

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Grado en Maestro en Educación Infantil

La educación emocional en Educación
Infantil. Proyecto de intervención para el
aula de 5 años

Trabajo fin de estudio presentado por:	Malen Guisasola Salvador
Tipo de trabajo:	Proyecto de Intervención Educativa
Área:	Psicología de la Educación
Director/a:	Dr. Marta Becerril Galindo
Fecha:	1 de julio de 2021

Resumen

Pese a que en las escuelas se le da cada vez más importancia a la educación emocional, todavía queda mucho trabajo por delante. Si desde la infancia concienciamos a los niños de la importancia que tienen las emociones y les enseñamos a manejarlas bien, en el futuro tendrán menos dificultades emocionales. La infancia es una época propicia para asimilar estos contenidos y puede ser una oportunidad para afrontar las dificultades emocionales del futuro. En pocas palabras, la educación emocional es beneficiosa tanto para su vida personal como para su vida profesional. Las intervenciones para esta educación deben realizarse en el ámbito familiar, escolar y social, de forma que tengan eficacia en la salud mental. En este Trabajo de Fin de Grado se exponen las bases sobre la educación emocional y se subraya su importancia. Por otro lado, se elabora un proyecto educativo de mejora que sirva de orientación creando diferentes recursos para un aula de cinco años de infantil.

Palabras clave: educación infantil, educación emocional, inteligencia emocional, bienestar, desarrollo integral

Índice de contenidos

1. Introducción.....	6
2. Objetivos del trabajo	7
2.1 Objetivo general	7
2.2 Objetivos específicos	7
3. Marco Teórico.....	8
3.1. Educación emocional.....	8
3.2. Inteligencia emocional.....	10
3.3. Competencias emocionales.....	13
3.3.1 Conciencia emocional.....	14
3.3.2 Regulación emocional.....	15
3.3.3 Autonomía emocional	16
3.3.4 Competencias sociales.....	17
3.3.5 Competencias para la vida y el bienestar	18
3.4. Estrategias y recursos para la aplicación de la educación emocional.....	19
3.5. Programas de intervención para la educación emocional	20
4. Contextualización	21
4.1. Características del entorno.....	21
4.2. Descripción del centro	22
4.3. Características del alumnado	23
5. Proyecto de intervención educativa.....	24
5.1. Introducción.....	24
5.2. Justificación.....	24
5.3. Referencias legislativas.....	25
5.4. Objetivos del proyecto	25
5.5. Contenidos que se abordan.....	26
5.6. Metodología	28
5.7. Actividades.....	28
5.8. Planificación Temporal y cronograma	38
5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje	38
5.10. Sistema de Evaluación	39

5.10.1. Criterios de evaluación	40
5.10.2. Instrumentos de evaluación	41
6. Conclusiones	42
7. Consideraciones finales	44
8. Referencias Bibliográficas.....	46
9. Anexos	50

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Modelos de la inteligencia emocional.</i>	11
Tabla 2. <i>Micro competencias de la conciencia emocional.</i>	14
Tabla 3. <i>Micro competencias de la regulación emocional.</i>	15
Tabla 4. <i>Micro competencias de la autonomía emocional.</i>	16
Tabla 5. <i>Micro competencias de las competencias sociales.</i>	17
Tabla 6: <i>Micro competencias para la vida y el bienestar.</i>	18
Tabla 7. <i>Programas para la educación emocional.</i>	20
Tabla 8. <i>Bloques, sesiones y actividades del proyecto de intervención.</i>	28
Tabla 9. <i>Sesión 1.</i>	29
Tabla 10. <i>Sesión 2.</i>	30
Tabla 11. <i>Sesión 3.</i>	31
Tabla 12. <i>Sesión 4.</i>	32
Tabla 13. <i>Sesión 5.</i>	33
Tabla 14. <i>Sesión 6.</i>	34
Tabla 15. <i>Sesión 7.</i>	34
Tabla 16. <i>Sesión 8.</i>	35
Tabla 17. <i>Sesión 9.</i>	36
Tabla 18. <i>Sesión 10.</i>	37
Tabla 19. <i>Cronograma.</i>	38
Tabla 20. <i>Objetivos y criterios de las actividades.</i>	40
Tabla 20. <i>Escala de valoración para la evaluación inicial y final de los alumnos.</i>	52
Tabla 21. <i>Evaluación bloque 1: conciencia emocional.</i>	52
Tabla 22: <i>Evaluación bloque 2: regulación emocional.</i>	53
Tabla 23. <i>Evaluación bloque 3: autonomía emocional.</i>	53
Tabla 24. <i>Evaluación bloque 4: competencias sociales</i>	54
Tabla 25. <i>Evaluación bloque 5: habilidades para la vida y el bienestar</i>	54
Tabla 26. <i>Escala de valoración para la evaluación del proyecto de intervención educativa.</i> ..	55

Índice de Figuras

Figura 1. Algunos aspectos de la educación emocional.	8
Figura 2. Modelo pentagonal de competencias emocionales	13
Figura 3. Estrategias de intervención en educación emocional.....	19
Figura 4. Proyectos y programas del centro.	22
Figura 6. Las emociones de Nacho.....	50
Figura 7. Situaciones emocionales.	50
Figura 8. Situación “me han quitado un juguete”.....	51
Figura 9. Situación “me ha ladrado un perro”.	51
Figura 10. Situación “a la salida del colegio he sido el último en irme”.....	51

1. Introducción

Con el transcurso del tiempo, el concepto de la inteligencia emocional, la importancia de las emociones y la manera de desarrollarlas a través de la educación emocional está teniendo lugar en el ámbito educativo. La sociedad está cambiando, y con ello, la forma de educar a los niños.

El interés y la razón principal del presente Trabajo Fin de Grado (TFG) surge de las experiencias vividas en las prácticas anteriores a lo largo del grado. Después de haber observado las emociones que viven los niños y de tomar conciencia de la dificultad que tienen algunos en gestionarlas, se considera importante ayudarles a adquirir las competencias emocionales necesarias, las cuales son fundamentales a la hora de socializar con sus iguales.

Las emociones acompañan a las personas en su trayectoria vital influyendo de una manera u otra en todas sus experiencias. Cuando se encuentra un desequilibrio a nivel emocional, aparecen obstáculos, los cuales pueden llegar a repercutir de manera negativa en la vida de cada individuo. Esto también ocurre a menudo con los niños, y, aunque avancen, este conflicto interior permanece, a menos que se le preste la atención necesaria. En pocas palabras, el negar las emociones a los niños hace que neguemos su mundo, haciendo que resulte más difícil entender esas emociones. Si no se les habla de emociones, si no se les explica, en casa o en la escuela, no sabrán identificarlas y poner nombre a lo que sienten en diversas situaciones, de manera que todo su mundo emocional quedará confundido, ya que, para muchos, lo que no es, no existe (Apellaniz, 2018).

El presente Trabajo Fin de Grado aborda un proyecto de intervención educativa diseñado para el aula de 5 años de un colegio concertado de Eibar, con el propósito de fomentar la educación emocional. Respecto a la estructura de este Trabajo Fin de Grado, no solo se indicará lo que supone aplicar la educación emocional en el ámbito educativo, sino que también se mencionará la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y las competencias emocionales, así como la conciencia emocional, la regulación emocional y las habilidades sociales (Guerrero, 2018). Por último, en la parte práctica de este Trabajo de Fin de Grado, además de exponer el proyecto de intervención educativa, se indican los instrumentos que se utilizarán tanto para la evaluación de los alumnos como para el control de la puesta en marcha del proyecto.

2. Objetivos del trabajo

A continuación, se especifica el objetivo general y los objetivos específicos del presente Trabajo Fin de Grado.

2.1 Objetivo general

- Diseñar un proyecto de intervención educativa para el desarrollo de la educación emocional en el segundo ciclo de educación infantil.

2.2 Objetivos específicos

- Realizar una búsqueda bibliográfica acerca del término educación emocional y su importancia a lo largo del segundo ciclo de educación infantil.
- Reflexionar sobre la importancia de la educación emocional para el desarrollo integral de los niños.
- Identificar cuáles son las competencias emocionales necesarias para el desarrollo de la educación emocional en educación infantil.
- Diseñar actividades concretas para mejorar las competencias emocionales en el aula de 5 años de infantil.
- Proponer instrumentos tanto para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado como para el control de la puesta en marcha del proyecto de intervención educativa.

3. Marco Teórico

Este marco teórico está formado por varios apartados. Comienza con la definición del concepto de educación emocional y seguidamente se desarrollan los conceptos de inteligencia emocional y las competencias emocionales. Para acabar con el marco teórico, se recogen varias estrategias y programas para su aplicación en el contexto educativo.

3.1. Educación emocional

El concepto de emoción es definido como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada y que se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno (Bisquerra, 2003).

Según Goleman (1996) y Bisquerra (2000), las emociones pueden clasificarse como negativas, positivas o ambiguas, dependiendo de cómo afectan al individuo. Dentro de las emociones negativas se encuentran las siguientes: ira (rabia, odio, tensión, irritabilidad, celos, envidia...), miedo (ansiedad, pánico...), ansiedad (desesperación, estrés...), tristeza (decepción, pena, dolor, preocupación...), vergüenza (bochorno, remordimiento, timidez...) y aversión (resentimiento, asco, disgusto...). Las emociones positivas son: alegría (diversión, euforia, alivio...), humor (provocando sonrisa, risa...), amor (cariño, confianza, respeto...) y felicidad (bienestar, tranquilidad...). Se conocen como emociones ambiguas la sorpresa, esperanza y compasión.

El concepto de educación emocional, a menudo, se relaciona con otros conceptos que lo acompañan. Esto provoca que el término resulte confuso por su amplitud. En la figura 1 se indican algunos de esos conceptos que aparecen relacionados con la educación emocional.

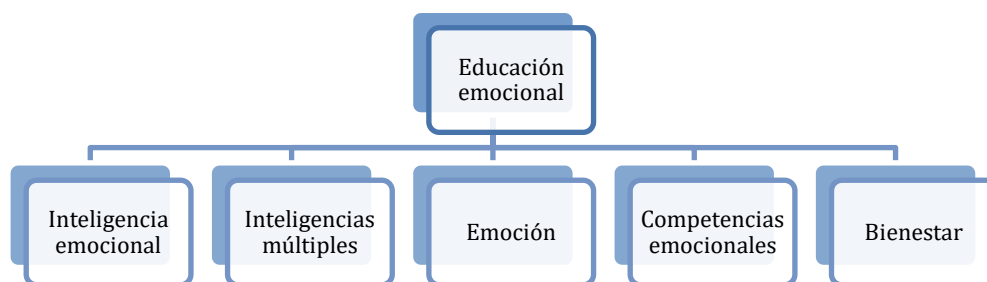


Figura 1. Algunos aspectos de la educación emocional. Fuente: adaptación de Bisquerra (2011).

La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se le plantean en su vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.243).

Bisquerra (2003) también menciona que, la escuela, más allá de ser un lugar en el que se transmiten conocimientos, debería ser un lugar en el que se desarrollen valores positivos para la vida, la inteligencia interpersonal e intrapersonal, con el fin de que el alumnado tenga una vida feliz y sea resiliente, es decir, que sea capaz de afrontar las situaciones adversas de forma positiva.

Por ello, es fundamental desarrollar la educación emocional. Este proceso debe responder a varias características en particular. Por un lado, debe estar estructurado y organizado, siempre ajustándose a los objetivos de cada grupo. Por otro lado, es crucial que sea experiencial para que vivan las emociones, y genere un autoconocimiento y aprendizaje. Por último, es importante destacar que debe ser durable y sostenible en el tiempo, con el objetivo de que se creen hábitos diarios en la escuela.

La educación emocional, por lo tanto, está relacionada con las teorías de las emociones. Teniendo una relación estrecha con la construcción teórica de las inteligencias múltiples, ya que esta teoría considera el concepto de inteligencia emocional (Bisquerra, 2003).

Tal y como se ha mencionado anteriormente en la figura 1, junto con la educación emocional existen otros conceptos que lo acompañan. A continuación, se exponen los aspectos principales de los conceptos más importantes en el marco de este trabajo.

3.2. Inteligencia emocional

Para hacer referencia al concepto de inteligencia emocional, es fundamental analizar los antecedentes de la inteligencia y la evolución que ha tenido a lo largo del tiempo.

La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en el desarrollo histórico de las investigaciones intelectuales, desde los comienzos del siglo XX hasta las inteligencias múltiples de Howard Gardner (1983), en el libro *Frames of mind: The theory of Multiple intelligences*.

Howard Gardner (1983) establece la teoría de las inteligencias, en la que en dos de ellas puede haber contenido relacionado con la inteligencia emocional.

Desde el principio, destaca siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Más tarde, en 2001, se añade la inteligencia existencial y la naturalista. Por lo tanto, Gardner quiso subrayar que no había una única inteligencia, sino un conjunto de habilidades entre las que podemos destacar, entre otras, la inteligencia interpersonal (inteligencia social) y la inteligencia intrapersonal (inteligencia personal), teniendo una conexión con la inteligencia emocional (Torró y Pozo, 2010).

Posteriormente, Salovey y Mayer (1997, p.10) definen concretamente el término de inteligencia emocional como:

La capacidad para percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud; la capacidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual.

Este concepto empezó a usarse con Salovey y Mayer (1990) en el artículo *Emotional Intelligence*. Sin embargo, se difunde cinco años después con Goleman (1995). Siendo estos los autores que más destacan respecto a los modelos de la inteligencia emocional (tabla 1).

Tabla 1. Modelos de la inteligencia emocional.

Autores	Estructura	Componentes
Salovey y Mayer (1997)	Tres procesos mentales asociados con la información emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valorar y expresar emociones en el mismo y los demás 2. La regulación de la emoción en el mismo y los demás 3. El uso de las emociones en formas adaptativas
Salovey y Mayer (1997)	Cuatro ramas o habilidades básicas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percepción emocional 2. Facilitación emocional 3. Comprensión emocional 4. Manejo emocional
Goleman (1998)	Cinco etapas que más adelante se convierten en cuatro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconciencia 2. Autorregulación 3. Motivación 4. Conciencia social y empatía 5. Manejo de las relaciones y habilidades sociales

Fuente: adaptación de Torr6 y Pozo (2010)

Tal y como se ha mencionado, Salovey y Mayer plantearon el primer modelo de inteligencia emocional, afirmando que existen tres procesos mentales (tabla 1), los cuales se relacionan con la información emocional.

Sin embargo, años más tarde, este modelo se modifica, con el objetivo de añadir aquellas capacidades que no se incluían (Lorenzo, 2017). Estas cuatro ramas, la percepción emocional (capacidad de percibir emociones en uno mismo y en los demás), la facilitación emocional (capacidad para producir y hacer uso de estas a la hora de comunicar los sentimientos), la comprensión emocional (capacidad de comprender la información emocional) y el manejo emocional (capacidad de abrirse a los sentimientos), son las que le dan nombre a este modelo.

El modelo de las cuatro ramas se considera el modelo con el mayor apoyo empírico debido a todos los análisis y revisiones que se han ido haciendo en el transcurso del tiempo gracias a diversas herramientas (Fernández y Extremera, 2005).

No obstante, es de vital importancia mencionar que, en 1994, ya existía una entidad que se dedicaba a la divulgación de la inteligencia emocional antes de la publicación de Goleman. Esta entidad, llamada Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL) tenía como objetivo promover la educación emocional y social a nivel mundial.

En este contexto, causó una gran repercusión la obra *The Bell Curve* de Herrnstein y Murray, generando controversia entre igualitarismo y elitismo. Según estos autores, la importancia del CI (coeficiente intelectual) estaba ligada a las clases sociales. Es decir, una baja inteligencia

estaba relacionada con la pobreza y el desempleo, mientras que tener una alta inteligencia se relacionaba con las clases altas, tener buen empleo y salud (Bisquerra, 2003).

Fue en este año cuando llegó la obra de Goleman (1995) tomando una postura contraria al elitismo de *The Bell Curve*. Goleman, compara la inteligencia emocional con la inteligencia general, afirmando que las dos pueden ser igual de importantes y que el coeficiente emocional (CE) reemplazará al coeficiente intelectual (CI) a lo largo del tiempo.

Goleman (1995) no solo sostiene que las competencias emocionales son esenciales, sino que las considera como lo más importante. Estas competencias se pueden aprender, por lo que cualquier persona podría llegar a ser emocionalmente inteligente. Además, “para resolver las contradicciones y paradojas de la sociedad del siglo XXI necesitamos de una escuela saludable, competente y feliz, y esto será una misión imposible sin docentes emocionalmente inteligentes” (Cabello, et al., 2010, p.47).

Para ello, debe haber un cambio tanto a nivel social como en el sistema educativo, en la formación de los docentes y también en los colegios. Y, para lograrlo, es fundamental que el profesorado trabaje los procesos internos. Se debe avanzar en la reconstrucción de la propia identidad, tanto personal como profesional. En pocas palabras, si se quiere educar el desarrollo y la felicidad de los alumnos, es imprescindible que el docente se sume a las emociones (Sáenz-López y Díaz, 2012).

Educación es ayudar a crecer como persona. El desarrollo emocional y social son pilares esenciales para lograr este objetivo y su consecución requiere, previamente, que los docentes desarrollen sus competencias emocionales. Tan solo así podrán potenciar el aprendizaje emocional en sus aulas y ayudar al alumnado a ser emocionalmente más inteligentes.

Invertir en educación emocional es invertir en calidad educativa, ya que supone el desarrollo de competencias que permitirán abordar los nuevos retos que plantea la sociedad del siglo XXI. La educación emocional se propone dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal. Las experiencias que se viven en la escuela están impregnadas e influidas por las emociones (alumnado con baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, ansiedad, estrés, impulsividad, agresividad y un largo etcétera) (Bisquerra y García, 2018, p.24).

En conclusión, el desarrollo de la inteligencia emocional es una de las claves para fomentar la Educación Emocional, al igual que las competencias emocionales, las cuales se describen más adelante.

3.3. Competencias emocionales

De la construcción de inteligencia emocional procede el desarrollo de competencias emocionales, siendo uno de los factores fundamentales en la prevención y el desarrollo personal y social (Bisquerra, 2003).

“Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p.69).

Las competencias emocionales son una de las características fundamentales de las personas decididas, eficaces y responsables. El control de estas facilita la integración social y una mejor adaptación a las dificultades o desafíos que pueden llegar a presentarse en la vida. Gracias a la adquisición de las competencias emocionales, se potencian los procesos de aprendizaje, las interacciones con las demás personas y la resolución de problemas, entre otras cosas (Bisquerra y Pérez, 2007).

A continuación, se describen las principales competencias emocionales (figura 2) según Bisquerra (2011) basadas en el modelo de Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP).

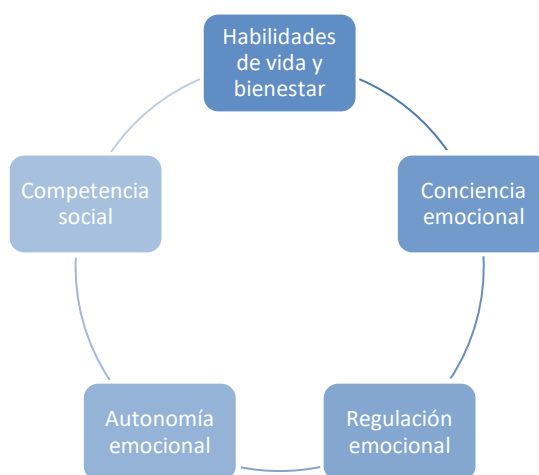


Figura 2. Modelo pentagonal de competencias emocionales. Fuente: adaptación de Bisquerra (2011)

El modelo pentagonal está organizado en cinco bloques de competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

A continuación, se desarrolla el modelo de inteligencia emocional de Bisquerra basado en las competencias emocionales, puesto que se ha cogido como referencia para el proyecto de intervención educativa.

3.3.1 Conciencia emocional

La conciencia emocional consiste en conocer las emociones de uno mismo y las de los demás. Esto se obtiene mediante la observación, comprendiendo la diferencia entre pensamiento, acción y emoción, entendiendo el porqué de las emociones que uno siente, sus consecuencias, evaluándolas y haciendo uso del lenguaje de las emociones no solo en la comunicación verbal, sino que también en la no verbal. Por otro lado, también abarca la capacidad de reconocer el clima emocional de un contexto específico (Bisquerra, 2011, 2018). Dentro de la conciencia emocional se encuentran varias micro competencias (tabla 2).

Tabla 2. *Micro competencias de la conciencia emocional.*

CONCIENCIA EMOCIONAL	
Concienciación de las propias emociones	Identificar y poner nombre a las emociones que uno siente. Cabe la posibilidad de sentir más de una emoción al mismo tiempo y experimentar dificultades.
Identificar las emociones	Hacer uso del vocabulario y las expresiones emocionales para dar nombre a cada uno de los sentimientos
Empatía	Percibir y comprender las emociones que experimentan los demás
Concienciación de la relación entre emoción, cognición y comportamiento	Ser consciente de que el estado emocional influye en el comportamiento y estos en la emoción, pudiendo controlarse mediante la cognición. Dichos elementos están relacionados, de tal manera que resulta difícil diferenciar cual va en primer lugar.
Detección de creencias	Concienciarse de la interacción emoción-creencia-comportamiento, ya que algunas creencias podrían afectar en la autoestima. Se deben cambiar estas creencias. Para ello, la detección trata de identificarlas las positivas y deshacer las negativas para que se produzca el cambio en dichas creencias.
Concentración	La conciencia emocional está relacionada con la capacidad de concentrarse y centrarse en algo, evitando distracciones de forma voluntaria.
Conciencia ética y moral	Las personas con una alta inteligencia emocional, pero sin valores éticos y morales, podrían convertirse en personas controladoras o en delincuentes. Por esta razón, es crucial educar en valores y favoreciendo el bienestar social.

Fuente: adaptación de Bisquerra (2018).

Teniendo en cuenta todas las competencias emocionales, la conciencia emocional se considera el punto de partida para desarrollar las siguientes competencias (Bisquerra y García, 2018).

3.3.2 Regulación emocional

La regulación emocional, también conocida como la gestión emocional, es la capacidad para controlar las emociones adecuadamente (Bisquerra y García, 2018). Por otro lado, ayuda a dar respuesta a las situaciones consideradas intensas emocionalmente (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión, etc.). Se considera importante desarrollar estrategias de regulación emocional, tales como el diálogo con uno mismo, la relajación, etc. Y también metodologías que desarrollen las emociones positivas y que ayuden a regular los sentimientos e impulsos (Agirrezabala, 2008).

En la tabla 3 se muestran las competencias que abarca la regulación emocional.

Tabla 3. *Micro competencias de la regulación emocional.*

REGULACIÓN EMOCIONAL	
Apropiada expresión emocional	Expresar las emociones de manera adecuada. Entender que el estado emocional interno no tiene porqué corresponderse a la expresión externa.
Regular las emociones y sentimientos	Estar de acuerdo con que a veces resulta necesario controlar las emociones y sentimientos (impulsividad, ira, etc).
Regulación emocional con conciencia ética y moral	La regulación emocional debe ir en concordancia con ciertos valores morales (empatía, esperanza, compasión y amor). La manipulación o beneficiarse de las situaciones sería inadecuado, ya que sería algo impropio de las competencias emocionales bien comprendidas.
Control de ira para prevenir la violencia	Controlar la ira. En muchas ocasiones, no controlar la ira puede acabar provocando la violencia. Es por esto que gestionar la ira es una de las claves para prevenir situaciones de violencia.
Tolerancia a la frustración	Tener una baja tolerancia a la frustración puede provocar sentimientos de malestar, ira y generar violencia, mientras que una alta tolerancia puede ayudar al bienestar.
Técnicas de afrontamiento	Ser capaz de superar situaciones y emociones negativas. Aquí se contemplan las técnicas de autorregulación.
Capacidad para generar emociones positivas	Tener la competencia para generar emociones como la alegría, el amor... de forma voluntaria. Es decir, ser capaz de gestionar el propio bienestar para un mejor nivel o estilo de vida.

Fuente: adaptación de Bisquerra (2018).

La regulación emocional se considera el elemento clave de la educación emocional (Bisquerra, 2011).

3.3.3 Autonomía emocional

La autonomía emocional abarca un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal (Bisquerra y García, 2018). Ayuda a tener confianza en uno mismo, a desarrollar la autoestima, pensar de manera positiva, tener motivación, facilita la toma de decisiones de forma apropiada y a ser responsables de estas (Agirrezabala, 2008). Incluye estas micro competencias (tabla 4):

Tabla 4. *Micro competencias de la autonomía emocional.*

AUTONOMÍA EMOCIONAL	
Autoestima	Tener una imagen positiva de sí mismo y a la vez estar satisfecho con esa imagen.
Automotivación	Darle sentido a la vida implicándose emocionalmente en diferentes áreas de la vida tanto personal como profesional o de tiempo libre.
Autoeficacia emocional	Tener el sentimiento de que se es capaz en las relaciones (personales y sociales) debido a las competencias emocionales.
Responsabilidad	Ser capaz de responder ante los hechos, implicándose en tener comportamientos seguros y saludables.
Actitud positiva	Tener una actitud positiva ante la vida y de respeto hacia los demás.
Pensamiento crítico	Se basa en decidir qué pensar, qué sentir y qué hacer. No es un pensamiento automático por lo que se necesita autodeterminación y reflexión entre otras cosas.
Análisis crítico de normas sociales	Ser capaz de hacer una evaluación crítica a los mensajes sociales y culturales (<i>mass media</i>). No caer en los estereotipos de ciertas conductas de la sociedad.
Asumir valores éticos y morales	Ser responsables de nuestras elecciones y adquirir actitudes positivas. La educación en valores va ligada a la educación emocional.
Resiliencia	Capacidad para enfrentarse a las adversidades con una actitud positiva.

Fuente: adaptación de Bisquerra (2018).

3.3.4 Competencias sociales

Las competencias sociales van relacionadas con la capacidad de establecer buenas relaciones con las demás personas e interactuar de manera eficaz (Bisquerra, 2003). Para adquirir las siguientes habilidades sociales básicas (tabla 5), es esencial tener una comunicación efectiva, respetuosa, asertiva, actitud prosocial, etc. (Bisquerra y García, 2018).

Tabla 5. Micro competencias de las competencias sociales.

COMPETENCIAS SOCIALES	
Tener el dominio de las habilidades sociales básicas	Es imprescindible saber escuchar para pasar a las siguientes habilidades tales como el saludo, dar las gracias, pedir favores, pedir perdón, etc.
Respetar a los demás	Tener la intención de valorar las diferencias de cada persona y tener en cuenta los derechos de todo individuo.
Comunicación receptiva	Ser capaz de recibir los mensajes de los demás (comunicación verbal y no verbal) con exactitud.
Comunicación expresiva	Ser capaz de mostrar los sentimientos de uno mismo a la hora de comunicarse con los demás de una manera clara y mostrar a los demás que se han comprendido sus pensamientos y/o sentimientos.
Compartir emociones	Las relaciones se definen por la inmediatez emocional, sinceridad expresiva, y por el nivel en que somos recíprocos para buscar ese equilibrio en la relación.
Comportamiento prosocial y cooperación	Ser capaz de hacer favores a los demás sin pedir nada a cambio. Tiene que ver con el altruismo.
Trabajo en equipo	Habilidad de ser parte de un grupo que sea eficaz, en el que el ambiente sea positivo y facilite la coordinación y la cooperación.
Asertividad	Capacidad para responder con tranquilidad y seguridad a situaciones difíciles (dialogando, buscando soluciones equitativas...). Es la habilidad para resistir presiones manipulativas sin ansiedades y poner límites a las demandas inequitativas (saber decir que no, dar la razón aunque estemos enfadados, etc.)
Prevenir y gestionar conflictos	Saber identificar las situaciones que pueden llevar a conflictos y así poder evitarlos. Si surgen conflictos, hacerlos frente de manera positiva y resolviéndolos de manera constructiva. Ser capaz de negociar para que el problema se resuelva con positividad, teniendo en cuenta a los demás.
Gestión de las situaciones emocionales	Capacidad de redirigir situaciones emocionales en contextos sociales y poner en marcha estrategias colectivas de regulación emocional.
Liderazgo emocional	Animar a las personas a progresar hacia el logro de metas importantes. El objetivo del líder emocional es que la gente quiera hacer lo que se debe o hay que hacer. Para esto, maneja las emociones y el entusiasmo del grupo.

Fuente: adaptación de Bisquerra (2018).

3.3.5 Competencias para la vida y el bienestar

Cuando se habla de las competencias para la vida y el bienestar, se refiere a ser capaces de tener unas actitudes adecuadas y responsables para ocuparse de los retos de la vida, ya sean en el ámbito personal, profesional, familiar, social, etc. Las habilidades para la vida sirven para organizar la vida de una manera sana y equilibrada, proporcionando bienestar (Bisquerra, 2018). En este bloque se incluyen las siguientes micro competencias (tabla 6):

Tabla 6: *Micro competencias para la vida y el bienestar.*

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	
Establecer metas adaptables	Ser capaz de establecer metas positivas y realistas a corto y largo plazo.
Toma de decisiones	Desarrollar mecanismos para decidir en situaciones tanto familiares como profesionales o sociales que ocurren en la vida diaria.
Búsqueda de ayuda y recursos	Necesitar apoyo y ser capaz de pedir y/o saber cómo acceder a los recursos necesarios disponibles.
Ser un ciudadano activo, participativo, crítico, responsable y comprometido.	Reconocer los derechos y deberes de cada uno, desarrollar un sentido de pertenencia, participar efectivamente en un sistema democrático, ser solidario y comprometido, ejercer valores cívicos, respetar la diversidad, etc.
Sentimiento de bienestar emocional	Ser capaz de disfrutar conscientemente del bienestar y compartirlo con los demás. Adoptar una actitud positiva para el bienestar persona y social. Construir el bienestar de cada uno contribuye al bienestar general.
Fluir	Tener la habilidad de producir experiencias idóneas en el ámbito profesional, personal, etc.
Sentimiento de emociones estéticas	Aquellas experimentadas frente a lo bonito o al observar una obra de arte de lo que sea y que producen bienestar.

Fuente: adaptación de Bisquerra (2018).

3.4. Estrategias y recursos para la aplicación de la educación emocional

En este apartado se presenta cómo se puede desarrollar la educación emocional y algunos recursos que pueden favorecer el desarrollo de la educación emocional en el aula.

En relación a cómo se puede desarrollar la educación emocional en el aula, se muestran varias opciones para poner en práctica la educación emocional (figura 3).

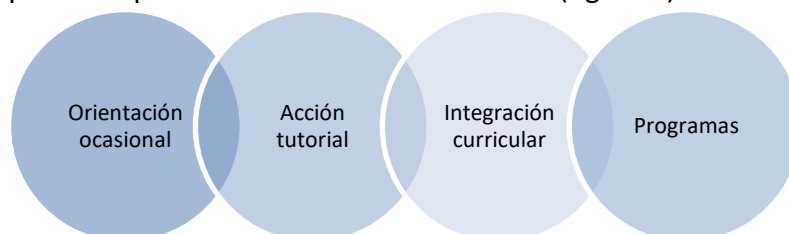


Figura 3. Estrategias de intervención en educación emocional. Fuente: adaptación de Agirrezabala (2008)

En primer lugar, está la orientación ocasional, donde el profesor aprovecha ciertos momentos puntuales para enseñar conocimientos relacionados con la educación emocional. Estas orientaciones ocasionales suelen ser muy importantes y necesarias. Por ejemplo, cuando un niño tiene un conflicto, ya sea en el patio o por el hecho de compartir material con los demás compañeros.

En segundo lugar, en la acción tutorial, el tutor o la tutora desarrolla un plan de acción tutorial de forma coordinada implicando a todos los docentes, familias y al centro educativo.

En tercer lugar, en la integración curricular, la educación emocional se aplica de manera transversal mediante las asignaturas que se imparten a lo largo de todas las etapas educativas.

Por último, estarían los programas o proyectos educativos que son “un conjunto de actividades planificadas, intencionales y sistemáticas, con unos tiempos y espacios asignados y con una realización de calidad” (Álvarez y Bisquerra, 2012, p.274). Algunos de los beneficios que aportan los programas son el fomento de las relaciones interpersonales, desarrollo de la empatía, ambiente positivo, menos agresiones, más bienestar, mayor rendimiento académico, etc. (Bisquerra y García, 2018).

En cuanto a los recursos para desarrollar la educación emocional en el aula, existen varias técnicas y/o recursos. Por ejemplo, el arte y la expresión artística para el desarrollo de la regulación emocional y favorecer la inteligencia emocional (Espronceda, 2015). El mindfulness o la atención plena se utiliza para aumentar la conciencia corporal, gestionar las emociones

desarrollar las habilidades cognitivas, etc. (Ruíz, 2016). Por otro lado, existen técnicas como la respiración, relajación, visualización, meditación o el control del pensamiento o terapia cognitiva, las cuales pueden ayudar en la regulación de las emociones (Vivas, et al., 2007).

3.5. Programas de intervención para la educación emocional

En la tabla 7 se recogen algunos de los programas más destacados de los últimos años para la educación emocional en la etapa de educación infantil a partir de las revisiones realizadas por varios autores (Garaigordobil, 2018; Vilorio, 2005).

Tabla 7. Programas para la educación emocional.

Nombre del programa	Descripción y objetivos
Programas JUEGO. (Garaigordobil, 2007)	Línea de intervención dirigida a la etapa de infantil y también existe una línea para adolescentes. En cuanto a la metodología, se usa el juego cooperativo, las dinámicas en grupo, actividades relacionadas para estimular la comunicación, la empatía, la expresión de emociones, etc.
Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años (Ibarrola, 2004).	Programa para educar la dimensión emocional de los alumnos. Incluye contenidos, recursos y actividades para desarrollar la inteligencia emocional
Programa GROP. Educación emocional- Programa para 3-6 años (Bisquerra y López Cassá, GROP, 2003)	Programa para desarrollar la parte cognitiva, psicológica, afectivo-emocional y social de las personas a través de las competencias emocionales. Cinco bloques con actividades dirigido al segundo ciclo de educación infantil.
Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales PAHS (Monjas, 2007)	Propuesta dirigida a infantil, primaria y secundaria y tiene como objetivo el desarrollo de la asertividad promoviendo las habilidades sociales del alumno (asertividad, emociones, comunicación interpersonal, etc.)
Programa Inteligencia emocional (Agirrezabala, 2008).	Programa dirigido desde los 3 a los 20 años de edad con el objetivo de llevarlo a cabo desde la acción tutorial. Mediante este programa se desarrollan las competencias intrapersonales (conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional) y las competencias interpersonales (habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar).
Programa CONVIVIR (Justicia et al., 2008)	Programa que se basa en prevenir los comportamientos antisociales y va dirigido a niños y niñas de 5 años de edad. Se divide en cuatro áreas donde se trabaja con marionetas. Cada bloque tiene unos objetivos y se trabajan varios aspectos de la vida cotidiana mediante juegos, dramatizaciones, etc.
Programa de educación de las emociones: la convivencia (Mestre, et al., 2014).	Programa donde se educan las emociones y promueve la convivencia. Está diseñado para el alumnado de 3-12 años y está organizado en cuatro bloques diferentes: conocer y gestionar las emociones, autonomía personal y autorregulación de las emociones, habilidades comunicativas y habilidades de afrontamiento. Estos autores encuentran un cambio significativo entre las fases pretest y postest en relación a la conducta prosocial, ya que dicha conducta aumenta significativamente después de la intervención.

Fuente: elaboración propia.

Después de realizar una búsqueda de programas para fomentar la educación emocional, se ha observado que la mayoría de los programas están dirigidos a educación primaria y a secundaria, siendo más escasos los programas que se pueden encontrar para la etapa de infantil.

4. Contextualización

Este proyecto de intervención educativa se va a desarrollar en un centro situado en la localidad de Eibar.

4.1. Características del entorno

Eibar es un municipio de la comarca Bajo Deba ubicado dentro de la provincia Guipúzcoa, a orillas del río Deba, en el límite con Vizcaya. En 2016 contaba con 27.158 habitantes, por lo que se considera la cuarta ciudad más poblada de la provincia. Siendo solo San Sebastián, Irún y Rentería las más pobladas. Según EUSTAT¹, actualmente, consta de 27.474 habitantes.

En el ámbito económico, la ciudad de Eibar siempre ha tenido una industria relacionada con el metal, siendo la industria armera quien le dio la profesión tradicional y también el nombre. Entre los siglos XV y XX, esta ha sido la profesión más conocida de los eibarreses (junto con el grabado y el damasquinado). En el siglo XX, la industria armera fue perdiendo fuerza y fortaleciendo otros sectores. A destacar Alfa, que fabricaba especialmente máquinas de coser, las famosas motos Lambretta y las numerosas bicicletas (GAC, Orbea, Abelux, BH...), todas ellas fundadas en Eibar, aunque a finales del siglo XX la mayoría se trasladaron a otras localidades, motivadas por la carencia de terreno que históricamente ha tenido Eibar. Actualmente, la economía eibarresa se basa en la transformación de metales, especialmente para fabricar secciones de coches, pero además destacan la máquina de herramienta, las armas y la microfusión.

En cuanto a los monumentos y arquitectura, se pueden contemplar varios edificios importantes, tales como el palacio de Unzueta (su origen se remonta a la edad media), el palacio de Aldatze (del siglo XVII), el palacio de Markeskua (del siglo XVI), el ayuntamiento (un edificio construido sobre el río Ego, uno de los primeros), el teatro Coliseo, la estación de tren, el frontón Astelena, la escuela Armería, el palacio Sagartegieta y la torre de Unzaga, construida en la plaza de Unzaga en la década de 1960 y el edificio más alto de Guipúzcoa al menos hasta el siglo XX (Wikipedia, 2021).

En cuanto al ámbito educativo, Eibar ofrece una amplia variedad de centros tanto públicos como concertados, desde Educación Infantil hasta Bachillerato. Eibar cuenta también con la

¹ EUSTAT: Instituto Vasco de Estadística: <https://www.eustat.eus/indice.html>

escuela de Ingeniería de Guipúzcoa de la UPV (Universidad del País Vasco), la escuela de idiomas, el instituto municipal de formación profesional básica, inspección de educación y Berritzegune, también llamado como centro de apoyo a la formación e innovación educativa (Ayuntamiento de Eibar, s.f).

4.2. Descripción del centro

El proyecto de intervención educativa se desarrollará en una escuela concertada de Eibar, Guipúzcoa. Este centro ofrece las etapas de educación infantil y primaria, ofertando también la ESO y Bachillerato en otro edificio.

Respecto al centro de infantil y primaria, dispone de tres pisos, dos patios, un aula de Pedagogía Terapéutica (PT) y logopeda, aula de informática, sala de actos, biblioteca, sala polivalente, aula de profesores, oficinas de orientación, dirección, secretaría y un comedor escolar.

En la figura 4 se indican los proyectos y programas de innovación que se llevan a cabo en el centro, y, posteriormente, se describen algunos de ellos.

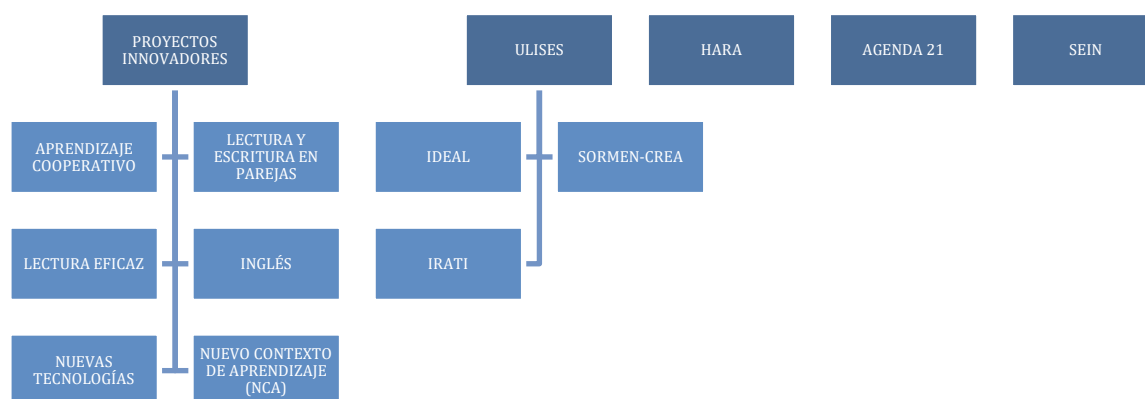


Figura 4. Proyectos y programas del centro. (Fuente: elaboración propia)

Estos programas y proyectos dan respuesta a varios criterios que buscan la calidad educativa, respondiendo a las necesidades del alumnado, impulsando el método científico, el trabajo cooperativo y la autonomía responsable que busque avances tecnológicos y la sintonía entre los recursos didácticos más eficientes. Entre los programas y proyectos de innovación se encuentran los siguientes: proyectos de formación e innovación, Agenda 21, Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA), Ulises, CREA, IRATI, OPTIMIS, HARA, lectura eficaz, IDEAL, etc.

El Nuevo Contexto de Aprendizaje (NCA) se basa en las inteligencias múltiples y la autonomía individual mediante proyectos, investigación y cooperación. Este proyecto se desarrolla en todas las etapas educativas situando al alumno en el centro del aprendizaje. Se divide en varios ámbitos: la asamblea inicial y final, seminarios, proyecto y talleres (donde se combinan aspectos científicos, artísticos, etc.). Por otro lado, en educación infantil se aplican los entornos de nivel y también los entornos internivel, donde se mezclan los niños de la etapa de infantil para construir su propio aprendizaje.

OPTIMIS es un programa donde se desarrolla la capacidad lógica o el pensamiento lateral. Gracias a este pensamiento se resuelven las adversidades y permite adaptarse a las exigencias de las rutinas del día a día.

HARA es un proyecto que fomenta la interioridad en diversas dimensiones. Se desarrolla en varias sesiones con diferentes técnicas corporales; respiración, relajación, música... Se utilizan herramientas que favorecen el autoconocimiento.

Por último, respecto a los valores del centro, se encuentran los siguientes: responsabilidad, creatividad, convivencia, justicia, interioridad y trascendencia.

4.3. Características del alumnado

El proyecto educativo se ha diseñado para el aula de cinco años de educación infantil. El aula consta de 25 alumnos, de ellos 13 son niños y 12 niñas. En cuanto a Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), no hay ningún alumno que las presente. Sin embargo, varios niños presentan dificultades a la hora de relacionarse con sus iguales, falta de atención, timidez, por lo que afecta a la hora de socializarse y gestionar sus emociones. Teniendo en cuenta lo importante que es la educación emocional, el presente proyecto va dirigido a todo el grupo-clase.

5. Proyecto de intervención educativa

5.1. Introducción

El presente proyecto de intervención educativa se denomina “Conoce tus emociones”. Mediante la elaboración del proyecto, se pretende desarrollar la educación emocional en un aula de cinco años. En cuanto a la estructura, el proyecto está organizado en cinco bloques donde se desarrollan cada una de las competencias emocionales: conciencia emocional, autonomía emocional, regulación emocional, competencias sociales y habilidades para la vida y el bienestar.

De esta manera, se aprende a entender y canalizar las emociones, siendo igual de importante como aprender a escribir, saber leer o hacer sumas. Al fin y al cabo, el alumno debe tener herramientas y estrategias para afrontar las emociones negativas para facilitar tanto su vida como la de los demás y crear una vida de mejor calidad (Bisquerra, 2003).

5.2. Justificación

En educación infantil, los conflictos suelen estar presentes, ya que en estas edades los alumnos presentan dificultades a la hora de gestionar sus emociones y se les hace difícil resolver conflictos. Además, tras haber observado la dificultad que presentan muchos niños de la etapa de educación infantil a la hora de identificar y manejar las emociones y/o al socializarse con sus iguales, es de vital importancia enseñar al alumnado a resolver conflictos, vivíroslos como una oportunidad de progreso y aprendizaje, escuchar activamente, reconocer los sentimientos y autorregular las emociones, sintiendo empatía y respetando a los demás.

Por otro lado, aunque se reconoce que la etapa de educación infantil es un momento evolutivo en el que se está aprendiendo este tipo de habilidades, los alumnos y alumnas deben aprender a resolver conflictos entre sí a lo largo de las etapas educativas, convirtiéndose en autónomos en esta materia y siendo capaces de afrontar positivamente los conflictos que surgen en el día a día, sin olvidar que los profesores también tienen un papel importante en este proceso (Bisquerra, 2003).

Por esa razón, se presenta el proyecto de intervención educativa diseñada para un aula de 5 años de educación infantil con el objetivo de desarrollar la educación emocional, la cual les ayudará a adquirir las competencias emocionales necesarias para la vida.

5.3. Referencias legislativas

A continuación, se presenta la legislación que se ha tenido en cuenta en la elaboración de este proyecto a nivel estatal y nivel autonómico del País Vasco:

- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.
- Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- DECRETO 237/2015, de 22 de diciembre, por lo que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco.

5.4. Objetivos del proyecto

El objetivo general del proyecto de intervención es:

- Desarrollar las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades para la vida y el bienestar.

Los objetivos específicos del proyecto de intervención se dividen en los diferentes bloques de la propuesta.

Los objetivos específicos son:

Bloque 1: conciencia emocional:

1. Identificar las emociones
2. Concienciarse de las propias emociones

Bloque 2: regulación emocional

3. Regular las emociones y sentimientos
4. Tener una apropiada expresión emocional

Bloque 3: autonomía emocional

5. Adquirir pensamiento crítico
6. Asumir valores éticos y morales

Bloque 4: competencias sociales

7. Respetar a los demás
8. Prevenir y gestionar conflictos

Bloque 5: habilidades para la vida y el bienestar

9. Tomar decisiones
10. Desarrollar la comunicación oral

5.5. Contenidos que se abordan

A través del presente proyecto de intervención, se contribuye a los siguientes contenidos del DECRETO 237/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco.

1. **ÁMBITO DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD Y DEL CONOCIMIENTO DEL MEDIO FÍSICO Y SOCIAL**

BLOQUE 1. Construcción de la propia identidad

- Valoración y aceptación progresiva de las características propias, así como de sus posibilidades y limitaciones.
- Exploración del entorno a través del juego: juegos motores, sensoriales, simbólicos y de reglas. Valoración del juego como medio de disfrute y relación con los demás.
- Representación de situaciones reales o imaginarias y personajes a través del juego simbólico.
- Comprensión y aceptación de las reglas de juego. Valoración de su necesidad y participación en su regulación.
- Iniciativa y progresiva autonomía en la realización de actividades propias de la vida cotidiana.
- Valoración del propio trabajo y reconocimiento de los errores como vía para mejorar acciones.

- Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos.

BLOQUE 2. Interacción con el medio social

- Aceptación de la identidad y de las características de las demás personas, respetando las diferencias y evitando actitudes discriminatorias
- Actitud positiva para establecer relaciones de afecto y empatía, colaborando en la realización de tareas en grupo.
- Discusión, reflexión, valoración y respeto por las normas colectivas que regulan la vida cotidiana.
- Adopción progresiva y activa de normas básicas de convivencia. Iniciación en la resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Establecimiento de relaciones equilibradas entre niños y niñas. Identificación y rechazo de algunos estereotipos y prejuicios sexistas.

2. ÁMBITO DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA PROPIA IDENTIDAD Y DE LA COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

BLOQUE 1. Comunicación verbal y escrita

- Comprensión de las intenciones comunicativas de las personas adultas y de otros niños y niñas en situaciones de la vida cotidiana y progresivo ajuste a las mismas.
- Producción, evocación y relato de mensajes orales referidos a informaciones, necesidades, emociones y deseos en los contextos cotidianos.
- Participación, escucha activa y utilización de estrategias adecuadas (apelaciones, alternancia en las intervenciones, contacto visual...) para iniciar y mantener conversaciones y diálogos.
- Participación creativa en juegos lingüísticos orales para divertirse y para aprender.

BLOQUE 4. Otras formas de comunicación artística

- Expresión y comunicación de hechos, sentimientos, emociones, vivencias o fantasías a través de cualquier expresión artística.

5.6. Metodología

Para que la educación emocional dé resultados positivos, es vital que se desarrolle mediante una metodología activa y práctica. Las actividades se realizarán tanto en grupo grande como en grupos reducidos.

Respecto a las actividades, tendrán una duración de 20-45 minutos dependiendo de cada una de ellas y se podrán realizar en los distintos espacios del centro escolar: en el aula, en la sala de psicomotricidad o en el patio.

Por otro lado, tal y como se indica en el DECRETO 237/2015, de 22 de diciembre, por el que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco, la metodología será crucial para conseguir los objetivos educativos. Por ello, las actividades que se diseñen estarán relacionadas con las situaciones reales de la vida cotidiana, creando conexiones con los problemas del día a día. El alumno será el centro del aprendizaje, implicándose, experimentando y reflexionando. La función del profesor o la profesora se basa en acompañar y guiar al alumno, creando contextos y situaciones que faciliten desarrollarse personal y socialmente, ayudarles a solucionar problemas y a conocer el mundo que les rodea.

5.7. Actividades

El proyecto se divide en 10 sesiones que a su vez contienen la realización de 10 actividades. Estas actividades se dividen en cinco bloques para desarrollar cada una de las competencias emocionales. A continuación, se muestra la tabla 1 en la que pueden observarse los bloques en los que se dividen las sesiones y las actividades.

Tabla 8. *Bloques, sesiones y actividades del proyecto de intervención.*

BLOQUES	SESIONES	ACTIVIDADES
1. Conciencia Emocional	Sesión 1	1. ¿Qué son las emociones?
	Sesión 2	2. En busca de las emociones
2. Regulación emocional	Sesión 3	3. Rincón de la tranquilidad
	Sesión 4	4. ¿Lo quiero o lo necesito?
3. Autonomía Emocional	Sesión 5	5. Doy mi opinión
	Sesión 6	6. Vídeo: aves
4. Competencias sociales	Sesión 7	7. Abrazo musical
	Sesión 8	8. Vídeo: el puente
5. Habilidades para la vida y el bienestar	Sesión 9	9. ¿Qué puedo hacer?
	Sesión 10	10. Aprendiendo a convivir

Fuente: elaboración propia.

Seguidamente, se presentan las actividades que están relacionadas a cada uno de los bloques. Cada bloque está relacionado con una de las competencias emocionales y consta de dos actividades.

Tabla 9. Sesión 1.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL	
Actividad 1. ¿Qué son las emociones?	
AGRUPAMIENTO: Grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones que aparecen en el libro (alegría, tristeza, enfado y miedo) • Expresar sus emociones • Participar activamente en la actividad • Mostrar interés y actitud positiva hacia la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>Se presentarán las emociones a través del cuento “Las emociones de Nacho” (anexo 1) de Liesbet Slegers, ya que presenta las emociones de una manera muy visual. Se les pedirá a los alumnos que expresen sus emociones sobre cómo se sienten en ese momento y se les enseñará cómo pueden identificar las emociones de los demás, haciendo hincapié en las siguientes: alegría, tristeza, ira y miedo. La maestra irá enseñando las ilustraciones y señalando cada una de las emociones. De esta manera, los alumnos podrán comprender mejor el cuento, sobre todo a los que tengan dificultades con la comprensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Qué cosas o situaciones os producen alegría?</i> • <i>¿Qué cosas o situaciones os producen tristeza?</i> • <i>¿Qué cosas o situaciones os producen enfado o ira?</i> • <i>¿Qué cosas o situaciones os producen miedo?</i> • <i>El padre, cuando Nacho se siente triste le dice: “No estés triste”. ¿Qué os parece? ¿Creéis que eso le ayuda a Nacho? ¿Qué otra alternativa puede haber? (En vez de no estés triste, el padre podría decirle “comprendo que estés triste”, ya que todas las emociones son fundamentales)</i> <p>A través de este cuento, se les enseñará a los niños que todas las emociones son necesarias, tanto las positivas como las negativas.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> • Libro “Las emociones de Nacho” 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 10. Sesión 2.

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL	
Actividad 2. En busca de las emociones	
AGRUPAMIENTO: individual /grupo grande	DURACIÓN: 45 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente de las emociones • Poner nombre a las emociones • Participar activamente en la actividad • Mostrar interés y actitud positiva en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>Pediremos a los niños que, con la ayuda de sus familiares, traigan fotos que reflejen estas emociones: alegría, tristeza, miedo y enfado. Mostrarán las fotografías en la asamblea y decidirán entre todos los alumnos las emociones que expresa cada fotografía para ir clasificando las emociones. Una vez se haya hecho la clasificación, pegarán las fotografías en la cartulina de la emoción que le corresponde.</p> <p>Para ello, alegaremos a los padres que capturen fotografías de todas las emociones posibles y les ayuden a sus hijos a recolectar no solo fotografías que muestren alegría sino también miedo, tristeza y enfado.</p> <p>Para analizar las emociones con los alumnos en la asamblea, se tendrán en cuenta los gestos más destacados: sonrisa, lágrimas, curvatura de las cejas...etc. También se tendrán en cuenta los intereses de los alumnos a la hora de realizar la actividad. Es decir, cada alumno decidirá cómo participar en la actividad. Algunos podrán seleccionar las fotografías más significativas, otros pegarán las fotos en el mural, decidirán cómo decorarlo, etc. De esta manera, se pretende respetar y aceptar los ritmos y las motivaciones de cada alumno, favoreciendo la inclusión y el buen clima del aula, y no obligando a que todos los alumnos realicen las mismas tareas.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas grandes • Cola de barra • Tijeras 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 11. Sesión 3.

BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL	
Actividad 3. Rincón de la tranquilidad	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones que uno siente • Manejar las emociones de forma apropiada • Resolver conflictos • Aprender técnicas de respiración y relajación
DESCRIPCIÓN	<p>Los alumnos crearán un rincón de la tranquilidad para la gestión de las emociones. Se hablará de los comportamientos y actitudes que se adoptan cuando se viven emociones negativas (enfadarse, chillar, faltar al respeto, etc.) y se les explicará que estos comportamientos suelen ser habituales pero que aprenderán a gestionarlas poco a poco.</p> <p>En este rincón se colocará una colchoneta y cojines para que el ambiente sea agradable y tranquilo. Se realizará un mural para determinar el rincón, y, con la ayuda de pictogramas, se decidirá para qué se utilizará el rincón y para que no. En este rincón se podrá colocar una cesta con los objetos/peluches preferidos de cada uno. Otra opción que puede ayudar bastante a crear un ambiente de intimidad es tapar el rincón con alguna tela o crearlo debajo de una mesa para que se haga más fácil alejarse del resto o de la actividad que se esté realizando en el aula. Con este rincón se pretende crear un recurso para el aula y acudir a ello.</p> <p>Después, se les enseñará varias técnicas de respiración y auto instrucciones (habla interna) para ayudarles a regular sus emociones y sentimientos. También les enseñaremos la técnica del chocolate caliente. Esta técnica sirve para calmarse en momentos de rabia. Consiste en ahuecar las manos imaginando que se sostiene una taza de chocolate imaginaria entre ellas. Los niños jugarán a imaginarse que es chocolate caliente. Cuando inhalen estarán oliéndolo y cuando exhalen enfriarán su taza de chocolate. Esta técnica les ayudará a tranquilizarse mediante la respiración</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> • Colchoneta • Cojines • Una caja con los objetos de los alumnos • Telas • Mesa (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 12. Sesión 4.

BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL	
Actividad 4. ¿Lo quiero o lo necesito?	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Expresar adecuadamente las emociones Diferenciar entre querer y necesitar un objeto Participar activamente en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>En muchas ocasiones, los niños y niñas sienten emociones como la envidia, el enfado o frustración cuando no consiguen tener los juguetes, ropas o cualquier otro objeto que tiene el resto. Por ese motivo, a través de esta actividad los alumnos aprenderán a manejar las emociones y no reprimirlas.</p> <p>Para ello, cada uno de los alumnos traerá un objeto de casa: un libro, un patinete, una pieza de fruta, etc. Y también traerán revistas para la actividad posterior.</p> <p>Los alumnos se sentarán en semicírculo y en la asamblea se presentarán los objetos delante de los demás compañeros. Se diferenciará lo que realmente es necesario (comida, ropa, cepillo de dientes...) de lo que se quiere, pero no se necesita (juguetes, vídeos, chucherías...).</p> <p>Después de la asamblea, recortarán las imágenes de la revista y las utilizarán para elaborar dos murales donde se diferenciarán las necesidades y los deseos. Por último, se colocarán los dos murales en la pared del aula y se volverá a hacer una asamblea de cierre para reflexionar.</p> <p>En esta asamblea de cierre, en primer lugar, se comentarán las fotos que se han pegado en cada lado del mural y el porqué. En segundo lugar, el profesor o la profesora les hará varias preguntas para compartir y expresar las opiniones de cada uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Muchas veces solemos querer algo que tiene nuestro amigo, pero no nos dejan comprarlo. ¿Os ha pasado? ¿En qué situación?</i> - <i>¿Cómo os sentís cuando queréis algo, pero no os lo compran o no os lo dan?</i> - <i>¿Solemos necesitar todo lo que pedimos o queremos?</i> - <i>¿Está bien pedir cosas que nos gustaría tener? ¿Siempre? ¿En qué situaciones?</i> <p>Finalmente, se intentarán proponer soluciones para superar esas emociones.</p> <p>En esta actividad, también se respetarán las decisiones de los alumnos. En ningún momento se les obligará a hablar. Los alumnos también podrán expresarse mediante dibujos o como ellos prefieran.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> Objetos que cada uno tenga en casa: libros, juguetes... Revistas Tijeras Pegamento 	<ul style="list-style-type: none"> Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 13. Sesión 5.

BLOQUE 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL	
Actividad 5. Doy mi opinión	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar una actitud de iniciativa Expresar pensamientos Adquirir pensamiento crítico Defender las propias opiniones
DESCRIPCIÓN	<p>Tras haber identificado las emociones en la primera sesión, en esta actividad se les planteará varias preguntas para que reflexionen acerca de diferentes situaciones y dilemas éticos. Para ello, utilizaremos las situaciones que aparecen en el libro “Las emociones de Nacho” para identificar aquellas situaciones en las que nos enfadamos y en las que no:</p> <ul style="list-style-type: none"> Que te quiten un juguete Que te rompan un dibujo Que te empujen Un helado Que se te caiga una torre Un regalo <p>Crearemos varias tarjetas (anexo 2) con estas situaciones y las colocaremos en el suelo. Para ello, el docente les mostrará las imágenes y los alumnos tendrán que decir/señalar/coger las situaciones que les hacen sentirse enfadados. Después seleccionarán aquellas situaciones que no les suelen hacer enfadar nunca.</p> <p>Haremos lo mismo con las situaciones en las que sentimos miedo, alegría y tristeza.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> Libro “Las emociones de Nacho” Tarjetas con diferentes situaciones emocionales 	<ul style="list-style-type: none"> Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 14. Sesión 6.

BLOQUE 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL	
Actividad 6. Vídeo: aves	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir pensamiento crítico Defender sus propias opiniones Asumir valores éticos y morales Participar activamente en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>En esta actividad se les mostrará un vídeo sobre los conflictos a los niños. En la asamblea los alumnos describirán los vídeos y se comentarán los aspectos más importantes. Después, relacionaremos los vídeos con situaciones de conflicto en la vida cotidiana, como, por ejemplo, los conflictos que se suelen crear al ponerse en fila para ir al patio, etc. Vídeo 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué ha pasado en el vídeo? ¿Por qué se burlan de él? ¿Cómo se ha sentido el pájaro? ¿Qué haríais en su situación? <p>En este video destaca la importancia de aprender a respetar la diversidad, a tratar a los demás como quieren que te traten, etc. También se tratan temas como la justicia, el cuidado, la responsabilidad y la crítica.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> Proyector Ordenador Altavoces 	<ul style="list-style-type: none"> Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 15. Sesión 7.

BLOQUE 4: COMPETENCIAS SOCIALES	
Actividad 7. El pasillo de la amistad	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Respetar a los demás Favorecer la autoestima y la empatía Participar activamente en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>En esta actividad los alumnos crearán un pasillo colocándose en dos filas. Los alumnos irán caminando por el pasillo y los demás alumnos irán diciendo cualidades de cada alumno. Los alumnos podrán aplaudirle, decirle cosas positivas, etc.</p> <p>Otra opción podría ser colocándose en un círculo e ir pasando un objeto. Esto dependerá de las características de cada alumnado y teniendo en cuenta les importa sentirse protagonistas o no.</p> <p>Se considera una buena manera de favorecer la autoestima de cada alumno ya que sienten que son parte de un grupo.</p>
MATERIALES	ESPACIO
-	<ul style="list-style-type: none"> Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 16. Sesión 8.

BLOQUE 3. COMPETENCIAS SOCIALES	
Actividad 8. El puente.	
AGRUPAMIENTO: grupo grande	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> Prevenir y gestionar conflictos Gestionar las situaciones emocionales Participar activamente en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>Se les mostrará un vídeo donde se le da importancia a las habilidades sociales, colaboración y solidaridad. A través de esta actividad se pretende que los niños desarrollen la autonomía emocional adquiriendo una actitud responsable en situaciones similares, tener un pensamiento crítico y defender sus propias emociones.</p> <p>Vídeo 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>¿Qué intentan el oso y el reno?</i> <i>¿Logran su objetivo?</i> <i>¿Cómo creéis que se siente cada uno?</i> <i>¿Se ha solucionado el conflicto? Si es así, ¿cómo?</i> <p>Es importante mencionar que el objetivo es que los niños sean autónomos a la hora de expresar sus opiniones. Es por eso que se debe intentar que los niños no opinen lo mismo que el de al lado. El maestro o la maestra tendrá una función importante para evitar este tipo de situaciones. Para ello podrá utilizar las siguientes frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Eso está muy bien, pero, ¿qué más añadirías?</i> <i>¿Podrías decirme algo nuevo? Estoy segura de que se te ocurren más cosas.</i> <p>También se dejará claro que todas las opiniones son válidas para animar a los niños que opinen y así crear un clima de confianza.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> Proyector Ordenador Altavoces 	<ul style="list-style-type: none"> Aula

Fuente: elaboración propia.

Tabla 17. Sesión 9.

BLOQUE 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	
Actividad 9. ¿Qué puedo hacer?	
AGRUPAMIENTO: grupo grande DURACIÓN: 30 minutos	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar las relaciones sociales • Desarrollar la comunicación oral • Participar activamente en la actividad
DESCRIPCIÓN	<p>Los alumnos se sentarán en forma de “U” y analizarán con la ayuda del docente situaciones que puedan darse o que alguna vez hayan vivido. Cada alumno, con la ayuda de imágenes (anexo 3) compartirá con los demás cómo se siente en esas situaciones. Las situaciones pueden ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me han quitado un juguete - Un perro me ha ladrado en la calle - A la salida del colegio he sido el último en irme a casa <p>La profesora les mostrará posibles soluciones y tendrán que ponerse de acuerdo haciendo propuestas y eligiendo la más adecuada.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> • Bits de información 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula

Fuente: elaboración propia

Tabla 18. Sesión 10.

BLOQUE 5. HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	
Actividad 10. Aprendiendo a convivir	
AGRUPAMIENTO: Grupos de 5 personas	DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Crear normas de la clase • Tomar decisiones. • Desarrollar la comunicación oral.
DESCRIPCIÓN	<p>Con esta actividad se pretenden crear unas normas de convivencia para el aula. Para ello, los alumnos decidirán qué normas pueden añadirse al mural. También se irán estableciendo de manera progresiva las normas a partir de las situaciones que aparezcan durante el curso escolar. Es de vital importancia establecer las normas con una visión positiva, evitando frases de negación: Ej.: NO se puede... NO debemos, etc. Siempre utilizando verbos como favorecer, ayudar, etc.</p> <p>Cada grupo pensará normas sobre un tema en concreto (relación con los compañeros, rincones, funcionamiento del aula, el patio...). Después, en grupo grande se comentarán las normas donde se aprobarán las normas de convivencia. Los alumnos podrán realizar dibujos para explicar sus normas.</p> <p>Finalmente, se crearán los murales y los colocaremos en el aula. Para que el mural sea más visual, aparte de los dibujos y el texto, se podrán añadir pictogramas para que los alumnos puedan recordarlas con facilidad.</p> <p>Esta actividad puede realizarse tanto al inicio del curso como a lo largo del año y servirá como recurso para el aula.</p>
MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Pinturas • Tijeras • Pegamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Aula

Fuente: elaboración propia.

5.9. Medidas de atención a la diversidad / Diseño universal del aprendizaje

En el caso del grupo que se ha desarrollado este proyecto, no hay ningún alumno que presente Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). Sin embargo, se parte del reconocimiento de que el alumnado es diverso en cuanto a sus características. Por lo tanto, se tendrán en cuenta los principios del diseño universal del aprendizaje.

Las actividades que se presentan en el proyecto se basan en la inclusión, presentando las actividades a través de los diferentes canales de información, etc. Se han planteado actividades donde a parte del lenguaje oral también se utilice el visual, con la ayuda de imágenes, ilustraciones, pictogramas y bits de información. Por otro lado, tal y como se ha comentado en la descripción de las actividades, con el objetivo de que las actividades sean lo más inclusivas posibles, los niños podrán participar de diversas maneras, no solo mediante la expresión oral, sino que también se tendrán en cuenta otros aspectos de participación: colaborar con otros compañeros, crear un dibujo para expresarse, señalar, indicar, etc.

5.10. Sistema de Evaluación

A continuación, se expone el sistema de evaluación tanto del alumnado como de la implementación del proyecto educativo.

En el presente proyecto de intervención educativa, los momentos de evaluación del alumnado serán la inicial, formativa y sumativa. A través de evaluación inicial se pretende conocer el punto de partida de los alumnos, es decir, identificar sus ideas previas e intervenir educativamente a partir de ellas.

La evaluación formativa o continua de los alumnos, se realizará durante todo el proyecto de intervención educativa y se llevará a cabo a través de la observación directa de los alumnos y la escucha activa.

Por otro lado, la evaluación del proyecto será formativa y sumativa. Mediante esta evaluación se valorarán aspectos relacionados con el proyecto educativo: objetivos, contenidos, materiales, espacios, etc.

5.10.1. Criterios de evaluación

A continuación, se indican los objetivos específicos del proyecto educativo junto con las actividades que se desarrollan. Por otro lado, también se relacionan con los criterios de evaluación.

Tabla 20. *Objetivos y criterios de las actividades.*

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
BLOQUE 1	1. Identificar las emociones	Todas	Criterio 1. Identifica las emociones	Reconoce y nombra las emociones alegría, tristeza, miedo y enfado
	2. Concienciarse de las propias emociones	Todas	Criterio 2. Es consciente de las propias emociones	Reconoce y expresa lo que siente en cada momento: lo que le gusta, lo que no, si le provoca miedo, alegría, etc.
BLOQUE 2	3. Regular las emociones y sentimientos	3	Criterio 3. Regula sus emociones y sentimientos	Intenta y consigue regular sus emociones y sentimientos
	4. Tener una apropiada expresión emocional	3, 4	Criterio 4: Tiene una apropiada expresión emocional.	Expresa sus emociones de manera adecuada
BLOQUE 3	5. Adquirir pensamiento crítico	5, 6, 8, 9, 10	Criterio 5: Adquiere un pensamiento crítico.	Decide qué pensar, qué sentir y qué hacer sobre las situaciones planteadas
	6. Asumir valores éticos y morales	4,5,6,8,9	Criterio 6: Asume valores éticos y morales.	Es responsable de sus elecciones y adquiere una actitud positiva
BLOQUE 4	7. Respetar a los demás	Todas	Criterio 7: Respeta a los demás	Respeta siempre las ideas de los demás y su comportamiento siempre es correcto mostrándose colaborativo
	8. Prevenir y gestionar conflictos	3,8,9	Criterio 8: Es capaz de prevenir y gestionar los conflictos	Interviene y aporta ideas para prevenir y gestionar conflictos
BLOQUE 5	9. Tomar decisiones	Todas	Criterio 9: Es capaz de tomar decisiones	Toma decisiones con facilidad y propone varias estrategias para resolver situaciones de la vida cotidiana
	10. Desarrollar la comunicación oral	Todas	Criterio 10: Desarrolla la comunicación oral	Propone acuerdos para la convivencia y se expresa con seguridad defendiendo sus ideas

Fuente: elaboración propia

5.10.2. Instrumentos de evaluación

A continuación, se describen los instrumentos que se utilizarán tanto para el proceso de aprendizaje del alumnado de 5 años como para el control de la puesta en marcha del proyecto de intervención educativa.

Para la evaluación inicial del alumnado, mediante la primera actividad, la maestra identificará los conocimientos que tiene el alumnado acerca de las emociones. Dicha información quedará registrada ya que se hará uso de una escala de valoración (anexo 4). A través de este instrumento, se valorará el punto de partida de cada alumno y quedarán anotados los aspectos más importantes. En la evaluación final, se volverá a rellenar la misma escala al final del proyecto para ver su progreso.

En la evaluación formativa se utilizará una rúbrica (anexo 5) donde quedará reflejado si se han adquirido todas las competencias o se han conseguido los objetivos del inicio. Es fundamental que se valore todo el proceso teniendo en cuenta el punto inicial y así comprobar la evolución de cada alumno.

Respecto a la evaluación de la implementación del proyecto educativo, se hará a través de una evaluación formativa. Para ello, se realizará una autoevaluación mediante una escala de valoración (anexo 6). Dicho instrumento será rellenado por los docentes implicados en el proyecto y se valorará si se han cumplido todos los objetivos propuestos en relación con los espacios establecidos, materiales, evaluación, etc.

6. Conclusiones

Tras la realización de este Trabajo de Fin de Grado, se concluye que se ha cumplido el objetivo general de este trabajo mediante los objetivos específicos que se han propuesto para la elaboración del proyecto de intervención educativa.

En cuanto al objetivo general, se ha diseñado el proyecto de intervención educativa para el desarrollo emocional en el segundo ciclo de educación infantil, concretamente para un aula de 5 años de edad.

Respecto a los objetivos específicos, al inicio se propusieron varios objetivos para la consecución del objetivo general y estos se han ido consiguiendo a medida que se ha ido elaborando el Trabajo de fin de Grado.

En relación al primer objetivo específico, se ha realizado una búsqueda bibliográfica acerca del término educación emocional y su importancia a lo largo del segundo ciclo de la etapa de infantil. Se han contemplado otros conceptos que se relacionan con la educación emocional, así como la inteligencia emocional, las competencias emocionales, las emociones, el bienestar, etc. Tras la búsqueda bibliográfica, se han descrito las teorías de varios autores, poniendo especial atención en la teoría de Bisquerra (2018), modelo en el que se ha basado el proyecto de intervención educativa.

En referencia al segundo objetivo específico, se ha reflexionado sobre la importancia de la educación emocional para el desarrollo integral de los niños, teniendo en cuenta varios programas que favorecen la dimensión emocional. Tras esa búsqueda de los modelos de educación emocional, se ha observado que existen más programas dirigidos a edades posteriores a la educación infantil.

En lo que concierne al tercer objetivo específico, se han identificado las competencias emocionales necesarias para el desarrollo de la educación emocional en educación infantil, las cuales se basan en el modelo pentagonal de Bisquerra.

Respecto al cuarto objetivo específico, se han diseñado actividades concretas para mejorar las competencias emocionales en el aula de 5 años de infantil, creando un proyecto dividido en cinco bloques en el que se desarrolla cada una de las competencias: conciencia emocional,

regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y habilidades para la vida y el bienestar.

Por último, en cuanto al cuarto objetivo, se han propuesto instrumentos tanto para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado como para el control de la puesta en marcha del proyecto de intervención educativa.

Para concluir, tras la elaboración del marco teórico, se considera que desarrollar la educación emocional en infantil aporta muchos beneficios respecto al desarrollo personal e integral de cada alumno. Es por esta razón que las escuelas deberían darle más importancia a la consecución de ese objetivo, desarrollando la educación emocional en todas las etapas educativas.

7. Consideraciones finales

En este último apartado se muestra una reflexión crítica acerca del Trabajo de Fin de Grado junto con todas las competencias y los conocimientos adquiridos a lo largo del grado de educación infantil.

En primer lugar, ha sido un reto realizar este trabajo, ya que he tenido varias dificultades a la hora de elaborarlo como quería. Concretamente, la sensación de que me faltaba tiempo ha hecho tener que organizarme mejor para recoger un marco teórico sólido y desarrollar el proyecto tal y como me gustaría. Por otro lado, también he tenido limitaciones en cuanto a la extensión, teniendo que adaptarme y sintetizar las ideas. Sin embargo, gracias a la manera de organizarme y la ayuda que he recibido por parte de mi directora considero que he conseguido elaborar un buen proyecto de intervención. Por otro lado, también ha sido complicado llegar a conocer las características básicas de las principales teorías para después crear el proyecto basándome en una de ellas. Sin embargo, gracias a esto he adquirido varias competencias que me servirán en un futuro como docente.

En segundo lugar, bajo mi punto de vista creo que, aunque no haya sido tarea fácil, este trabajo me ha brindado muchos beneficios. Es cierto que no quería caer en el tópico de desarrollar la educación emocional basándome solamente en las emociones, dándole importancia a una emoción cada día, etc. Para mí la educación emocional es mucho más que identificar cada emoción, es enseñarles a enfrentarse a las adversidades de la vida, tener resiliencia, aprender a ser felices y conseguir el bienestar. Es por ello que la educación emocional no solo debería centrarse en la infancia, sino en cualquier etapa de la vida. Además, creo que se ha conseguido presentar un buen proyecto, basado en el modelo pentagonal de Bisquerra y dando especial importancia a cada una de las competencias emocionales. han creado varias actividades originales que servirán para conseguir el desarrollo personal e integral de los alumnos de cinco años. Sin embargo, este proyecto podría adaptarse a las características de cualquier aula dependiendo el nivel.

El hecho de no poder llevar a cabo este proyecto de intervención en un aula real hace que sea más complicado contrastar los objetivos del proyecto para reflexionar acerca de los resultados. De todas maneras, considero que es una buena propuesta ya que se desarrollan

todos los aspectos de la educación emocional y presenta un material que podría servir como ayuda para favorecer la educación emocional en la etapa de infantil.

Por último, decir que a lo largo del grado he adquirido diversos conocimientos y competencias que me han ayudado a elaborar este Trabajo de Fin de Grado. Desde que finalicé mi grado en educación primaria con la mención de educación especial y continué con el grado de infantil, la educación emocional me ha llamado mucho la atención y es por eso que decidí investigar acerca del tema. No obstante, como futura maestra no me cabe duda que es de vital importancia seguir investigando, aprendiendo e innovando. En pocas palabras, la formación de un maestro debe ser continua para dar respuesta a las necesidades de todos los alumnos, y más respecto al tema emocional, consiguiendo el desarrollo integral de las personas desde las primeras etapas de su vida.

8. Referencias Bibliográficas

- Alias babu (2013, 30 de junio). *Pixar las aves*. [vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=EtDV9fx8_Dg
- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2012). Orientación educativa: modelos, áreas, estrategias y recursos. *Revista española de orientación y psicopedagogía*, 23(3), 135-136.
- Apellaniz, D. (2018). Adimen emozionala hezkuntzan. *Hik Hasi*. http://www.hikhasi.eus/Artikuluak/20180701/Adimen_emozionala_hezkuntzan_DO_NNA_APELLANIZ
- Ayuntamiento de Eibar. (s.f). *Eibar*. <https://www.eibar.eus/eu>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Padres y Maestros*, (337), 5-8.
- Bisquerra, R. y García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación Educativa. Revista del consejo escolar del estado. Participación, educación emocional y convivencia*, 5(8), 14-27.
- Bisquerra, R. y López-Cassá, E. (2003). *Programa GROP. Educación emocional. Programa de inteligencia emocional para 3 a 6 años*. Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82.
- Cabello, D. et al., (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 41-49.
- DECRETO 237/2015, de 22 de diciembre, por lo que se establece el currículo de Educación Infantil y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco. Boletín Oficial del País Vasco, núm. 9, de 15 de enero de 2016, pp. 1-50. <https://www.euskadi.eus/y22-bopv/es/bopv2/datos/2016/01/1600142a.pdf>

- Agirrezabala, R. (2008). *Inteligencia emocional. Educación Infantil 2º ciclo. 5 años*. Diputación Foral de Guipúzcoa. https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=2d8e2cd6-46c4-4aa3-ae1-b2eaa8730ceb&groupId=2211625
- Educa Preesco. (2015, 28 de febrero). *Resolución de conflictos – el puente*. [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>
- Espronceda, E. (2015). Proyecto “Reflejarte”. *Fundación Botín*. www.fundacionbotin.org/post-plataforma/la-educacion-emocional-a-traves-del-arte.html
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Garaigordobil, M. (2007). *Programas JUEGO. Una propuesta de educación para la paz y convivencia*. Ediciones Pirámide. <https://www.observatoriodeljuego.cl/wpcontent/uploads/2018/05/educacion-para-lapaz-y-la-convivencia-mgaraigordobil1.pdf>
- Garaigordobil, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación Educativa. Revista del consejo escolar del estado. Participación, educación emocional y convivencia*, 5(8), 107-127.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The Theory of Multiples Intelligences*. Basic Books.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Grupo Planeta.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Ibarrola, M. (2004). *Sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años*. Grupo SM.
- Justicia, F., et al. (2008). Programa CONVIVIR. Aprender a convivir: programas de prevención de comportamiento antisocial na educación infantil. *Cadernos de psicología*, 32, 37-47.
- Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 106, de 4 de mayo de 2006, pp. 4-107. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Boletín Oficial del Estado, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, pp. 3-64.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3

de mayo, de Educación (LOMLOE). Boletín Oficial del Estado, núm. 340, de 30 de

diciembre de 2020, pp. 122868-122953.

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264

Lorenzo, M. (2017). *Contrastación del modelo de inteligencia emocional de las cuatro ramas*.

[Tesis doctoral, Universidad de La Laguna]. Universidad de La Laguna.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and Personality*, 9, 185-211.

Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*, 3-31.

Mestre, M.V., et al. (2014). Programa de educación de las emociones: la con-vivencia.

Evaluación de su eficacia en la conducta prosocial. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 593-599.

https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/56825/2014_PROGRAMA%20DE%20E-DUCACI%3%93N%20DE%20LAS%20EMOCIONES_%20LA%20CON-VIVENCIA.%20EVALUACI%3%93N%20DE.pdf?sequence=1

Monjas, M.I. (2007). *Cómo promover la convivencia. Programa de asertividad y habilidades sociales*. PAHS. CEPE.

Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la

ordenación de la educación infantil. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre. Boletín

Oficial del Estado, núm. 4, de 4 de enero de 2007, pp. 474-482.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-185>

REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado, núm. 4, de 4 de enero de 2007, pp. 474-482.

<https://www.boe.es/boe/dias/2007/01/04/pdfs/A00474-00482.pdf>

Ruíz, D. (2016). *Mindfulness e inteligencia emocional*. Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE).

Sáenz-López, P. y Díaz, P. (2012). La educación de la felicidad. *Revista Wanceulen EF Digital*, (9), 25-36.

Slegers, L. (2012). *Las emociones de Nacho*. Edelvives.

Torró, I. y Pozo, T. (2010). Inteligencia Emocional. Inteligencia Personal. Inteligencia Social. En Generalitat Valenciana (Ed.), *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva* (352-363).

Viloria, C.A. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, (10), 107-124.

Vivas, M., et al. (2007). *Educación de las emociones*. Editorial Dykinson, S.L.

9. Anexos

Anexo 1. Actividad 1: ¿Qué son las emociones?

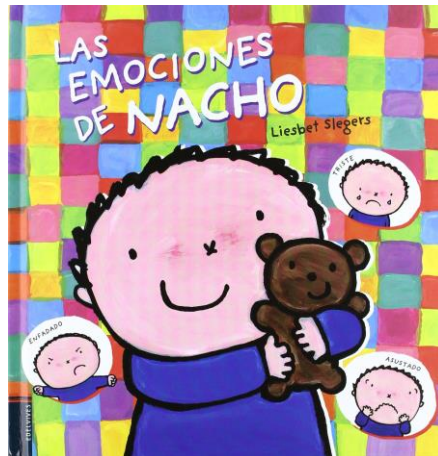


Figura 6. Las emociones de Nacho. Fuente: Google imágenes

Anexo 2. Actividad 5: Doy mi opinión



Figura 7. Situaciones emocionales. Fuente: YouTube

Anexo 3. Imágenes de diferentes situaciones cotidianas.



Figura 8. Situación “me han quitado un juguete”.

Fuente: Google imágenes



Figura 9. Situación “me ha ladrado un perro”.

Fuente: Google imágenes



Figura 10. Situación “a la salida del colegio he sido el último en irme”.

Fuente: Google imágenes

Anexo 4. Escala de valoración para la evaluación inicial y final de los alumnos

Tabla 20. Escala de valoración para la evaluación inicial y final de los alumnos

NOMBRE DEL ALUMNO:	EVALUACIÓN	INICIAL	FINAL	NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
ÍTEMS							
<ul style="list-style-type: none"> Identifica las diferentes emociones 	Alegría						
	Tristeza						
	Miedo						
	Enfado						
<ul style="list-style-type: none"> Regula sus emociones y sentimientos 							
<ul style="list-style-type: none"> Adquiere un pensamiento crítico 							
<ul style="list-style-type: none"> Respeto a los demás 							
<ul style="list-style-type: none"> Es capaz de tomar decisiones 							

Fuente: elaboración propia

Anexo 5. Rúbrica para la evaluación formativa de los alumnos

Tabla 21. Evaluación bloque 1: conciencia emocional

BLOQUE 1. CONCIENCIA EMOCIONAL					
INDICADORES	GRADO DE CONSECUCCIÓN MAXIMO (4)	GRADO DE CONSECUCCIÓN ALTO (3)	GRADO DE CONSECUCCIÓN SUFICIENTE (2)	GRADO DE CONSECUCCIÓN INSUFICIENTE (1)	PUNTUACIÓN
Identifica las emociones	Reconoce y nombra las emociones alegría, tristeza, miedo y enfado.	Identifica casi todas las emociones	Identifica solo algunas de las emociones con la ayuda del maestro o la maestra.	Muestra desconocimiento y no sabe ponerles nombre a las emociones	
Es consciente de las propias emociones	Reconoce y expresa lo que siente en cada momento: lo que le gusta, lo que no, si le provoca miedo, alegría etc.	Nombra algunas de las emociones que siente en diferentes situaciones: gustar/no gustar	Le resulta difícil expresar sus emociones, pero consigue expresar alguna de las emociones con ayuda.	No reconoce ni expresa sentimientos que le generen alegría, tristeza, miedo o enfado.	

Fuente: elaboración propia

Tabla 22: *Evaluación bloque 2: regulación emocional*

BLOQUE 2. REGULACIÓN EMOCIONAL					
INDICADORES	GRADO DE CONSECUCIÓN MAXIMO (4)	GRADO DE CONSECUCIÓN ALTO (3)	GRADO DE CONSECUCIÓN SUFICIENTE (2)	GRADO DE CONSECUCIÓN INSUFICIENTE (1)	PUNTUACIÓN
Regula sus emociones y sentimientos	Intenta y consigue regular sus emociones y sentimientos	Intenta regular sus emociones y sentimientos por mucho que a veces no lo consiga	Le resulta difícil regular sus emociones y sentimientos	No es capaz de regular sus emociones y sentimientos	
Tiene una apropiada expresión emocional	Expresa sus emociones de manera adecuada	A veces expresa sus emociones de manera adecuada	Le resulta difícil expresar sus emociones de manera adecuada	No expresa sus emociones de manera adecuada.	

Fuente: elaboración propia

Tabla 23. *Evaluación bloque 3: autonomía emocional.*

BLOQUE 3. AUTONOMÍA EMOCIONAL					
INDICADORES	GRADO DE CONSECUCIÓN MAXIMO (4)	GRADO DE CONSECUCIÓN ALTO (3)	GRADO DE CONSECUCIÓN SUFICIENTE (2)	GRADO DE CONSECUCIÓN INSUFICIENTE (1)	PUNTUACIÓN
Adquiere un pensamiento crítico	Decide qué pensar, qué sentir y qué hacer sobre las situaciones planteadas.	A veces decide qué pensar, qué sentir y qué hacer sobre las situaciones planteadas.	Le resulta difícil decidir qué pensar, sentir y hacer sobre las situaciones planteadas	No piensa, siente o hace nada sobre de las situaciones planteadas	
Asume valores éticos y morales	Es responsable de sus elecciones y adquiere una actitud positiva	A veces es responsable de sus elecciones y adquiere una actitud positiva	Le resulta difícil ser responsable de sus elecciones y adquirir una actitud positiva	No es responsable de sus elecciones y no adquiere una actitud positiva	

Fuente: elaboración propia

Tabla 24. Evaluación bloque 4: competencias sociales

BLOQUE 4. COMPETENCIAS SOCIALES					
INDICADORES	GRADO DE CONSECUCIÓN MAXIMO (4)	GRADO DE CONSECUCIÓN ALTO (3)	GRADO DE CONSECUCIÓN SUFICIENTE (2)	GRADO DE CONSECUCIÓN INSUFICIENTE (1)	PUNTUACIÓN
Respeto a los demás	Respeto siempre las ideas de los demás y su comportamiento siempre es correcto mostrándose colaborativo	Respeto a veces las ideas de los demás y su comportamiento suele ser correcto, mostrándose a menudo colaborativo.	Le cuesta respetar las ideas de los demás y no siempre se muestra colaborativo.	No respeta a los demás y no se muestra colaborativo.	
Es capaz de prevenir y gestionar conflictos	Interviene y aporta ideas para prevenir y gestionar conflictos	A veces interviene y aporta algunas ideas para prevenir y gestionar conflictos	Le cuesta intervenir y aportar ideas para prevenir y gestionar conflictos	No interviene ni aporta ideas para prevenir y gestionar conflictos	

Fuente: elaboración propia

Tabla 25. Evaluación bloque 5: habilidades para la vida y el bienestar

BLOQUE 5. HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR					
INDICADORES	GRADO DE CONSECUCIÓN MAXIMO (4)	GRADO DE CONSECUCIÓN ALTO (3)	GRADO DE CONSECUCIÓN SUFICIENTE (2)	GRADO DE CONSECUCIÓN INSUFICIENTE (1)	PUNTUACIÓN
Es capaz de tomar decisiones	Toma decisiones con facilidad y propone varias estrategias para resolver situaciones de la vida cotidiana	Toma decisiones y propone algunas estrategias para resolver situaciones de la vida cotidiana	Le resulta difícil tomar algunas decisiones y proponer estrategias para resolver situaciones de la vida cotidiana	No es capaz de tomar decisiones ni de proponer estrategias para resolver situaciones de la vida cotidiana.	
Desarrolla la comunicación oral	Propone acuerdos para la convivencia y se expresa con seguridad defendiendo sus ideas	Propone algunos acuerdos para a convivencia y en ocasiones se expresa con seguridad defendiendo alguna de sus ideas	Le resulta difícil proponer acuerdos para la convivencia y expresar sus ideas.	No muestra interés en proponer acuerdos para la convivencia o expresar sus ideas	

Fuente: elaboración propia

Anexo 6. Escala de valoración para la evaluación del proyecto de intervención educativa.

Tabla 26. *Escala de valoración para la evaluación del proyecto de intervención educativa.*

EVALUACIÓN DEL PROYECTO				
ÍTEMS				
Objetivos	1	2	3	4
Los objetivos son suficientes para el desarrollo de las competencias emocionales				
Los objetivos son adecuados a nivel de edad y características del alumnado				
Contenidos	1	2	3	4
Los contenidos son suficientes para desarrollar las competencias emocionales				
Los contenidos son adecuados a nivel de edad y características del alumnado				
Espacios	1	2	3	4
Los espacios son suficientes para el correcto desarrollo de las actividades				
Los espacios son adecuados para el correcto desarrollo de las actividades				
Materiales	1	2	3	4
Los materiales son suficientes para el desarrollo de las actividades				
Los materiales son adecuados para el desarrollo de las actividades				
Los materiales son adecuados para el alumnado				
Metodología	1	2	3	4
La metodología empleada en el proyecto ha sido adecuada para la consecución de los objetivos				
Actividades	1	2	3	4
Las actividades son suficientes				
Las actividades son motivadoras para el alumnado				
Las actividades son adecuadas para la edad y las características del alumnado				
Temporalización	1	2	3	4
La duración de las actividades es adecuada				
La duración del proyecto es adecuada				
Evaluación	1	2	3	4
Los criterios de evaluación son acordes a los objetivos planteados				
La forma de evaluación de los alumnos ha sido adecuada				
Los instrumentos de evaluación han sido aplicables				
ASPECTOS POSITIVOS				
PROPUESTAS DE MEJORA				

Fuente: elaboración propia