional de sus infantes durante la realización de este programa.										

Anexo XX

**Tabla 23**

*Cuestionario valoración criterios de evaluación Área 1. Competencia Específica 2.*

<b>Área 1. Crecimiento en Armonía</b>			
<b>Competencia específica 2</b>			
2.1 Identificar y expresar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Identifica la emoción trabajada.			
Expresa sentimientos e ideas acerca de la emoción trabajada.			

**Tabla 24**

*Cuestionario valoración criterios de evaluación Área 1. Competencia Específica 4.*

<b>Área 1. Crecimiento en Armonía</b>			
<b>Competencia específica 4</b>			
4.1 Participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación.			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Se muestra participativo y respetuoso con los demás participantes.			
Respeto los turnos y las respuestas de los demás participantes.			

**Tabla 25**

*Cuestionario valoración criterios de evaluación Área 2. Competencia Específica 3.*

<b>Área 2. Descubrimiento y Exploración del Entorno</b>			
<b>Competencia específica 3</b>			
3.3 Establecer relaciones entre el medio natural y el social a partir del conocimiento y la observación de algunos fenómenos naturales y de los elementos patrimoniales presentes en el mundo físico.			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Identifica aspectos del medio natural que le aportan la emoción trabajada.			
Relaciona aspectos del medio natural en relación a la emoción trabajada.			

**Tabla 26**

*Cuestionario valoración criterios de evaluación Área 3. Competencia Específica 1.*

<b>Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad</b>			
<b>Competencia específica 1</b>			
1.2 Ajustar su repertorio comunicativo a las propuestas, a los interlocutores y al contexto, indagando en las posibilidades expresivas de los diferentes lenguajes.			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Se muestra comunicativo/a con los demás participantes.			
Utiliza diferentes maneras para comunicarse y/o expresarse.			

**Tabla 27**

*Cuestionario valoración criterios de evaluación Área 3. Competencia Específica 3.*

<b>Área 3. Comunicación y Representación de la Realidad</b>			
<b>Competencia específica 3</b>			
<b>3.2 Utilizar el lenguaje oral como instrumento regulador de la acción en las interacciones con los demás con seguridad y confianza.</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Utiliza el lenguaje para realizar la actividad.			
Utiliza el lenguaje para comunicarse con los demás participantes.			

*Anexo XXI*

**Tabla 28**

*Cuestionario autoevaluación actuación de la maestra.*

<b>Autoevaluación actuación de la maestra</b>			
<b>Actividad...</b>			
<b>Escala categórica</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Observaciones</b>
El clima ha sido adecuado.			
Las interacciones que se han creado han sido positivas.			
Se han dado respuesta a todas las dudas/dificultades planteadas a lo largo de la realización de la actividad.			
Posibles mejoras para la realización de la actividad.			