

Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

“Cuentos que emocionan”

Propuesta de Intervención sobre
Educación Emocional en Educación
Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN PEDAGOGÍA

Alejandra Álvarez García

Tutor: Antonio Urbano Contreras

Junio 2024

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS	1
2. MARCO TEÓRICO	2
2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN	2
2.2. TEORÍAS DE LAS EMOCIONES	3
2.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	5
2.4. TIPOS DE EMOCIONES	6
2.4.1. Alegría.....	9
2.4.2. Tristeza.....	9
2.4.3. Miedo	9
2.4.4. Asco.....	9
2.4.5. Ira	9
2.4.6. Sorpresa.....	9
2.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL	10
2.6. DESARROLLO EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA	11
2.7. LA IMPORTANCIA DE LOS CUENTOS EN EDUCACIÓN	12
3. DISEÑO DEL PROYECTO “CUENTOS QUE EMOCIONAN”.....	14
3.1. JUSTIFICACIÓN	14
3.2. OBJETIVOS	14
3.3. ÁREAS DE TRABAJO (SABERES Y CONTENIDOS)	15
3.4. DESTINATARIOS/AS.....	18
3.5. METODOLOGÍA	19
3.6. SESIONES Y ACTIVIDADES	20
3.6.1. Sesión 1. Explorando el mundo emocional.....	20
3.6.2. Sesión 2. Descubriendo momentos alegres	22
3.6.3. Sesión 3. Aceptando la tristeza	24

3.6.4. Sesión 4. Enfrentando el miedo.....	26
3.6.5. Sesión 5. ¿Y a ti te da asco?.....	27
3.6.6. Sesión 6. La ira que llevamos dentro	29
3.6.7. Sesión 7. Explorando la sorpresa	30
3.6.8. Sesión 8. Despedida emocional.....	32
3.7. RECURSOS	33
3.8. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA.....	35
3.9. EVALUACIÓN	36
4. CONCLUSIONES	38
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Logo del Proyecto.....	42
Anexo 2. Infografía	43
Anexo 3. Rueda de Emociones.....	44
Anexo 4. Folleto Resumen Sesiones	45
Anexo 5. Cuento: ¿Qué bigotes me pasa?.....	46
Anexo 6. Bola de Poliespán y Banderas.....	47
Anexo 7. Pegatinas Motivadoras.....	48
Anexo 8. Emocionómetro.....	49
Anexo 9. Pegatinas Nombres Alumnado	50
Anexo 10. Cuento: Mis pequeñas alegrías	51
Anexo 11. Jarrones	52
Anexo 12. Dossier Proyecto	53
Anexo 13. Portada Cuento Proyecto	54
Anexo 14. Cuento: Lágrimas bajo la cama	55
Anexo 15. Sombrero de las Emociones.....	56
Anexo 16. Cuento: Ups se me escapó un miedo	57
Anexo 17. Materiales Globo y Post-it.....	58
Anexo 18. Cuento: Las princesas también se tiran pedos	59
Anexo 19. Cuento: Tengo un volcán.....	60
Anexo 20. Materiales Nuestro volcán	61
Anexo 21. Cuento: La vaca que puso un huevo	62
Anexo 22. Dado de las Emociones.....	63
Anexo 23. Cuento: Así es mi corazón.....	64
Anexo 24. Diploma Participación Proyecto	65
Anexo 25. Escala de Estimación	66
Anexo 26. Cuestionario de Satisfacción.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación emociones positivas, negativas y ambiguas	8
Tabla 2. Clasificación emociones primarias y secundarias	8
Tabla 3. Áreas de Educación Primaria en relación con la Educación Emocional	16
Tabla 4. Listado de Cuentos	20
Tabla 5. Cronograma	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de Plutchik	7
Figura 2. Partes del Cerebro	12

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El presente Trabajo Fin de Grado surge del interés por conocer la educación que reciben los/as niños/as a edades tempranas sobre las emociones y cómo las llevan a cabo dentro de los centros escolares. Dicho trabajo se divide en dos partes, una parte teórica en la que se exponen ideas y conocimientos relacionados con las emociones y cómo se trabajan en la infancia y, por otro lado, se desarrolla una propuesta de intervención educativa desde un enfoque pedagógico para la gestión emocional en el alumnado de 1º de Educación Primaria.

En el transcurso del grado son pocas las asignaturas que abordan temas emocionales para trabajar en el aula, por lo que la elección de la temática de este trabajo se acerca a lo personal, pues considero relevante hacer hincapié en la educación emocional desde edades tempranas y trabajarlo desde la pedagogía es una buena alternativa.

Tal interés aparece a raíz de las prácticas externas realizadas en el segundo año de la carrera en un colegio público. Durante el período de prácticas, la orientadora del centro y yo realizamos un programa sobre las emociones dirigido al alumnado de 2º y 4º de Educación Primaria. Las semanas que se implementó esto fue corto y, en ese momento entendí la verdadera importancia de brindarles las herramientas necesarias a los/as niños/as desde edades tempranas para que sean conocedores/as de todos los procesos y situaciones que conllevan estas. Quise tomar de modelo dicho proyecto para poder elaborar el mío propio aportándole ideas nuevas, recursos y metodologías innovadoras. Por otro lado, me resulta motivador explorar cómo los cuentos contribuyen en el desarrollo de los/as niños/as.

Tal es la importancia de educar en emociones desde edades tempranas que López (2005) expone que:

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas (p.156).

A su vez, la concepción que tienen Álvarez et al. (2011) sobre trabajar las emociones en los centros es:

La educación emocional se propone el desarrollo de la personalidad integral del individuo, de tal forma que esté preparado para afrontar los retos que se plantean en la vida cotidiana. Esto incluye el desarrollo de competencias emocionales, como la inteligencia emocional y su aplicación en las situaciones de la vida; promover actitudes positivas ante la vida, habilidades sociales y empatía, de cara a posibilitar unas mejores relaciones con los demás, etc. La finalidad última es contribuir al bienestar personal y social (p.11).

Por último, y tras exponer los motivos que impulsaron la realización de este trabajo, es necesario asentar los objetivos que se pretenden conseguir con el mismo. El **objetivo general** de este trabajo es ofrecer al alumnado herramientas para contribuir en su desarrollo integral y total, haciendo referencia a la gestión de las emociones. Por ende, se han rescatado algunos objetivos del Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias:

- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo o así misma y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad.
- Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.
- Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social.

2. MARCO TEÓRICO

A través de una revisión teórica, en este apartado se presenta información relevante para la temática del trabajo cuya contextualización es necesaria para comprender la posterior propuesta de intervención.

2.1. CONCEPTO DE EMOCIÓN

En primer lugar, es imprescindible definir el término “emoción”, ya que ha sido descrito y explicado de diversas maneras por diferentes especialistas en el tema.

En general hay bastante acuerdo entre los/as autores/as, por lo que según Bisquerra (2008) es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo e interno” (p.61).

Por otro lado, para Rolls (1999, en Mora, 2013):

Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y las conductas correspondientes (p.3).

A esta afirmación, otros autores añaden que el hecho de sentir una emoción es un proceso complejo, ya que viene determinado por una serie de situaciones, cambios fisiológicos, conductuales y que tienen un impacto significativo en la persona (Frijda, 1986, en Pérez y Redondo, 2006).

Además, tomando las ideas de Brody (1999, en Bericat, 2012) se establece que tales situaciones y cambios emocionales repercuten de manera positiva o negativa dependiendo de la intensidad y las situaciones interpersonales desencadenantes llegando a afectar en el bienestar de la persona.

Como última referencia a cerca del concepto de emoción destaca la aportada por Buitrago (2020) en la que establece que:

Según la teoría cognitivista, las emociones han de ser entendidas como un tipo de estado mental que se caracteriza de manera primaria porque poseen un determinado contenido de tipo cognitivo, porque están asociadas con una serie de creencias, valoraciones y juicios (p. 3).

2.2. TEORÍAS DE LAS EMOCIONES

Atendiendo a los conceptos anteriormente expuestos sobre las emociones, se conceptualizan las teorías de las emociones a lo largo de la historia, ya que diversos/as autores/as aportan un enfoque distinto sobre estas dependiendo de la rama en la que se estudien, desde un enfoque filosófico y literario hasta aquellas psicológicas y biológicas.

En primer lugar, la teoría más destacable que recoge un **enfoque biológico** es la **teoría de Darwin**. En ella se hace alusión a la obra más importante sobre las emociones del año 1872 denominada *The expressions of the Emotions in Man and Animals*. El contenido principal de esta obra resalta que las emociones, tanto en los animales como en los hombres, son respuestas ante ciertos estímulos a los que se someten en su entorno cuya función más importante es favorecer la supervivencia durante la adaptación a un medio ambiente (Bisquerra, 2008). Sintetizando, la teoría de Darwin se resume en que las emociones evolucionaron porque eran adaptativas y permitían a los seres humanos sobrevivir y reproducirse (Corbin, 2023).

Tras la teoría de Darwin, se desarrolla la **teoría de William James** con la publicación de su artículo llamado *What is an emotion?* en la revista *Mind* en el año 1884. Esta teoría se contextualiza dentro de las teorías **psicofisiológicas**. Defiende que las emociones surgen como resultado de reacciones fisiológicas periféricas y esto se ve ejemplificado en una frase que dice “no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos”. A esta teoría se suman las ideas planteadas por **Carls Lange** en *The Emotions* (1885). Llega a conclusiones y postulados similares a los de William y debido a la similitud en ideas, se fusionan los nombres de ambos autores para dar nombre a esta teoría (Bisquerra, 2008).

Años más tarde, la teoría propuesta por James-Lange tuvo muchas críticas, entre ellas las realizadas por Cannon y Bard, pues no estaban de acuerdo con el enfoque que estos aportaron a sus ideas. En este sentido pone énfasis en que la experiencia emocional y las reacciones fisiológicas se dan simultáneamente y surgen en el sistema nervioso central, a diferencia de la anterior teoría que lo establecía en el sistema periférico (Bisquerra, 2008).

Tal y como explica Díaz (2010), Cannon defiende que “la emoción es fundamentalmente un acontecimiento cognitivo y que todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones” (p.5). A raíz de la investigación iniciada por Cannon, Bard realizó la confirmación sobre sus postulados teóricos (neurológicos) de manera experimental en el año 1928, por lo que surgió de nuevo, la denominación de estas ideas planteadas como la **teoría de Cannon-Bard**.

Por otro lado, es imprescindible hacer alusión a la teoría propuesta por **Freud** desde la perspectiva **psicoanalítica** en la que defiende que “la vida afectiva del adulto y su carácter dependen de cómo hayan sido sus sentimientos y experiencias afectivas y de cómo haya respondido emocionalmente a las situaciones de la vida a lo largo de su desarrollo” (Bisquerra, 2008, p.36). Esto se debe a que la mente relega al inconsciente las emociones traumáticas sobre ciertos momentos o experiencias vividas, por lo que dejan huellas psicológicas que afectan al resto de la vida de la persona en base a cómo las haya superado y vivenciado.

Concretamente, las ideas de Freud sobre la emoción están basadas en la teoría de los impulsos y fundamentos para la interpretación de los dos estados de ánimo disfóricos mayores como son la ansiedad y la depresión.

Por último, atendiendo a las teorías **cognitivas**, es importante destacar las principales teorías sobre la emoción. Estas postulan una serie de procesos cognitivos que se sitúan entre la situación de estímulo y la respuesta emocional. Aquí destacan la teoría de la valoración automática de Arnold, la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus y la teoría del feedback facial de Izard.

Respecto a la primera, tal y como explican Pérez y Redondo (2006), Magda Arnold en su teoría:

Entendía que la valoración de los estímulos servía de complemento a la percepción de estos, a la vez que desencadenaba una tendencia de acción, de manera que cuando esta tendencia de acción era suficientemente intensa se producía el fenómeno emocional (p.6).

De forma concreta “cuando recibimos un estímulo, evaluamos de forma automática cómo puede afectarnos en términos de nuestro bienestar y el resultado puede ser positivo o negativo, de ahí que las emociones pueden ser positivas o negativas” (Bisquerra, 2008, p.39).

A raíz de esta teoría, aparece la figura de **Lazarus**, uno de los investigadores más reconocidos en el campo de las emociones por su teoría de la valoración, el estrés y la emoción. Rescatando un fragmento de Cano Vindel (1995, en Pérez y Redondo, 2006), Lazarus junto a sus colaboradores reconocen dos cuestiones cognitivas determinantes para futuras investigaciones sobre emociones:

La primera de las cuestiones se refería a la “naturaleza de las cogniciones” que permitiría explicar las diferencias en las reacciones emocionales; y la segunda de las cuestiones tenía que ver con la determinación de las condiciones que antecedían a esas cogniciones (p. 7).

Ante este postulado, Bisquerra (2008) añade que en la teoría de la valoración cognitiva se distinguen dos procesos: la valoración primaria, en el que se considera las posibles consecuencias de una situación, y valoración secundaria, donde se evalúan los recursos personales para afrontarla. Lazarus sostiene que el proceso de afrontar las emociones depende de la interacción entre la personalidad, el entorno y la intensidad emocional, dando lugar a una relación directa con la valoración primaria y una inversamente con la secundaria.

Además de la teoría de la valoración cognitiva, Lazarus realizó otra teoría denominada **teoría cognitivo-motivacional-relacional** en la que, de manera sintetizada, se distinguen cinco principios metateóricos que lo justifican siendo estos el principio de sistema, principio de proceso-estructura, principio de desarrollo, principio de especificidad y, por último, el principio de significación relacional (Bisquerra, 2008).

Se cierra este apartado con las investigaciones que realizó Izard que continúan los postulados teóricos darwinistas. En este caso “Izard diseña el Sistema de Codificación de Máxima Discriminación del Movimiento Facial (MAX) el cual tiene un origen teórico basado en los músculos supuestamente implicados en la expresión de las emociones” (Gómez, 2003, p.2). En esta línea:

Su teoría relaciona el *feedback* facial con mecanismos neurales con objeto de analizar la diferenciación emocional desde la perspectiva de relaciones entre sistemas. Un elemento básico de esta teoría considera que la expresión facial determina la cualidad de la experiencia emocional y esto viene dado por el hecho de que se dan impulsos cerebrales a los músculos de la cara que producen expresiones faciales de carácter genético (Bisquerra, 2008, p.43).

2.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Una vez establecidas cronológicamente las teorías de las emociones con sus respectivos puntos de vista, se elabora una clasificación que atiende a las **funciones de las emociones**. En este apartado, toda la información plasmada hace referencia a la obra de Bisquerra (2009) en la que explica con detalle cada función y cómo se relacionan. En primer lugar, de manera generalizada, señala que “las emociones pueden tener una función importante en diversos aspectos del desarrollo personal, ya que sirven para

centrar la emoción sobre temas específicos de interés particular y dedicarse a ellos con implicación emocional total” (p.71). Debido a la gran variedad de funciones establecidas, estas se resumen en la función motivadora, informativa, social, adaptativa y en la toma de decisiones. A continuación, se detallan una a una.

La primera función que destaca es la motivadora de la conducta. Muchas investigaciones de este campo reconocen la relación que existe entre la motivación y la emoción, y esto se ejemplifica explicando que el hecho de sentir una emoción motiva a la persona a realizar ciertas acciones, dando lugar a experimentar diferentes conductas.

La siguiente función a la que hace referencia es la informativa y, en esta, destaca el papel de los biólogos que explican que la función de la emoción es alterar el equilibrio interno del organismo de las personas para transmitir información como, por ejemplo, advertir ante un peligro para que el organismo se prepare y se anticipe. Esta consta de dos dimensiones según a quién se dirija la información, siendo la primera para el propio sujeto y la otra a individuos de su entorno.

La función más destacable es la función social, ya que permite a los individuos comunicarse y expresarse con su entorno. Dada su importancia, los sociólogos e investigadores dentro de este ámbito destacan especialmente la comunicación interpersonal. La comunicación entre individuos es crucial para la convivencia, por ello hay que considerar las características y preferencias de cada persona para adaptarse al entorno. Esta situación da lugar a la función adaptativa basada en los postulados darwinistas. Por último, Bisquerra (2009) añade que:

Las emociones también juegan un papel importante en la toma de decisiones. Cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pueden tener un papel decisivo. Esto es así principalmente ante un peligro real e inminente, donde la rapidez en la toma de decisiones puede ser esencial para asegurar la supervivencia (p.71).

2.4. TIPOS DE EMOCIONES

Cabe destacar que existe una gran variedad en cuanto a la clasificación de las emociones, ya que muchos autores han intentado realizar una tipología de las emociones. Sin embargo, aún no se ha podido llegar a un consenso y, ante esta situación, Goleman (2001, en Gallego et al., 2007) asegura que “La verdad es que en este terreno no hay respuestas claras y el debate científico sobre la clasificación de las emociones aún se halla sobre el tapete” (p.23). Esta declaración confirma la variedad de clasificaciones, y en este caso se seguirán las realizadas por Bisquerra (2008) y Gallego et al. (2007). Siguiendo esta organización, las emociones se pueden clasificar en emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas.

- Emociones positivas: son agradables, se experimentan cuando se logra una meta y tienen una duración temporal muy corta.

- Emociones negativas: son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Es importante destacar que las “emociones negativas” no significa “emociones malas”.
- Emociones ambiguas o neutras: también denominadas problemáticas. Son aquellas que no producen intrínsecamente reacciones ni positivas ni negativas, o bien pueden ser ambas según las circunstancias y tiene por finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales.

Retomando las ideas de Bisquerra (2008), “Muchos analistas de las emociones han distinguido también entre emociones básicas (también denominadas primarias) y emociones complejas (también denominadas secundarias)” (p.93).

Las emociones básicas son primitivas y universales, y a partir de ellas se desarrollan las demás. Generalmente se reconocen seis emociones primarias: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa; sin embargo, algunos/as amplían esta clasificación. Se caracterizan por estar presentes en todas las especies, cuyas expresiones faciales son iguales, lo que facilita su reconocimiento. Por otro lado, las emociones secundarias derivan de las primarias y se desarrollan a través de la socialización (Gallego et al., 2007).

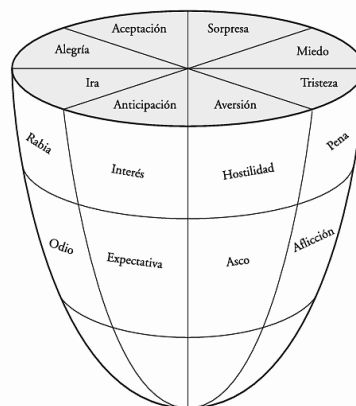
Por otro lado, Plutchik (1980):

Elaboró un modelo taxonómico de las emociones colocando ocho primarias en un círculo, de tal manera que las menos similares se encuentren en mutua oposición, con lo cual obtiene los siguientes cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación. Según Plutchik, la mezcla de dos emociones primarias origina sensaciones secundarias, como aceptación + miedo = sumisión; ira + disgusto = desprecio; alegría + aceptación = amor (Díaz y Flores, 2001, p.3).

En la Figura 1 se muestra este modelo taxonómico de Plutchik sobre las emociones.

Figura 1.

Modelo de Plutchik



Fuente: Recuperado de Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2009).

Los/as investigadores/as siguen discutiendo sobre qué emociones pueden considerarse básicas, ya que cada teórico propone su propia clasificación, de ahí la dificultad por determinar una clasificación concreta. En términos generales, se puede realizar una clasificación con las emociones más relevantes antes mencionadas, estableciendo, por un lado, una clasificación entre emociones positivas, negativas y ambiguas (Tabla 1) y, por otro, entre emociones primarias y secundarias (Tabla 2).

Tabla 1.

Clasificación emociones positivas, negativas y ambiguas

Emociones Positivas	Alegría; Amor; Felicidad; Humor
Emociones Negativas	Tristeza; Miedo; Ira; Asco; Vergüenza; Ansiedad
Emociones Ambiguas	Sorpresa; Esperanza; Compasión

Fuente: Elaboración propia a partir de información recuperada de Bisquerra (2008).

Tabla 2.

Clasificación emociones primarias y secundarias

Emociones Primarias	Emociones Secundarias
Alegría	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, diversión, placer, satisfacción, éxtasis, deleite, gratificación.
Tristeza	Depresión, ansiedad, frustración, decepción, pena, dolor, pesimismo, melancolía, soledad, disgusto, preocupación.
Miedo	Terror, horror, temor, pánico, pavor, susto, fobia.
Asco	Desprecio, antipatía, rechazo, recelo, aversión, resentimiento, repugnancia.
Ira	Rabia, odio, rencor, furia, indignación, resentimiento, tensión, agitación, irritabilidad, hostilidad, impotencia, violencia.
Sorpresa	Asombro, desconcierto, admiración, sobresalto, confusión, inquietud.

Fuente: Elaboración propia con información recuperada de (Bisquerra 2008, 2009).

A continuación, se proporciona información detallada sobre las emociones primarias, ya que serán fundamentales en el desarrollo del proyecto de intervención y requieren una conceptualización previa.

2.4.1. Alegría

Bisquerra (2008) establece que la alegría se manifiesta a través de eventos positivos tales como recuerdos y momentos con amigos, buenas relaciones, logros personales, placeres inter e intrapersonales, etc. (Argyle, 1987, en Pérez y Vergara, 1992).

2.4.2. Tristeza

Con la tristeza ocurre lo contrario, ya que en este caso el placer desaparece dando lugar a una desmotivación general. Aquellos factores que desencadenan esta emoción son decepciones, rechazos, fracasos y/o pérdidas provocando en la persona desánimo o pesimismo, entre otros (Bisquerra, 2008; Gallego et al., 2007).

2.4.3. Miedo

Esta emoción surge ante la presencia de un peligro y funciona como una señal emocional de advertencia sobre un daño físico o psicológico. El miedo implica sentir inseguridad acerca de nuestra capacidad para afrontar una situación de amenaza, es por ello que se considera una de las emociones más intensas y desagradables que cualquier ser puede experimentar (Gallego et al., 2007).

2.4.4. Asco

Ante una impresión desagradable o repugnancia causada por algo, se desencadena esta emoción a través de estímulos desagradables, peligrosos o molestos. Estos generan una respuesta evitativa y alejarse del estímulo desencadenante (Gallego et al., 2007).

2.4.5. Ira

Ante una situación de indignación, irritación y sensación de algo perjudicial, se desencadena esta emoción impulsiva de respuesta urgente. Es de las emociones potencialmente más peligrosas ya que se actúa por impotencia e impaciencia cuyo objetivo es destruir, ya sea verbal o físicamente (Bisquerra, 2008).

2.4.6. Sorpresa

Bisquerra (2008) explica que:

La sorpresa es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño. Desencadenantes de la sorpresa, pueden ser estímulos novedosos, inesperados, interrupciones, cambios bruscos, etc. Es una emoción neutra y como tal puede derivar en positiva o negativa según el estímulo (p.109).

Para finalizar, una vez identificadas las seis emociones primarias, es importante distinguir entre los términos “emoción” y “**sentimiento**”. Aunque coloquialmente se usan como sinónimos, en realidad tienen significados distintos.

En primer lugar, se hace mención al concepto que ofrecen Frijda et al. (1991, en Bisquerra, 2008) que exponen que “los sentimientos son disposiciones a responder emocionalmente a un objeto específico. Su duración y el hecho de que sean disposiciones es lo que las distingue de las emociones. Los sentimientos se originan a partir de una emoción” (p.67).

Por otro lado, Gordon (1981, en Bericat, 2012) distingue entre emociones y sentimientos ya que “según él serían pautas socialmente construidas de sensaciones, gestos expresivos y significados culturales organizados en torno a la relación con un objeto social” (p.2).

2.5. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

La inteligencia emocional y educación emocional son conceptos esenciales en proyectos de esta índole, por lo que, a continuación, se presentan cierta información que profundiza en este tema y explica su relevancia en la gestión de las emociones.

El término de inteligencia emocional lo acuñaron Salovey y Mayer en el año 1990. Estos autores la definen como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Tomando las ideas de Gallego et al. (2007), la inteligencia emocional es una de las grandes revelaciones en el campo de la psicología del siglo XX, lo que otorga una perspectiva más realista y precisa sobre los factores que contribuyen a la adaptación personal. Estos presentan una visión equilibrada de la importancia de la cognición y la emoción en la vida de las personas. Añaden Salovey y Mayer (1990) que se refiere a los procesos implicados en reconocer, utilizar, comprender y controlar tanto las propias emociones como las ajenas para solucionar problemas y regular la conducta de las personas (Márquez y Samayoa, 2012).

Para un mejor entendimiento, es necesario destacar la figura de Daniel Goleman, quien en su obra “Inteligencia emocional” reflexiona y analiza estas necesidades emocionales. Sin embargo, destaca otro autor por tener una visión más amplia sobre la inteligencia emocional y este es Gardner con su modelo de “Las inteligencias múltiples”. Gardner (1995) identifica siete inteligencias: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. La inteligencia emocional proviene de estas dos últimas (Bisquerra, 2008).

Por otro lado, se debe tener en cuenta el concepto de educación emocional porque es fundamental para el desarrollo integral de las personas y está estrechamente relacionada con el proyecto de este trabajo. Bisquerra (2008) recalca la importancia de esta afirmando que 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.243).

Citando de nuevo a Bisquerra (2008, p.244), se exponen los objetivos principales que tiene la educación emocional:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Aprender a fluir.

2.6. DESARROLLO EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA

La base principal de este TFG es trabajar las emociones desde la infancia, proporcionándoles las herramientas necesarias para aprender a gestionarlas, previniendo que desemboquen en problemas futuros. Para realizar una intervención emocional exitosa, conlleva conocer cuál es el funcionamiento del cerebro de los/as niños/as y cómo procesa tal información.

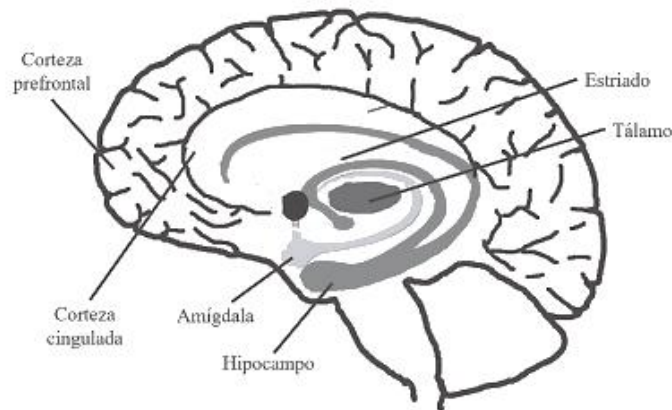
Es por ello que Greenspan y Thorndike (1997) desglosan las etapas del desarrollo emocional durante los primeros años de vida. Se ha demostrado que los niños aprenden sobre las emociones a una edad anterior a lo que se había creído anteriormente. Estudios recientes han observado que el niño es capaz de reconocer emociones positivas y negativas desde los primeros meses de vida (Bisquerra, 2008, p.78).

El cerebro rige los movimientos de los músculos que intervienen en las expresiones emocionales y también la liberación de las hormonas que invaden el organismo en las situaciones emocionales. También el hecho de poder experimentar un sentimiento de tristeza o alegría a partir de la evocación de una vivencia o de la imaginación de una serie de acontecimientos es prueba de la participación del sistema nervioso central en las emociones (Dantzer, 1989, p.85).

Desde el punto de vista filogenético, el cerebro se puede dividir en tres partes: la corteza cerebral, el sistema límbico y el cerebro reptiliano. El sistema límbico está formado por una red de neuronas que permiten la comunicación entre el hipotálamo y otras áreas del encéfalo. Esta estructura es la más relevante en este desarrollo, ya que en ella se encuentra la amígdala, encargada de procesar las emociones (Bisquerra, 2008).

Figura 2.

Partes del Cerebro



Fuente: Recuperado de La neurociencia como fundamento de la educación emocional (Bueno, 2021).

Las emociones están controladas por el sistema límbico, estructura ubicada en la parte superior del tronco cerebral. El sistema límbico está formado por diferentes partes como son la amígdala y el hipocampo, principalmente. La amígdala se encarga de regular las emociones y, al detectar una situación emocionalmente cargada, libera hormonas como adrenalina o cortisol y prepara al cuerpo para responder ante una situación. También determina qué emociones y recuerdos almacenar. El proceso que sigue es enviar las señales sensoriales al tálamo y, parte de esta información, se dirige a la amígdala, mientras que el hipocampo se encarga de decidir en qué parte del cerebro almacenarlos a largo plazo para poder recuperarlas cuando sea necesario, siendo los eventos emocionales más intensos los más fáciles de recordar (Rotger, 2017).

Para finalizar, se plasman las ideas de Bueno (2021) que resumen las ideas anteriores. El proceso que sigue es, en primer lugar, el sistema límbico genera una emoción, emite distintas señales neuronales dirigidas a la zona prefrontal del cerebro donde se encuentra la amígdala y esta produce las emociones de los estímulos que recibe del medio exterior, desencadenando en comportamientos que evocan esa emoción.

2.7. LA IMPORTANCIA DE LOS CUENTOS EN EDUCACIÓN

Atendiendo a la idea que sustenta este TFG, es necesario conceptualizar y a su vez justificar la relevancia que adoptan los cuentos dentro de la educación.

Como señalan Álvarez-Blanco et al. (2022), los cuentos contribuyen al proceso de lectoescritura (Soto, 2017), al placer por la lectura y al fomento del hábito lector, a la vez que suponen un gran recurso educativo al reforzar la capacidad de imaginar al tratarse de herramientas pedagógicas mediante las que el alumnado explora sus múltiples posibilidades creativas y puede vivir diversas situaciones y experiencias (Iglesia, 2008).

Además, los cuentos infantiles son una de las herramientas culturales más potentes que durante las primeras edades ayudan a conocer el mundo, a construir una visión del mismo por parte de las personas que los usan o están en contacto con ellos. Suponen, por tanto, el medio idóneo para inculcar valores como, por ejemplo, la tolerancia, la solidaridad, la equidad o el propio respeto a la diversidad (Salmerón, 2005). En definitiva, los cuentos pueden entenderse como estrategias didácticas orientadas al desarrollo del pensamiento (Jiménez y Gordo, 2014) y a la comprensión del mundo por medio de un enfoque lúdico propio de las narraciones orales, a su posible dramatización, y a la asunción de roles y empatía con los diferentes personajes, etc. (Martínez, 2011).

Las personas desarrollan emociones a través de las experiencias diarias, las cuales influyen en cómo se sienten y afectan a la manera de interactuar con los demás. Es por ello que numerosos científicos resaltan el papel del cuento, considerándola una herramienta eficaz para enseñar a los/as niños/as a comprender estas emociones, ayudándoles a alcanzar un bienestar físico y mediante el desarrollo de habilidades emocionales y sociales (Orejudo et al., 2014).

Cuando se trabaja con niños/as pequeños/as, especialmente en el ámbito de las emociones, es esencial disponer de materiales adecuados a sus edades y desarrollo; sin embargo, lo más importante es abordar el tema con delicadeza y respeto, ya que todas sus emociones, sentimientos e intimidades quedan expuestas.

El cuento destaca por su carácter lúdico, por su potencial en transmitir valores y por su capacidad didáctica y formativa, convirtiéndose así en uno de los recursos más utilizados en las aulas capaces de potenciar la imaginación y la creatividad en los/as niños/as (González, 2006). De este modo, la literatura infantil favorece significativamente el crecimiento emocional y social de los/as más pequeños/as, ya que les permite adentrarse en mundos de ficción donde pueden identificar y trabajar diferentes emociones a través de los personajes (Martínez-Hita, 2017).

Es cierto que el papel del/de la docente en estos casos es esencial ya que, y como se explicará en el proyecto de intervención, son el mayor apoyo de los/as niños/as. Por ello, deben generar en ellos/as seguridad y confianza para que se sientan seguros/as al compartir sus experiencias emocionales.

Dada su transcendencia, es conveniente incorporar la literatura infantil al currículum adaptándolo a cada curso con sus contenidos de aprendizaje y objetivos correspondientes, ya que está considerada una estrategia y recurso didáctico eficaz con resultados positivos en la enseñanza. Asimismo, tanto la narración de cuentos como la escucha de estos, están considerados una de las necesidades básicas dentro del aula, aportándoles herramientas para solventar diferentes situaciones fuera de esta (Iruri y Villafuerte, 2002).

3. DISEÑO DEL PROYECTO “CUENTOS QUE EMOCIONAN”

3.1. JUSTIFICACIÓN

A continuación, se detalla el proyecto de intervención “Cuentos que emocionan” tomando por referencia las seis emociones primarias conceptualizadas en el marco teórico. En este caso, todas las sesiones están destinadas a trabajarlas en el primer ciclo de Educación Primaria, en concreto en 1º de Educación Primaria, por lo que tanto los contenidos, los objetivos y las actividades están relacionadas y actualizadas siguiendo el currículum de dicho curso del Principado de Asturias. En el Anexo I se puede ver el logo del proyecto.

La elección de cuentos para llevar a cabo esta intervención se debe a la efectividad en la transmisión de valores y enseñanzas a través de estos, cuyo punto fuerte es la familiarización de los/as niños/as con estos y su facilidad en captar la atención. La justificación de realizar este proyecto se relaciona en base a lo que señala Bisquerra (2008) sobre trabajar las emociones en el que explica que “la inteligencia emocional es una de las habilidades de vida, que deberían enseñarse en el sistema educativo” (p.144). Por otro lado, esta propuesta de proyecto de intervención hace mención también a las dos inteligencias de Gardner expuestas en apartados anteriores, por lo que se ofrecen herramientas emocionales tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

3.2. OBJETIVOS

El objetivo **general** de este proyecto de intervención es *trabajar la educación emocional a través del empleo de cuentos infantiles como recurso pedagógico en el alumnado de 1º de Educación Primaria*. En relación con esto, se establecen los objetivos **específicos**, tales como:

1. Adquirir conocimientos sobre las emociones.
2. Identificar las diferentes emociones, tanto las personales como las ajenas.
3. Gestionar las reacciones ante las emociones para conformar relaciones afectivas saludables.
4. Visibilizar los estados emocionales de las personas.
5. Utilizar el lenguaje no verbal para expresar emociones.
6. Promover la empatía comprendiendo las emociones de otras personas.
7. Fomentar el pensamiento crítico atendiendo a las historias de los cuentos.
8. Promover la lectura a través de los cuentos.
9. Desarrollar habilidades interpersonales y sociales.
10. Favorecer el bienestar integral.
11. Promover el acercamiento entre familia-escuela.

3.3. ÁREAS DE TRABAJO (SABERES Y CONTENIDOS)

En este sentido, es imprescindible rescatar aquellos contenidos, saberes básicos y competencias clave establecidas en el Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación Primaria en el Principado de Asturias que se encuentra en el BOPA.

En primer lugar, tal y como se presenta en el *Anexo I: Perfil de salida al término de la enseñanza básica*, se establecen las Competencias Clave de la Enseñanza Básica en relación con las emociones, siendo la primera la **Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender**, y la segunda la **Competencia en Conciencia y Expresión Culturales**.

Las ideas emocionales que sustentan la Competencia Personal, Social y Aprender a Aprender se fundamenta en la capacidad que tiene una persona (en este caso alumno/a) para conocerse y aceptarse a sí mismo/a, generando bienestar a nivel físico, mental y emocional. Es muy importante estar bien consigo mismo, escuchar a nuestro cuerpo y mente para poder crecer como personas, transmitir esos valores y paz a las personas más cercanas y respetar en todo momento las emociones de estas desde la empatía (BOPA, núm. 156, 12 de agosto de 2022). Para llevar a cabo este proceso, es necesario brindarles pautas, información y las herramientas necesarias para lidiar con sus emociones y aprender de ellas.

Cada competencia presenta un listado con los descriptores operativos que serán la base de las competencias específicas de cada materia/asignatura correspondiente al primer ciclo de primaria. En este caso, algunos de los descriptivos son:

- Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.
- Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas.
- Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos (BOPA, núm. 156, 12 de agosto de 2022).

Por otro lado, atendiendo a la Competencia en Conciencia y Expresión Culturales, está vinculado con la anterior competencia y se refiere a comprender y respetar las ideas, sentimientos y emociones que expresan las personas. Los descriptores correspondientes son:

- Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.

- Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales (BOPA, núm. 156, 12 de agosto de 2022).

Tras esta revisión inicial, le sigue el *Anexo II: Áreas de Educación Primaria*, y para ello, a continuación se muestra una tabla resumen (Tabla 3) con toda la información incluida relacionada y justificada con la educación emocional.

Tabla 3.

Áreas de Educación Primaria en relación con la Educación Emocional

ÁREAS	EXPLICACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS
Educación Artística	<p>Ayuda a conocer y respetar a otras personas y culturas diferentes. Promueve la confianza, autoestima, espíritu crítico y los hábitos de trabajo, tanto a nivel individual como colectivo, poniendo especial énfasis en las emociones (percepción y expresión) y en las relaciones afectivas.</p> <p>Está relacionada con la Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender porque potencia la reflexión, el conocimiento y la autoestima, promoviendo el crecimiento personal e impulsando la salud física y mental.</p>	<p><u>C. 3:</u> Expresar y comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones, experimentando con las posibilidades del sonido, la imagen, el cuerpo y los medios digitales, para producir obras propias.</p> <p>Para ello, el alumnado produce obras propias como forma de expresión creativa de sus ideas, emociones y sentimientos.</p>	<p>Interés tanto por el proceso como por el producto final en producciones plásticas, visuales, audiovisuales, musicales, escénicas y performativas.</p>
Educación en Valores Cívicos y Éticos	<p>La educación en valores es la clave para el ejercicio crítico y responsable de la ciudadanía y formación de las personas. De esta manera, se invitará al estudiantado a la participación activa y reflexiva, a la interacción interpersonal desde el respeto, a la libre expresión de ideas, al pensamiento crítico y autónomo, a la consideración de las normas y valores comunes, a la mediación y resolución pacífica de los conflictos, al desarrollo de estilos de vidas saludables, al uso seguro de tecnologías de la información y la comunicación, a la gestión asertiva de las emociones y las relaciones afectivas con el entorno.</p>	<p><u>C. 4:</u> Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.</p> <p>Por ello, resulta necesario dotar al alumnado de las herramientas cognitivas y los hábitos de observación y análisis que se requieren para identificar, gestionar y expresar asertivamente sus emociones y sentimientos, además de promover el contacto afectivo y empático con otras personas y con el medio natural.</p>	

	<p>Es importante señalar que en este caso se hace referencia únicamente al sexto curso, no a primero de primaria.</p>	
<p>Lengua Castellana y Literatura</p>	<p>La lengua y literatura es una de las áreas más importantes ya que este proyecto se fundamenta en la lectura de cuentos para trabajar las emociones. Para ello, es necesario que el alumnado tenga asentado las habilidades comunicativas de escuchar, hablar, leer y escribir, al igual que la comprensión, el análisis y la organización de la información conformando un buen perfil competencial. También la importancia de la comprensión de mensajes orales y escritos.</p>	<p><u>C. 2:</u> Comprender e interpretar textos orales y multimodales, identificando el sentido general y la información más relevante y valorando con ayuda aspectos formales y de contenido básicos, para construir conocimiento y responder a diferentes necesidades comunicativas.</p> <p><u>C. 3:</u> Producir textos orales y multimodales, con coherencia, claridad y registro adecuados, para expresar ideas, sentimientos y conceptos; construir conocimiento; establecer vínculos personales; y participar con autonomía y una actitud cooperativa y empática en interacciones orales variadas.</p> <p><u>C. 4:</u> Comprender e interpretar textos escritos y multimodales, reconociendo el sentido global, las ideas principales y la información explícita e implícita, y realizando con ayuda reflexiones elementales sobre aspectos formales y de contenido, para adquirir y construir conocimiento y para responder a necesidades e intereses comunicativos diversos.</p> <p><u>C. 7:</u> Leer de manera autónoma obras diversas seleccionadas atendiendo a sus gustos e intereses, compartiendo las experiencias de lectura, para iniciar la construcción de la identidad lectora, para fomentar el gusto por la lectura como fuente de placer y para disfrutar de su dimensión social.</p> <p><u>C. 8:</u> Leer, interpretar y analizar, de manera acompañada, obras o fragmentos literarios adecuados a su desarrollo, estableciendo relaciones entre ellos.</p> <p><u>C. 9:</u> Reflexionar de forma guiada sobre el lenguaje a partir de procesos de producción y comprensión de textos en contextos significativos, utilizando la terminología elemental adecuada, para iniciarse en el desarrollo de la conciencia lingüística</p> <p>Interacción oral adecuada en contextos informales, escucha activa, asertividad, resolución dialogada de conflictos y cortesía lingüística. Escucha empática de necesidades, vivencias y emociones propias y ajenas. Estrategias elementales de comprensión lectora antes, durante y después de la lectura. Identificación de las ideas más relevantes e interpretación del sentido global. Relación de los textos leídos y otras manifestaciones artísticas y culturales especialmente aquellas vinculadas con el desarrollo de la identidad propia.</p>

		y para mejorar las destrezas de producción y comprensión oral y escrita.	
Ciencias de la Naturaleza	Esta área permite al alumnado trabajar en equipo, intercambiando información y distintos puntos de vista, modificando conceptos previos y desarrollando habilidades sociales con la construcción de un logro o finalidad común, a través de la interdependencia positiva de roles, recursos y materiales.	<u>C. 4:</u> Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.	Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social desde una perspectiva de género: estrategias de identificación de las propias emociones y respeto a las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad.
Educación Física	La educación física aborda la salud mental, social y física a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva. Esta área está relacionada con las técnicas de relajación y respiración en una de las sesiones programadas para los/as estudiantes,	<u>C. 1:</u> Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social.	A: Salud mental: Bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental). D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.

Fuente: Elaboración propia con información recuperada de (BOPA, núm. 156, 12 de agosto de 2022).

3.4. DESTINATARIOS/AS

“Cuentos que emocionan” está diseñado y dirigido a alumnado de 1º de Educación Primaria de centros escolares públicos del Principado de Asturias. Sin embargo, las ideas que sustentan este proyecto se pueden adaptar e implementar en cualquier centro educativo, independientemente del centro, ciudad o ámbito geográfico, siempre y cuando tales actividades se adapten a los contenidos, objetivos y normas del centro.

Estaría adecuado para un aula de aproximadamente 20-25 alumnos/as, ya que, de contar con mayor alumnado, las actividades se alargarían y en algunas metodologías podrían dificultar su desarrollo. Si se diera este caso, una alternativa sería desglosar las sesiones y distribuirlas más espaciadas en el tiempo.

Aunque este proyecto está dirigido principalmente al alumnado, los/as familiares o tutores/as, docentes y personas cercanas también tendrán un papel relevante en este proyecto, ya que el desarrollo emocional de estos/as niños/as pende también de sus relaciones sociales y personales fuera del centro. Los docentes adquieren el papel de intermediarios en el aprendizaje, motivando a su alumnado a participar en él y motivándoles a descubrir todo su entorno dando lugar a nuevas experiencias.

3.5. METODOLOGÍA

Para alcanzar los objetivos planteados, la metodología empleada para este proyecto será **activa, práctica, participativa e interactiva**, donde los/as alumnos/as podrán compartir experiencias y opiniones. Dichos aspectos promoverán la cooperación, empatía y experimentación. Realizando este proyecto, se otorgará una gran importancia al aprendizaje y a la experiencia que vayan adquiriendo los/as niños/as para obtener los conocimientos básicos que les permitirán gestionar sus emociones y resolver los problemas que se les planteen en un futuro.

Por otro lado, destacará el **Aprendizaje basado en el Pensamiento, Aprendizaje basado en Proyectos, Visual Thinking y técnicas o dinámicas de grupo**. En relación con el Aprendizaje basado en Proyectos, Galeana (2006) establece que implementar esta metodología estimula el crecimiento emocional, intelectual y personal mediante experiencias directas con personas, siendo en este caso con los/as niños/as.

Por otro lado, haciendo referencia a la metodología del Visual Thinking, está considerada una técnica muy eficaz, capaz de representar un tema específico, en este caso las emociones, de manera sencilla y atractiva a través de diagramas y dibujos de manera creativa e innovadora. Capta la atención de las personas rápidamente y facilita la comprensión de la temática aportando estrategias (Púñez, 2017).

Además, las dinámicas en grupo encajarán perfectamente en este proyecto, ya que mejorarán las habilidades sociales del alumnado y que mejor oportunidad para implementar dichas técnicas en un proyecto que requiere empatizar, socializar y respetar las emociones de los/as niños/as.

A pesar de realizar este proyecto con una metodología grupal, será preciso contar con aquel alumnado dentro del aula que requiera una atención más individualizada, por lo que se adaptarán las actividades programadas para su correcto desarrollo cuando el momento lo precise.

Es necesario especificar que, tanto la metodología como las actividades, deben seguir la propuesta del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) que permiten la participación y la accesibilidad a todo el alumnado.

Esto se consigue flexibilizando el currículum ordinario a aquellos/as que requieran necesidades específicas de manera individualizada teniendo en cuenta sus ritmos de aprendizaje. Este diseño se basa en tres principios que contempla múltiples formas de implicación o motivación para la tarea (por qué se aprende), múltiples formas de representación de la información (qué se aprende) y múltiples formas de expresión del aprendizaje (cómo se aprende) (BOPA, 2022). Además, se tendrá en cuenta el Plan de Atención a la Diversidad propio del centro en el que se aplique el proyecto, garantizando así una educación inclusiva y de calidad. Con esto, se garantizan una serie de adaptaciones y medidas en función de cada caso.

3.6. SESIONES Y ACTIVIDADES

Las sesiones estarán distribuidas y organizadas atendiendo a las emociones que se trabajan, por ello conformarán un total de **ocho sesiones con cuatro actividades por sesión**, menos la primera sesión que contará con tres actividades. La duración de las sesiones será de 90 minutos (1 hora 30 minutos), a excepción de la primera sesión que, al ser introductoria, tendrá menor duración. Se incluirán descansos para conseguir la atención y participación de los/as niños/as. La tabla que se presenta a continuación (Tabla 4) recoge los cuentos que se emplearán para trabajar cada emoción durante las sesiones.

Tabla 4.

Listado de Cuentos

Emoción/Sesión	Cuento
Introducción	¿Qué bigotes me pasa?
Alegría	Mis pequeñas alegrías
Tristeza	Lágrimas bajo la cama
Miedo	Ups se me escapó un miedo
Asco	Las princesas también se tiran pedos
Ira	Tengo un volcán
Sorpresa	La vaca que puso un huevo
Cierre	Así es mi corazón

Fuente: Elaboración propia

3.6.1. Sesión 1. Explorando el mundo emocional

Previo al proyecto, se acudirá al centro para una primera toma de contacto con el alumnado con el que se va a trabajar. En este caso, es muy importante generar un clima de confianza y seguro con este grupo y, como profesionales, habituarse a ellos/as, a sus necesidades y ritmos. Además, se repartirá a cada alumno/a y al/a la docente una infografía inicial (ver el Anexo II) que recogerá información relevante y resumida sobre las emociones que podrán tener presente en las sesiones posteriores, junto a una ruleta de

emociones (ver el Anexo III). El alumnado recibirá también un folleto donde se resumirán todas las sesiones con los horarios establecidos (véase el Anexo IV).

Esta sesión se llevará a cabo el día 5 de mayo de 2025, abarcará desde las 10:30h hasta las 11:30h y constará de tres actividades. El **objetivo principal** de esta sesión introductoria será explorar e identificar los conocimientos previos del alumnado sobre las emociones.

En la **primera actividad** llamada **¿Nos conocemos?** se realizará un *Visual Thinking* para conocer el punto de partida de los/as niños/as sobre las emociones, por lo que en una pizarra blanca, escribirán y representarán qué ideas les sugieren cuando escuchan la palabra “emociones”. Una vez todos/as hayan participado, se pondrá en común y cada uno/a explicará la razón que les condujo o les inspiró a representar eso. Esta forma de trabajar ayudará a los/as niños/as a poner en práctica su creatividad, facilitará la comunicación y fomentará la colaboración y reflexión. Esta breve actividad tendrá una duración de **15 minutos**.

Seguidamente, comenzará la **segunda actividad** llamada **Entre el papel y el mundo** con una duración de **20 minutos** y consistirá en leer con ellos/as el cuento de *¿Qué bigotes me pasa?* (Anexo V) y para eso el alumnado se sentará en el suelo para dar comienzo a la lectura. A medida que se leerá el cuento, se captará la atención del alumnado con preguntas relacionadas para saber si comprenden y siguen la trama del cuento. Algunas de las preguntas podrán ser:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Qué harías vosotros/as ante esta misma situación? ¿Cómo os hubierais sentido?

Tras una reflexión acerca del cuento y un **descanso de 5 minutos**, se les presentará la **tercera actividad** llamada **Una vuelta por el mundo** de **20 minutos** de duración. Se les presentará una bola de poliespán que simboliza el mundo (ver Anexo VI) y se explicará que, alrededor de todo el mundo, existen muchas personas que sienten y expresan sus emociones de maneras distintas. Junto a la bola, habrán expuestas seis banderas con colores que representarán las seis emociones básicas que se trabajan en el proyecto. Al haber realizado una actividad previamente y ya conocer el contexto, estos/as podrán manipular este material que tendrá una funcionalidad clave en el transcurso del proyecto.

Los/as niños/as deberán colocar las banderas libremente alrededor de la bola del mundo estableciendo una bandera en países diferentes de manera que queden aleatoriamente distribuidas. Una vez estén de acuerdo y las banderas colocadas, se les preguntará qué emoción prefieren trabajar en la siguiente sesión y para ello todos/as deberán debatir y consensuar la tarea, y elegirán un/a encargado/a en comunicar la emoción que se trabajará.

Con esto se otorga responsabilidad y libre decisión a los niños y las niñas para trabajar acorde a sus intereses y preferencias, elaborando un proyecto personalizado y adecuado a ellos/as. Recibirán una pegatina motivadora (ejemplos en el Anexo VII) por haber participado en las actividades iniciales y se les motivará a seguir con esa actitud positiva en el resto de sesiones. En este caso, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será la alegría.

3.6.2. Sesión 2. Descubriendo momentos alegres

Durante todo el proyecto, en un rincón de la sala habrá un *Emocionómetro* (ver Anexo VIII) en el que alumnado deberá marcar en todas las sesiones cómo se sienten en el día. Para marcarlo se repartirá a cada niño/a una pegatina con su nombre (ver modelo en el Anexo IX) y deberán colocarla atendiendo al emoticono correspondiente (si están alegres, tristes, enfadados/as...). Esta breve tarea la realizarán también al finalizar cada sesión para conocer si les ha gustado y las emociones que han experimentado durante la sesión. Identificar las emociones personales dará paso a entender diferentes situaciones.

Esta sesión se llevará a cabo el día 8 de mayo de 2025, abarcará desde las 10:00h hasta las 11:30h y estará compuesta por cuatro actividades. Los **objetivos principales** de esta sesión serán comprender qué es la alegría como punto de partida e identificar momentos de alegría en el entorno.

La **primera actividad** se denominará **Nos adentramos en el cuento** y tendrá una duración de **20 minutos**. En esta actividad se leerá con alumnado el cuento de *Mis pequeñas alegrías* (Anexo X) y se realizará una tarea complementaria al final de su lectura. Previo y durante la lectura, se realizarán unas preguntas para conocer las opiniones de los/as niños/as sobre el cuento. En este caso algunas de las preguntas relacionadas serían:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Vosotros/as os sentís igual que la protagonista en esas situaciones?
- ¿Qué cosas os hacen sentir ALEGRÍA?

Una vez realizadas algunas de estas cuestiones a modo de primer contacto y leído el cuento, dará comienzo a la **segunda actividad** denominada **Siendo creativos** con una duración de **20 minutos** en el que el alumnado personalizará sus propios jarrones en los que guardarán aquellos elementos que les pongan alegres. Se le entregará al alumnado su jarrón correspondiente (ver ejemplos en el Anexo XI) que decorará a su gusto personal y, una vez esté terminado, escribirán en unos post-its aquellas situaciones/objetos/personas que les hagan felices. También escribirán cosas positivas y virtudes suyas que crean que tienen y les hagan felices y los introducirán en el bote/jarrón.

Con esta actividad, se centrará la atención en el/la niño/a fomentando su creatividad a la vez que reconocerá sus emociones.

Cuando todos y todas hayan completado el jarrón, lo guardarán en un rincón del aula y, con el paso de los días, introducirán objetos que les gusten representando una variedad de elementos que les produzcan alegría, tales como pulseras, peluches, figuras, fotos con sus familiares, etc. Con esta actividad se reconocerán las emociones personales y se plasmarán aquellas que a cada niño/a les ponga alegres, al igual que reconocer tales emociones en el resto de los/as compañeros/as, mejorando así la autoestima.

Esta propuesta de intervención no está exclusivamente dirigida al alumnado, sino que su entorno más cercano adquiere un papel muy importante, siendo su familia, amigos/as, docentes, etc. La educación emocional involucra a los/as educadores/as pero también a la familia; por ello, con el fin de incluir a las familias en este proceso, para la siguiente actividad será necesaria la colaboración y participación de las familias o tutores/as legales del alumnado. Esta **tercera actividad** se denominará **Un trocito de todos** y tendrá una duración de **30 minutos**. En esta se citará a los/as tutores/as legales de los/as niños para que acudan al centro. Una vez reunidos en la sala, el alumnado, de manera ordenada y respetando el turno, deberá exponer en voz alta las cosas que más le gustan de la familia/tutores y/o qué cosas les ponen alegres estando ellos/as presentes. Una vez todos/as hayan participado, pasará el turno a los familiares que deberán repetir el proceso de manera afectuosa y con halagos. Así pues, se generará un clima agradable dando visibilidad a las cualidades de las personas que nos rodean, se reforzará de nuevo la autoestima, la confianza, la comunicación, ayudará a estrechar vínculos familiares y, sobre todo, será un beneficio para los/as niños/as saber que sus familiares están presentes en su desarrollo y participan abiertamente en las actividades.

Se realizará un **descanso** de **5 minutos** para seguidamente dar paso a la **cuarta actividad** que se llamará **Expresando mis emociones** de **15 minutos** de duración. Para ello, las profesionales que llevan a cabo el proyecto y el/la docente repartirán unos dosieres a cada alumno/a. Cada página está destinada a la emoción trabajada en la sesión y en ellas deberán plasmar de forma esquemática o modo de diario aquellos momentos en los que sintieron alegría, tanto en vivencias personales como aquellas que transcurrieron durante las actividades realizadas. Además, en todas ellas aparecerán tres preguntas clave de la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Este dossier lo tendrán que completar al final de las sesiones y será útil para llevar un seguimiento durante el proyecto. Se puede ver el modelo en el Anexo XII. La actividad más destacable, y por tanto importante puntualizar, es que a lo largo del proyecto el alumnado elaborará su propio cuento atendiendo a sus historias personales, en el que plasmarán aquellas situaciones en las que hayan experimentado dichas emociones con el objetivo de recoger información sobre sus vivencias y poniendo en práctica sus conocimientos, creatividad y estrategias de elaboración. No habrá condiciones ni pautas, podrán elaborar el cuento con los materiales y técnicas que quieran, ya sea redactado a

mano e incluyendo dibujos, o redactado en Word. Cada historia de vida es diferente y personal, sin embargo, lo único que tendrán en común son las portadas donde escribirán los datos personales y el título del cuento. Todo ello se puede ver en el Anexo XIII. Lo realizarán de manera independiente y fuera del contexto escolar, contando con la participación y ayuda de sus familiares. Estaría considerado como una “tarea para casa”.

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades. Asimismo, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será la tristeza.

3.6.3. Sesión 3. Aceptando la tristeza

Esta sesión se llevará a cabo el día 12 de mayo de 2025, abarcará desde las 11:00h hasta las 12:30h y estará compuesta por cuatro actividades. Los **objetivos principales** de esta sesión serán establecer un espacio seguro para expresar la tristeza y visibilizar la empatía y la resiliencia.

Comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades. La **primera actividad** se denominará **Empatizando con Simón** y tendrá una duración de **20 minutos**. En esta actividad se leerá con los/as niños/as el cuento de *Lágrimas bajo la cama* (Anexo XIV) y se realizará una actividad complementaria al final de su lectura. Durante su lectura se realizarán unas preguntas abiertas para conocer la opinión de estos/as, siendo algunas cuestiones semejantes a:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Vosotros/as os sentís igual que la protagonista en esas situaciones?
- ¿Qué cosas os hacen sentir TRISTEZA?
- Cuándo os ponéis tristes, ¿a quién se lo decís?

Terminado el cuento y resueltas las preguntas sobre la lectura, comenzará la **segunda actividad** denominada **Un sombrero de emociones** y tendrá una duración de **30 minutos**.

Para realizar esta actividad, los/as niños se agruparán en parejas para crear los materiales. En este caso, las profesionales que dirigen el proyecto llevarán al aula cuatro sombreros para todos/as ya que es la base de esta actividad. Con la ayuda de las profesionales y el/la docente, los/as niños/as forrarán el sombrero con algodón y con unas acuarelas de colores azules los pintarán simulando la forma de las nubes.

Por otro lado, recortarán la silueta de lágrimas, las colorearán con pinturas y una vez terminadas, escribirán o dibujarán de manera individual aquellas situaciones/recuerdos que les pongan tristes.

En la base de los cuatro sombreros, colgarán cuatros hilos en los que pegarán sus gotas con pegamento (también con supervisión de las profesionales). En el Anexo XV se puede ver la elaboración de este material.

Una vez todos/as hayan participado y pegado su gota en los sombreros, se expondrán en los pasillos del piso del aula para que el resto de alumnado y docentes visualicen dicha tarea. Con esta actividad, se trabajará la motricidad fina, la cooperación y, sobre todo, visibilizará esta emoción, ya que en numerosas ocasiones se oculta debido a la influencia social ligada con debilidad, pero es muy importante saber gestionarla para crecer como persona y comprenderse a sí mismo/a. Junto a esta justificación, se podría plantear un debate grupal que favorecerá la reflexión en el que podrán expresarse respecto al tema. Algunas de las preguntas podrían ser:

- ¿Por qué creéis que las personas lloran?
- ¿Quién se puede poner triste? ¿Todos y todas lloramos?
- ¿Vosotros y vosotras consideráis que llorar está mal?

Una vez terminada esta actividad, se realizará un **descanso de 10 minutos** para que el alumnado despeje. Una vez agotado el tiempo, comenzará la **tercera actividad** llamada **Mímica** y tendrá una duración de **20 minutos**. Con gestos y onomatopeyas, el alumnado deberá representar un listado de situaciones que normalmente generan tristeza. Para ello si dividirán en dos grupos, A y B, y utilizarán el relevo como forma de continuar con el juego, es decir, una niña del equipo A expresa la situación con mímica y no se pasará al siguiente integrante del grupo hasta que no lo acierte. El equipo que complete más tarjetas gana.

Los últimos **10 minutos** de la sesión se destinarán a realizar la **cuarta actividad** **Expresando mis emociones** en la que las profesionales que llevan a cabo el proyecto repartirán los dosieres a cada alumno/a que completarán la página correspondiente y en ella deberán plasmar a modo de diario aquellos momentos en los que sintieron tristeza, tanto en vivencias de su vida personal como aquellas que transcurrieron durante las actividades realizadas y pueden realizarlo con dibujos, pegatinas, fotos, etc. Además, deberán completar las tres preguntas clave de la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades. En este caso, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será el miedo.

3.6.4. Sesión 4. Enfrentando el miedo

Esta sesión se llevará a cabo el día 22 de mayo de 2025, abarcará desde las 10:00h hasta las 11:30h y estará compuesta por cuatro actividades. El **objetivo principal** de esta sesión será comprender y verbalizar los miedos y validar tal emoción.

Comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades.

La **primera actividad** se denominará **¿Cuántos como Blu?** y tendrá una duración de **20 minutos**. En esta actividad se leerá con los/as niños/as el cuento de *Ups se me escapó un miedo* (Anexo XVI). Durante su lectura, se realizarán unas preguntas abiertas para conocer la opinión de estos/as, siendo algunas cuestiones semejantes a:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Qué cosas os hacen sentir MIEDO?
- Cuando tenéis miedo, ¿qué hacéis, cómo reaccionáis?

Una vez terminada la lectura, comenzará la **segunda actividad** llamada **¿Qué pompa tienes tú?** y tendrá una duración de **25 minutos**. Para esta actividad los/as niños/as escribirán en pequeños post-its aquellas situaciones que les causen o en las que hayan sentido miedo y, cuando todos/as hayan terminado, las profesionales del proyecto y el/la tutor/a repartirán a cada niño/a unos globos de colores que tendrán que hinchar y, con ayuda, meter su papel correspondiente dentro de su globo. A continuación, comenzará la parte reflexiva de la actividad y se les explicará que todas las personas tenemos miedos, pero lo correcto es reconocerlos, exteriorizarlos y no ocultarlos porque son parte de nosotros/as. Nadie se tendría que avergonzar de sus miedos, pero una vez se acepten, debemos trabajar mucho para superarlos y dejarlos ir. Tras esto, se pedirán niños/as voluntarios/as que expongan en alto algunos de sus miedos para compartirlos con el resto (sin obligarles) y todos/as al final lanzarán sus globos al aire simulando que están liberando esos miedos. En el Anexo XVII se encuentran los materiales correspondientes.

La **tercera actividad** programada se llamará **¿Lograréis escapar?** y consistirá en realizar un *Escape Room* y tendrá una duración de **25 minutos**. Será necesario realizarla en una de las aulas más grandes del centro. Se decorará el aula con luces, sonidos y objetos ambientados en una noche terrorífica de Halloween en el que el alumnado, por grupos, deberán adivinar una serie de pistas para poder superar la prueba. Se encontrarán pistas y adivinanzas escondidas por toda la sala y estos/as deberán encontrarlas, sin embargo, las respuestas a estas pistas están relacionados con los contenidos de las sesiones anteriores, por lo que deberán estar bien atentos para poder superarlas. Con esta actividad se trabajará la cooperación y la comunicación entre ellos/as, además de experimentar una gran variedad de emociones en el transcurso de la actividad. Sentirán adrenalina por conocer las diferentes pistas para pasar al siguiente nivel y competitividad sana por ser el/la primero/a en ganar, pero también miedo por las sorpresas que les traerá la actividad.

Una vez terminada la actividad y proclamado ganador/a, se dejarán **5 minutos** de descanso. Tras esto dará comienzo a la **cuarta actividad** que durará **15 minutos** y se llamará **Expresando mis emociones**.

Para ello, las profesionales que llevan a cabo el proyecto repartirán los dosieres a cada alumno/a que completarán la página correspondiente y en ella deberán representar momentos en los que sintieron miedo. Es una ampliación de la actividad anterior, pero con el poder de reflexión más personal y privada para cada niño/a, llegando a decorarlo a sus gustos con dibujos, cartas, pegatinas... Además, deberán completar las tres preguntas clave de la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades. En este caso, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será el asco.

3.6.5. Sesión 5. ¿Y a ti te da asco?

Esta sesión se llevará a cabo el día 28 de mayo de 2025, abarcará desde las 11:30h hasta las 13:00h y estará compuesta por cuatro actividades. El **objetivo principal** de esta sesión será reconocer situaciones cotidianas que producen asco.

Comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades. La **primera actividad** se denominará **Todos somos princesas** y en este caso se leerá con el alumnado el cuento de *Las princesas también se tiran pedos* (Anexo XVIII) para la que se emplearán **20 minutos**. Durante la lectura, se irán alzando en voz alta cuestiones al alumnado como, por ejemplo:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Imaginabais que las princesas se tiran pedos? ¿Y los príncipes?
- ¿Os dan asco? ¿Qué cosas os producen ASCO?

Este cuento plasma diferentes situaciones en las que las protagonistas, en este caso princesas, hacen cosas que producen asco y es totalmente normal y no sienten vergüenza. Es por ello que este cuento refleja muy bien los cambios en los estereotipos de género que socialmente se tienen a las mujeres (princesas).

Una vez finalizado el cuento y dejando un tiempo prudente para reflexionar, comenzará la **segunda actividad** llamada **Manos manchadas** con una duración de **25 minutos**. En este caso el alumnado trabajará con diferentes texturas y materiales y para ello se dividirán en grupos de 4-5 personas para realizar *slime*, pero no un slime cualquiera, sino que añadirán objetos, elementos y/o texturas que simulen sensaciones

que les produzcan asco. Para realizar la mezcla, necesitarán organización y sobre todo creatividad ya que cada uno/a aportará su parte para conformar el slime perfecto.

Podrán añadir colores como verde (simulando mucosidad) o marrón e incluirán elementos de juguete/plástico como insectos o gusanos que suelen ser los que más producen asco... El slime lo realizarán bajo la supervisión de las profesionales ya que es una tarea compleja a la vez que divertida y, una vez todos los grupos hayan realizado sus slimes, explicarán uno a uno qué elementos lo conforman y en qué situaciones/experiencias se basaron para recrear tales situaciones de asco. Con esta actividad se trabajará la coordinación, cooperación grupal y la originalidad.

Una vez finalizada esta actividad, el alumnado tendrá **5 minutos de descanso** y tras pasados estos minutos comenzará la **tercera actividad** llamada **Un cambio en los finales felices** y tendrá una duración de **30 minutos**. Se hará alusión a los ejemplos de princesas que aparecen en los cuentos clásicos, tales como Cenicienta, Blancanieves, La Sirenita y muchos clásicos más (La Bella Durmiente, La Bella y la Bestia, Rapunzel, Jasmín, Mulán, Frozen, Pocahontas, etc.). Previo a empezar la actividad, se preguntará a cada uno/a:

- ¿Cuál es tu princesa/príncipe favorito?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ella/él? ¿Por qué?
- ¿Cambiarías algún aspecto del cuento en el que son protagonistas?

Cada cuento clásico (con su príncipe/princesa) tendrá un número, por lo que ellos/as lanzarán un dado con números y con el número que les salga deberán reescribir el final del cuento que les haya tocado atendiendo a sus gustos y relacionándolo con la idea principal de la sesión. Para ello, se les repartirá una mini pizarra blanca y rotuladores de colores con la posibilidad de que lo representen mediante dibujos. Serán válidas todas las historias creadas, ya que lo que se tendrá en cuenta en esta actividad es la creatividad, la reflexión, la variedad y diversidad.

Los últimos **10 minutos** de la sesión se destinarán a la **cuarta actividad** que se denominará **Expresando mis emociones**. Para ello, las profesionales que llevan a cabo el proyecto repartirán los dosieres a cada alumno/a que completarán la página correspondiente y en ella deberán plasmar a modo de diario aquellos momentos en los que sintieron asco, tanto en vivencias de su vida personal como aquellas que transcurrieron durante las actividades realizadas o incluso en el colegio y pueden realizarlo con dibujos, cartas, pegatinas... Además, deberán completar las tres preguntas clave de la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades. En este caso, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será la ira.

3.6.6. Sesión 6. La ira que llevamos dentro

Esta sesión se llevará a cabo el día 6 de junio de 2025, abarcará desde las 12:00h hasta las 13:30h y estará compuesta por cuatro actividades. Los **objetivos principales** de esta sesión serán desarrollar técnicas de autocontrol y relajación e identificar factores que producen ira entre el alumnado.

Comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades correspondientes. La **primera actividad** se llamará **Conociendo la ira** y tendrá una duración de **20 minutos**. En este caso se leerá con el alumnado el cuento de *Tengo un volcán* (Anexo XIX) y se realizarán unas cuestiones para conocer el punto de partida de ellos/as sobre esta emoción. Algunas de las preguntas podrían ser:

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿Vosotros/as os sentís igual que Alba en esas situaciones?
- ¿Qué cosas os hacen sentir IRA en el aula? ¿Y en casa?
- ¿Qué hacéis para calmaros?

Tras la lectura y reflexión de esta actividad, dará paso a la **segunda actividad** llamada **Nuestro volcán** y tendrá una duración de **20 minutos**. Para esta actividad será necesario desplazarse del aula ordinaria a una más amplia porque van a realizar un pequeño experimento. Cada uno/a cogerá un tubo de cartón o vaso de plástico, lo pintarán con el color que quieran y dibujarán la representación facial que ellos/as consideran que se corresponde cuando estamos enfadados/as. Una vez lo hayan realizado, colocarán ese tubo en una pequeña bandeja o plato y añadirán los siguientes ingredientes en orden: vinagre, agua y jabón. Revolverán la mezcla y añadirán colorante tomando como base el color que hayan utilizado para pintar el tubo. Una vez lo tengan listo, lo dejarán reposar y mientras tanto se retomará la historia del cuento inicial, recordándoles que Alba cuando se enfadaba muchísimo, el volcán que llevaba en su cuerpo entraba en erupción y se encendía hasta explotar. Por ello, esta actividad simulará esa erupción del volcán que todos y todas llevamos dentro, y para que eso se produzca, añadirán a la mezcla inicial bicarbonato y verán el resultado final que desborda por fuera del tubo. En el Anexo XX, se encuentran los materiales necesarios para llevarlo a cabo. Con esto se enseñará a los/as niños/as que las emociones que sentimos son muy fuertes y tienen un gran impacto en nuestro cuerpo, por lo que es necesario expresarlas en todo momento y pedir ayuda cuando no sabemos gestionarlas.

Ligado a esta actividad, dará paso a la **tercera actividad** relacionada con las técnicas de relajación y respiración llamada **Momento de desconexión** y tendrá una duración de **35 minutos**. Para realizar esta actividad, el alumnado y las profesionales cogerán del gimnasio del centro varias colchonetas y las subirán al aula más amplia del centro. Se colocarán las colchonetas en el suelo y el alumnado, junto a las profesionales, se tumbarán en ellas con un pequeño soporte en la cabeza.

Se ambientará la sala con música relajante, se apagarán las luces y ventanas y, en las paredes y el techo de la sala, se proyectará unos espacios relajados y tranquilos como el cielo con las nubes que transmiten paz y tranquilidad, una playa soleada y vacía, un campo con flores... En el transcurso, se les pedirán que cierren sus ojos, se imaginen en su lugar tranquilo, tomen aire por la nariz profundamente, lo aguanten cuatro segundos y lo expulsen por la boca lentamente. Este proceso lo repetirán varias veces y, a raíz de esta actividad, se les explicará que, en muchas situaciones de ira o rabia, nuestro cuerpo se acelera y se agita por lo que es necesario tranquilizarse y relajarse para no despertar a ese volcán que llevamos dentro, y una de las herramientas que nos calman son estas técnicas de respiración profunda y relajación. Cuando se sientan en momentos de agobio e ira, pueden alejarse de la situación que les está produciendo eso y emplear estas respiraciones para calmarse.

Tras esta sesión de desconexión, contarán **con 5 minutos de descanso** para dar lugar a la actividad que cerrará la sesión. Los últimos **10 minutos** de la sesión se destinarán a la **cuarta actividad** que se llamará **Expresando mis emociones**. Para ello, volverán al aula ordinaria y las profesionales con la ayuda del/ de la docente, repartirán los dosieres a cada alumno/a que completarán la página correspondiente y en ella deberán plasmar a modo de diario aquellos momentos en los que sintieron ira, tanto en vivencias de su vida personal como aquellas que transcurrieron durante las actividades realizadas, incluyendo las técnicas de relajación que emplearon para calmarse. Al igual que con las emociones anteriores, podrán utilizar dibujos, colores, pegatinas, y deberán responder a las preguntas clave relacionadas con la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades. En este caso, la emoción que se trabajará en la siguiente sesión será la sorpresa.

3.6.7. Sesión 7. Explorando la sorpresa

Esta sesión se llevará a cabo el día 11 de junio de 2025, abarcará desde las 10:00h hasta las 11:30h y estará compuesta por cuatro actividades. Los **objetivos principales** de esta sesión serán favorecer la exploración y la atención, y aprender a gestionar las emociones que resultan a partir de la sorpresa.

Comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades correspondientes. La **primera actividad** se llamará **¡Sorpréndete!** y tendrá una duración de **20 minutos**. En esta se leerá con el alumnado el cuento de *La vaca que puso un huevo* (Anexo XXI).

- ¿Qué os transmiten los colores/la portada/los dibujos/los personajes?
- ¿Qué creéis que trata el cuento con el título? ¿Os sorprende el título? ¿Creéis que es posible?
- ¿Entendéis bien el vocabulario? ¿Hay alguna palabra que os resulte difícil?
- ¿En qué situaciones vosotros/as os SORPRENDÉIS?

Tras la lectura y reflexión de esta actividad, empezará la **segunda actividad** llamada **Busca y encuentra** y tendrá una duración de **25 minutos**. Con la finalidad de salir de la rutina, para esta actividad se empleará una mesa sensorial y en ella se introducirán distintas figuras y objetos.

Se diseñarán diferentes tarjetas en las que aparecerán las imágenes de estos objetos que los/as niños/as deben encontrar como figuras de estrellas, corazones, animales o letras. Una vez localizados los objetos y las tarjetas, en una mesa amplia se introducirán y se tapanán con una capa de arroz de colores. Para ello el alumnado, por equipos, deberá encontrar el mayor número de figuras completando todas las tarjetas y el equipo que gane se lleva una recompensa. Con esta actividad se trabajará también el trabajo en equipo y la motricidad.

Se realizará un descanso de **5 minutos** antes de comenzar con la **tercera actividad** llamada **Dedo teatro** de duración **30 minutos**. Atendiendo a la historia del cuento principal de esta sesión, el alumnado interpretará, a modo de teatro, la historia del cuento con la particularidad de utilizar únicamente los dedos. Con la ayuda de las profesionales, se utilizarán telas de fieltro para crear las figuras y personajes que aparecen en el cuento. Una vez las tengan diseñadas, se bajarán las persianas del aula, encenderán un foco enfocando a aquellos/as alumnos/as que vayan a realizar la interpretación y una mesa delante a modo de escenario. Estos/as se sentarán en el suelo y recrearán la historia principal desde sus ideas y experiencia, poniéndole mucho énfasis ya que vivirán en primera persona todas las emociones que los protagonistas de la historia sintieron.

Los últimos **10 minutos** de la sesión se destinarán a la **cuarta actividad** denominada **Expresando mis emociones**. Para esto, las profesionales con la ayuda del/de la docente, repartirán los dosieres a cada alumno/a que completarán la página correspondiente y en ella deberán plasmar a modo de diario aquellos momentos en los que sintieron sorpresa, tanto en vivencias de su vida personal con anécdotas como aquellas que transcurrieron durante las actividades realizadas. También deberán responder a las preguntas clave relacionadas con la sesión:

- ¿Qué he aprendido hoy?
- ¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?
- ¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

Antes de cerrar la sesión, nuevamente los/as niños/as marcarán cómo se sienten tras haber realizado estas actividades en el *Emocionómetro* y recibirán una pegatina motivadora por haber participado en las actividades.

3.6.8. Sesión 8. Despedida emocional

Esta será la última sesión del proyecto y se llevará a cabo el día 16 de junio de 2025, abarcará desde las 10:30h hasta las 12:00 h y estará compuesta por cuatro actividades. El **objetivo principal** de esta sesión será afianzar y comprobar si se han alcanzado y logrado los objetivos iniciales del proyecto y repasar todas las emociones.

Al igual que en las sesiones anteriores, comenzará la sesión marcando el alumnado en el *Emocionómetro* su emoción previa a comenzar con las actividades correspondientes. Para la **primera actividad**, llamada **Dado de las emociones**, las profesionales llevarán al centro un dado de cartón forrado con goma EVA de elaboración propia (véase en el Anexo XXII) y jugarán a la rayuela. Cada cara del cubo tendrá representada una emoción primaria, completando todas las que se trabajaron. Antes de comenzar el juego, el alumnado dibujará con tizas de colores los cuadros correspondientes en una zona apartada del patio y dentro la representación facial de estas emociones. Formarán una fila, lanzarán el dado al aire, deberán desplazarse hasta la primera casilla que se encuentren que tenga la misma emoción representada y contarán en voz alta situaciones que vivieron a lo largo del proyecto con dicha emoción. Este juego se alargará hasta completar una duración de **15 minutos**.

Una vez finalizada esta actividad, volverán al aula correspondiente donde empezará la segunda actividad llamada **Nuestros corazones tienen emociones** y tendrá una duración de **20 minutos**. En esta actividad las profesionales, junto a los/as alumnos/as, leerán el cuento de *Así es mi corazón* (Anexo XXIII), una buena elección porque englobará todas las emociones trabajadas con ellos/as anteriormente y el mensaje que transmitirá será muy enriquecedor y bonito.

Cuando el cuento se termine, se dará paso a la **tercera actividad** de la sesión llamada **Uniando corazones** y tendrá una duración de **15 minutos**. El alumnado en equipo deberá crear un puzle en forma de corazón y para ello se repartirán diferentes piezas que tendrán que ordenar y encajar correctamente hasta formar la imagen de la portada del cuento. Trabajarán todos/as juntos/as en cooperación y colaboración y, una vez hecho el puzle, las profesionales/docente sacarán una foto al puzle con los/as niños/as para posteriormente formar un mural en un rincón del centro y pegar en él dicha fotografía.

La **cuarta actividad** de esta sesión tendrá una duración de **30 minutos** llamada **El cuento de mis emociones** y para realizarla será necesario rescatar la idea inicial del proyecto que consistía en la elaboración de cuentos propios de los/as niños/as. Se realizará un concurso de historias y acudirán de nuevo los familiares o tutores/as legales del alumnado ya que habrán sido partícipes en muchos de los cuentos y serán un apoyo muy grande para sus hijos/as, sobrinos/as, nietos/as, etc.

En este caso, todos y todas deberán narrar su propio cuento en alto de la mejor manera posible, con sus entonaciones y gestos, a los receptores que les estarán viendo.

Tras este procedimiento, se dará paso a proclamar al/ a la ganador/a del concurso de cuentos y los criterios que se tendrán en cuenta será la creatividad de la historia relatada, la relación con las seis emociones y la originalidad del formato del cuento.

Para cerrar con el proyecto, en los **últimos 10 minutos**, todos y todas volverán al aula y las profesionales cerrarán el proyecto agradeciendo al alumnado la participación y realizarán de nuevo un *Visual Thinking* para comprobar la evolución del alumnado en cuanto a conocimientos. También revisarán todos los dosieres y responderán únicamente a la última pregunta del proyecto que sería ¿qué emoción me ha gustado más trabajar? ¿Por qué? Tras esto, se les entregará un diploma (ver Anexo XXIV) a cada niño/a agradeciendo su participación y disposición durante esos meses.

3.7. RECURSOS

En este apartado se expone aquellos recursos necesarios (humanos, materiales y económicos) atendiendo a cada sesión.

En primer lugar, en la **sesión 1** como recursos **materiales** serán la infografía, la ruleta de las emociones, el folleto con las sesiones, una pizarra blanca, los rotuladores de pizarra correspondientes, la bola de poliespán, las banderas de colores, pegatinas de recompensa y, por último, el cuento *¿Qué bigotes me pasa?* En cuanto a recursos **humanos**, será imprescindible contar con la participación de los/as niños/as y las profesionales supervisando la sesión y ofreciendo estrategias al alumnado. Por otro lado, en cuanto a los recursos **económicos**, aquellos materiales que serán necesario comprar son el cuento, las bolas, las banderas y las pegatinas.

Atendiendo a la **sesión 2**, los recursos **materiales** necesarios serán el cuento *Mis pequeñas alegrías*, jarrones/botes, pinturas, pegatinas, piedras de colores, papel celofán, post-its, papel de seda, pegatinas con los nombres del alumnado, pegatinas de recompensa, el emocionómetro y los dosieres. En cuanto a recursos **humanos** será imprescindible contar con la participación y consentimiento de los/as niños/as, las familias y las profesionales supervisando la sesión y ayudando al alumnado cuando lo requiera. Por otro lado, en cuanto a los recursos **económicos** será necesario comprar el material de papelería anteriormente mencionado.

En cuanto a la **sesión 3**, los recursos **materiales** necesarios serán el cuento *Lágrimas bajo la cama*, sombreros, algodón, pegamento o cola blanca, siluetas de lágrimas, hilo/cuerda, acuarelas, pinturas, tarjetas con situaciones que producen tristeza, las pegatinas, tanto con los nombres como las de recompensa, el emocionómetro y los dosieres. En cuanto a recursos **humanos**, de nuevo será necesario la participación y predisposición de estos/as niños/as y muy importante la figura del/de la docente porque están directamente implicados y serán una figura clave en este proceso de validación y comprensión de sus emociones.

Deben estar presentes en todas las sesiones para conocer estrategias y saber actuar ante ciertas situaciones. Por otro lado, en cuanto a recursos **económicos**, los materiales que supondrán gasto son los sombreros, las acuarelas y las pegatinas.

En la **sesión 4** los recursos **materiales** que se necesitarán son el cuento *Ups se me escapó un miedo*, post-its, globos, mantas, luces, objetos y estructuras para simular Halloween en el *Escape Room*, las tarjetas con pistas, las pegatinas, el emocionómetro y los dosieres. En cuanto a recursos **humanos** será imprescindible contar con la participación y consentimiento de los/as niños/as y las profesionales supervisando la sesión y ayudando al alumnado cuando lo requiera. Por otro lado, en cuanto a los recursos **económicos** será necesario comprar los globos y post-its.

Para la **sesión 5** los recursos **materiales** necesarios serán el cuento *Las princesas también se tiran pedos*, los ingredientes para hacer el *slime* (cola blanca, líquido de lentillas, bicarbonato, colorante y cucharas), juguetes/figuras pequeñas de insectos, gusanos que a los/as niños/as les produzcan asco, bandejas de plástico, pizarras blancas, rotuladores de colores, los cuentos clásicos (formato digital o en papel), un dado, las pegatinas, el emocionómetro y los dosieres. En cuanto a recursos **humanos**, al igual que en las sesiones anteriores serán las profesionales que llevan a cabo el proyecto y el/la tutor/a correspondiente. Por último, recursos **económicos** haría referencia a todos los materiales anteriores que no disponga el centro escolar y sea necesario su compra para un correcto desarrollo de la sesión.

En relación con la **sesión 6**, los recursos **materiales** necesarios serán el cuento *Tengo un volcán*, tubos de cartón o vasos de plástico, pinturas, rotuladores, bandejas pequeñas o platos, bicarbonato, colorante, vinagre, jabón, agua, las colchonetas, un dispositivo electrónico para la proyección y reproducción de música, un foco, las pegatinas, el emocionómetro y los dosieres. En cuanto a los recursos **humanos** será imprescindible contar con la participación y consentimiento de los/as niños/as y las profesionales supervisando la sesión y ayudando al alumnado cuando lo requiera; y por recursos **económicos** será necesario comprar todo el material que no disponga el centro, a excepción de las colchonetas y el dispositivo electrónico.

La **sesión 7** requerirá el uso de recursos **materiales** variados como el cuento de *La vaca que puso un huevo*, una mesa o bandejas de plástico grandes, diferentes figuras y objetos a gusto e intereses de los/as niños/as, arroz de colores (se elabora con colorante y vinagre), tarjetas con los objetos, telas de fieltro, cola blanca, foco de luz o linternas, mesa, pegatinas, el emocionómetro y dosieres. En cuanto a recursos **humanos**, al igual que en las sesiones anteriores serán las profesionales que llevan a cabo el proyecto y el/la tutor/a en el aula correspondiente. Como recursos **económicos** incluirá comprar todos los materiales que no disponga el centro y lo proporcionarán las profesionales que se encargan del proyecto.

Por último, en la **sesión 8**, los recursos **materiales** necesarios serán el cuento de *Así es mi corazón*, el dado de las emociones, tizas, las plantillas y piezas del puzzle, papel y cartulinas para realizar el mural, los cuentos de los/as niños/as, diplomas, pegatinas, el emocionómetro y los dosieres. Los recursos **humanos** se contarán con las profesionales del proyecto, el/la docente y las familias; y de recursos **económicos** aquellos materiales que serán necesarios comprar que no dispone el centro para llevar a cabo las actividades.

3.8. TEMPORALIZACIÓN Y CRONOGRAMA

Atendiendo al calendario escolar del Principado de Asturias 2024/2025, y evitando los festivos, la implementación del proyecto se ubicará en el tercer trimestre, iniciando el 5 de mayo y terminando el 16 de junio. Las sesiones serán semanales, a excepción de la *sesión 1* y la *sesión 2* que se llevarán a cabo en la misma semana debido al poco contenido de la primera de ellas. Como ya se expuso, todas las sesiones tendrán una duración de 90 minutos. La siguiente tabla (Tabla 5) muestra un cronograma simulando los meses del año en el que se data toda esta información de manera simplificada.

Tabla 5.

Cronograma

MAYO 2025				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5 Sesión 1 Explorando el mundo emocional (10:30h-11:30h)	6	7	8 Sesión 2 Compartiendo alegrías (10:00h-11:30h)	9
12	12 Sesión 3 Aceptando la tristeza (11:00h-12:30h)	14	15	16
19	20	21	22 Sesión 4 Enfrentando el miedo (10:00h-11:30h)	23
26	27	28 Sesión 5 ¿Y a ti te da asco? (11:30h-13:00h)	29	30

JUNIO 2025				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 Sesión 6 La ira que llevamos dentro (12:00h-13:30h)
9	10	11 Sesión 7 Explorando la sorpresa (10:00h-11:30)	12	13
16 Sesión 8 Despedida emocional (10:30h-12:00h)	17	18	19	20 FIN DE CLASES
23	24	25	26	27
30				

La justificación de establecer este programa en el tercer trimestre, al finalizar el curso escolar, es porque en ese momento los/as alumnos/as habrán consolidado la mayoría de los contenidos a trabajar y estarán más capacitados para su participación. Además, al ser los últimos meses, realizar un proyecto con actividades de estas características, les servirá para despejar de la monotonía de las clases en los meses anteriores y les motivará a continuar con el proceso.

3.9. EVALUACIÓN

En cuanto a la **evaluación de las sesiones**, se llevará a cabo en tres momentos diferentes que recogerá todo tipo de información de calidad para conocer las experiencias y mejoras para el proyecto a través de diferentes técnicas e instrumentos.

En primer lugar, la **evaluación inicial** estará marcada por el Visual Thinking de la primera sesión. Es imprescindible conocer el punto de partida del alumnado que aportará información previa sobre los contenidos que tiene el grupo con el que se trabajará con el fin de ajustar la forma de enseñar. Por otro lado, se empleará la **evaluación procesual** que realizará una valoración continua del aprendizaje según se vayan desarrollando los contenidos. En este caso estará compuesta por el Emocionómetro, que conformará un perfil grupal emocional y ayudará a conocer qué emoción predomina en cada sesión, y los dosieres en los que los/as alumnos/as anotarán sus pensamientos y sugerencias de cada sesión y se podrá ver un progreso en sus perspectivas. Por último, en la **evaluación final**

el alumnado realizará de nuevo otro Visual Thinking para comprobar el grado en el que adquirieron los contenidos.

Con respecto a la **evaluación de la propuesta de intervención**, la técnica que se empleará será la observación y los instrumentos que recogerán la información serán el diario de notas, la escala de estimación numérica y cuestionario. Para la observación se encargarán sobre todo las profesionales de la propuesta y el/la docente que, a pesar de participar en las sesiones supervisando y colaborando, serán las encargadas de observar las conductas destacables del alumnado, captar el momento si surgiera algún tipo de conflicto, cómo transcurren las sesiones, el clima que se genera, etc. Todos estos aspectos, al finalizar las sesiones, las anotarán en un diario de notas que recogerá todo tipo de información que será útil revisar para incluir mejoras en futuras implementaciones, incluyendo reflexiones, situaciones y comentarios claves por parte del alumnado que sean dignos de trabajar y comentar una vez finalizado el proyecto.

Por otra parte, el alumnado evaluará el programa mediante una escala de estimación numérica del 1 al 4 en el que deberán colorear la casilla correspondiente al grado en el que considerarán que tendrán adquirido ciertos indicadores. (1= nada; 2= poco; 3=algo/algunos; 4=mucho/muchos/muchas). La redacción de las preguntas o ítems estarán adecuadas a la comprensión del alumnado siendo claras y concisas facilitando sus respuestas. En el Anexo XXV, se encuentra la escala de estimación.

Para finalizar, el/la docente cubrirá un cuestionario de satisfacción donde evaluará el proyecto al completo desde su experiencia, ya que habrían estado presente en todas las sesiones, siendo la escala 1= muy insatisfecho y 4= muy satisfecho. En el Anexo XXVI se encuentra el cuestionario.

4. CONCLUSIONES

En primer lugar, durante la realización de esta propuesta de intervención, he resaltado el papel fundamental que adquieren los/as profesionales en el ámbito educativo en estos proyectos y, para que se desarrollen correctamente, es esencial la formación continua del profesorado en estas áreas. La sociedad cambia y junto a esta los/as niños/as, por lo que los/as educadores/as deben estar actualizados/as en cuanto a metodologías y actividades lúdicas y eficaces para llevar a cabo todo tipo de proyectos. Además, deben generar un buen clima y fomentar una buena relación alumnado-docente para llevarlo a cabo, pues en él se desarrollan temas personales y el niño o la niña debe sentirse seguro/a.

A raíz de esto, aunque esta propuesta se ha desarrollado de forma independiente, considero crucial trabajar la educación emocional paralelamente al resto de las áreas o materias del centro. Los/as pedagogos/as, docentes, orientadores/as y las familias actúan como los agentes esenciales en el crecimiento de los/as más pequeños/as, por lo que deben tener adquiridas las herramientas necesarias para poder continuar, incluir y relacionar estos contenidos en otras áreas de la vida y hacer que su aplicación en la vida cotidiana sea útil y práctica.

En el cuerpo del trabajo se hace mención al DUA, el cual señala que las actividades deben estar adaptadas permitiendo la participación y la accesibilidad de todo el alumnado. En relación con esto, es imprescindible respetar los ritmos de aprendizaje de los/as niños/as, por lo tanto, sería conveniente reforzar periódicamente estos contenidos y objetivos. Asimismo, quiero puntualizar que aunque este proyecto está dirigido a 1º de Educación Primaria, trabajar la educación emocional es trascendente en todas las etapas siempre y cuando los contenidos se adapten al alumnado.

Personalmente, durante estos meses elaborando esta propuesta he ampliado mis conocimientos sobre la educación emocional, y gracias a una revisión bibliográfica tan extensa, soy consciente de la trascendencia de trabajar las emociones desde edades tempranas, tanto en el ámbito escolar como en el ámbito familiar y social ya que los/as niños/as necesitan conocer sus emociones para poder comprender las de su círculo más cercano. Además, como profesionales en el ámbito de la educación, debemos trabajar en armonía y tratando con delicadeza y amor a los/as niños/as.

Cuanto antes se estimule y se trabaje, antes desarrollarán competencias emocionales, tales como la autoestima, la empatía o la afectividad y pondrán en práctica todo lo aprendido en sus vidas adolescentes y adultas.

Cierro este trabajo con una breve cita de Goleman (2003) que resume a la perfección la importancia de brindar a la infancia una educación emocional y cómo su evitación repercute en el desarrollo integral de los/as más pequeños/as:

“La tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje” (p.54).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Bisquerra, B., Filella, G., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional (3ª Ed.)*. Wolters Kluwer España.
- Álvarez-Blanco, L., García, V. y Urbano, A. (2022). Atención a la diversidad mediante el diseño de recursos educativos y el uso de cuentos desde la Pedagogía. En Cobos-Sanchiz, D., López-Meneses, E., Martín-Padilla, A. H., Molina-García, L. y Jaén-Martínez, A. (Eds.), *Educación para transformar: Innovación pedagógica, calidad y TIC en contextos formativos* (pp. 2937-2944). Dykinson
- Becerra, S. y Yusta, F. (2021). *Ups se me escapó un miedo*. Sueños de papel.
- Bericat, E. (2012). Emociones (Universidad de Sevilla), 1-13. <https://dx.doi.org/10.1177/205684601261>
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y en valores. Educación emocional y bienestar (6ª Ed.)*. Wolters Kluwer España.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Brenman, I. (2011). *Las princesas también se tiran pedos*. Algar Editorial.
- Bueno D. (2021). La neurociencia como fundamento de la educación emocional. *Revista internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(1), 47-61.
- Buitrago, D. (2020). La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido. *Digithum. Una perspectiva relacional sobre la cultura y la sociedad*, (26), 1-12. <https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
- Corbin, J. A. (14 de abril de 2023). *Psicología emocional: principales teorías de la emoción*. <https://psicologiymente.com/psicologia/psicologia-emocional>
- Cutbill, A. (2008). *La vaca que puso un huevo*. Editorial Molino: Serres.
- Dantzer, R. (1989). *Las emociones*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación Primaria en el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, núm. 156, de 12 de agosto de 2022. <https://sede.asturias.es/bopa/2022/08/12/2022-06337.pdf>
- Díaz, A. (2010). Teorías de las emociones. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*, (29), 1-9.
- Díaz, J. L. y Flores, E.O. (2001). La estructura de la emoción humana: un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud mental*, 24(4), 20-35.
- Galeana, L. (2006). Aprendizaje basado en proyectos. *Revista Ceupromed*, 1(21), 1-18.

- Gallego, D. J., González, B. y Vivas, M. (2007). *Educación de las emociones*. Editorial Dykinson, S.L.
- Goleman, D. (2003). *Inteligencia emocional*. Kairós. (50ª Primera Edición).
- Gómez, C. (2003). Expresión facial de la emoción. *Psicothema*, 15(3), 1-3.
- González, I. (2006). El valor de los cuentos infantiles como recurso para trabajar la transversalidad en las aulas. *Campo abierto: Revista de educación*, 25(1), 11-30.
- Iglesia, J. (2008). Los cuentos motores como herramienta pedagógica para la educación infantil y primaria. *ICONO 14, Revista de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 6(1), 1-15.
- Iruri, S. y Villafuerte, C. A. (2022). Importancia de la narración de cuentos en la educación. *COMUNI@CCIÓN: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 13(3), 233-244. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.13.3.720>
- Jiménez, M. L. y Gordo, A. (2014). El cuento infantil: facilitador de pensamiento desde una experiencia pedagógica. *Praxis & Saber*, 5(10), 151-170.
- Leach, M. (2019). *¿Qué bigotes me pasa? Baobab*.
- López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 153-167.
- Márquez, Y. y Samayoa, M. L. (2012). ¿Qué es la inteligencia emocional? *Savia: Revista de investigación e intervención social*, (11), 10-15.
- Martínez-Hita, M. (2017). Educación emocional. El cuento como herramienta para su desarrollo. *Revista Padres y Maestros*, (370), 18-22. <https://dx.doi.org/PYM.I370.Y2017.003>
- Martínez, N. (2011). El cuento como instrumento educativo. *Innovación y experiencias educativas*, (39), 1-8.
- Meilán, A. y Mayo, M. (2018). *Lágrimas bajo la cama*. Entre nubes y cuentos.
- Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 189(759), 1-6. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Orejudo, S., Royo, F., Soler, J. L. y Aparicio, L. (2014). *Inteligencia emocional y bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Universidad de Zaragoza.
- Páez, D. y Vergara, A. (1992). Conocimiento social de las emociones: evaluación de la relevancia teórica y empírica de los conceptos prototípicos de cólera, alegría, miedo y tristeza. *Cognitiva* 4(1), 29-48.

- Pérez, M. A. y Redondo, M. M. (2006). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(22), 1-47. <https://dx.doi.org/1138-493X>
- Púñez, N. (2017). El pensamiento visual: una propuesta didáctica para pensar y crear. *Horizonte de la ciencia*, 7(12), 161-177.
- Rotger, M. (2017). *Neurociencia y neuroaprendizaje. Las emociones y el aprendizaje: nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro*. Editorial Brujas.
- Salmerón, P. (2005). *Transmisión de valores a través de los cuentos clásicos infantiles*. Universidad de Granada.
- Soto, M. (2017). El cuento como mediación pedagógica para el fortalecimiento de la lectoescritura. *Zona próxima: Revista del Instituto de Estudios en Educación*, (27), 51-65.
- Tirado, M. (2018). *Tengo un volcán*. Carambuco Ediciones.
- Witek, J. (2014). *Así es mi corazón*. Bruño - Cubilete.
- Witek, J. (2016). *Mis pequeñas alegrías*. Bruño - Cubilete.

ANEXOS

Anexo 1. Logo del Proyecto



Cuentos

que emocionan



Cuentos
que emocionan

INFOGRAFÍA SOBRE LAS EMOCIONES

1 Ninguna emoción es buena o mala, todas son válidas y necesarias



2 Está bien sentir mucho

3 La mejor manera de gestionar las emociones es identificándolas y expresándolas, no ocultándolas



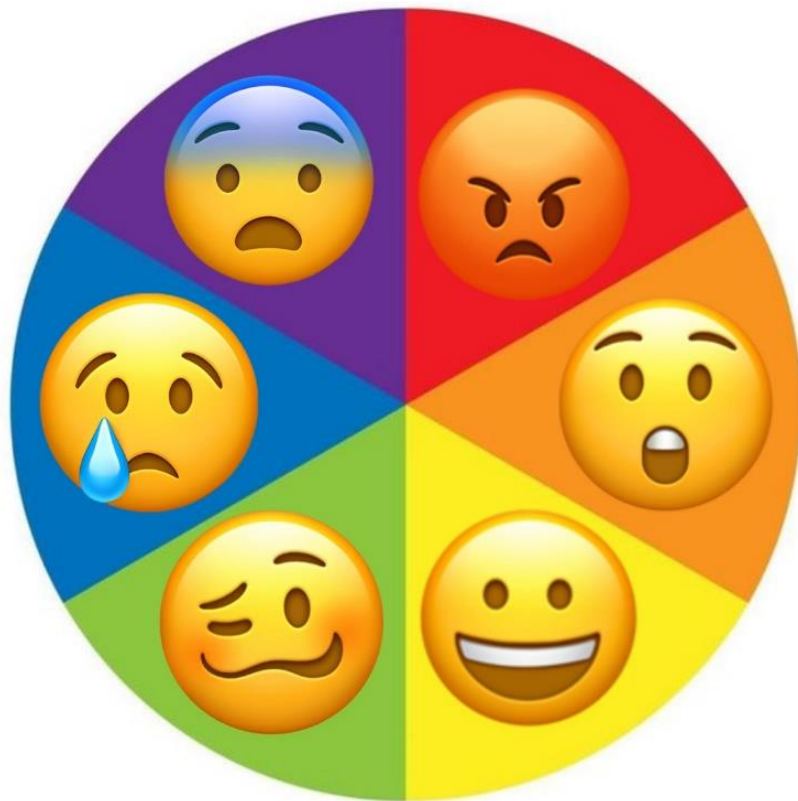
4 Es muy importante cuidar vínculos con nuestro círculo cercano y empatizar con ellos/as cuando se encuentran con bajo ánimo

5 Cada persona tiene sus ritmos para crecer, sentir y sanar. Por ello, NO debemos compararnos con los procesos de los/as demás



6 Está bien pedir ayuda cuando no sabemos gestionar nuestras emociones

Anexo 3. Rueda de Emociones



**SESIONES PROGRAMADAS
PROYECTO
"Cuentos que Emocionan"**

**SESIÓN 1: EXPLORANDO EL MUNDO
EMOCIONAL**

10:30h - 10:45h -> ¿Nos conocemos?
10:45h - 11:05h -> Entre el papel y el mundo
11:05h - 11:10h -> Descanso
11:10h - 11:30h -> Una vuelta por el mundo

**SESIÓN 2: DESCUBRIENDO MOMENTOS
ALEGRES**

10:00h - 10:20h -> Nos adentramos en el
cuento
10:20h - 10:40h -> Siendo creativos
10:40h - 11:10h -> Un trocito de todos
11:10h - 11:15h -> Descanso
11:15h - 11:30h -> Expresando mis emociones

**SESIONES PROGRAMADAS
PROYECTO
"Cuentos que Emocionan"**

SESIÓN 3: ACEPTANDO LA TRISTEZA

11:00h - 11:20h -> Empatizando con Simón
11:20h - 11:50h -> Un sombrero de emociones
11:50h - 12:00h -> Descanso
12:00h - 12:20h -> Mímica
12:20h - 12:30h -> Expresando mis emociones

SESIÓN 4: ENFRENTANDO EL MIEDO

10:00h - 10:20h -> ¿Cuántos como Blu?
10:20h - 10:45h -> ¿Qué pompa tienes tú?
10:45h - 11:10h -> ¿Lograréis escapar?
11:10h - 11:15h -> Descanso
11:15h - 11:30h -> Expresando mis emociones

**SESIONES PROGRAMADAS
PROYECTO
"Cuentos que Emocionan"**

SESIÓN 5: ¿Y A TI TE DA ASCO?

11:30h - 11:50h -> Todos somos princesas
11:50h - 12:15h -> Manos manchadas
12:15h - 12:20h -> Descanso
12:20h - 12:50h -> Un cambio en los finales
felices
12:50h - 13:00h -> Expresando mis emociones

**SESIÓN 6: LA IRA QUE LLEVAMOS
DENTRO**

12:00h - 12:20h -> Conociendo la ira
12:20h - 12:40h -> Nuestro volcán
12:40h - 13:15h -> Momento de desconexión
13:15h - 13:20h -> Descanso
13:20h - 13:30h -> Expresando mis emociones

**SESIONES PROGRAMADAS
PROYECTO
"Cuentos que Emocionan"**

SESIÓN 7: EXPLORANDO LA SORPRESA

10:00h - 10:20h -> ¡Sorpréndete!
10:20h - 10:45h -> Busca y encuentra
10:45h - 10:50h -> Descanso
10:50h - 11:20h -> Dedo teatro
11:20h - 11:30h -> Expresando mis emociones

SESIÓN 8: DESPEDIDA EMOCIONAL

10:30h - 10:45h -> Dado de las emociones
10:45h - 11:05h -> Nuestros corazones tienen
emociones
11:05h - 11:20h -> Uniendo corazones
11:20h - 11:50h -> El cuento de mis emociones
11:50h - 12:00h -> Cierre y entrega de
diplomas

Anexo 5. Cuento: ¿Qué bigotes me pasa?



Anexo 6. Bola de Poliespán y Banderas



Anexo 7. Pegatinas Motivadoras

**¡LO HAS
CONSEGUIDO!**



**¡ESTAMOS MUY
ORGULLOSAS DE TI!**



**¡FELICIDADES LO
HAS HECHO MUY
BIEN!**



**BUEN
TRABAJO**



**ENHORABUENA
POR TU TRABAJO**



**FELICIDADES POR
TU BUENA
ACTITUD**



¿CÓMO ME SIENTO HOY?



Anexo 9. Pegatinas Nombres Alumnado

A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.A rectangular name label template with rounded corners. It features a dark grey vertical bar on the left side, serving as a sticker tab. The main area is white and contains a horizontal line near the bottom for writing a name.

Anexo 10. Cuento: *Mis pequeñas alegrías*



Anexo 11. Jarrones



EXPRESANDO MIS EMOCIONES



ESTE DOSIER PERTENECE A:

ALEGRÍA

¿Qué he aprendido hoy?

¿Qué ha sido lo que más me ha gustado?

¿Qué ha sido lo que menos me ha gustado?

ALEGRÍA

A continuación, escribe o dibuja aquellos momentos en los que sentiste alegría. Puedes decorarlo con pegatinas o imágenes.

EL CUENTO DE MIS EMOCIONES

TÍTULO:



ESTE CUENTO PERTENECE A:

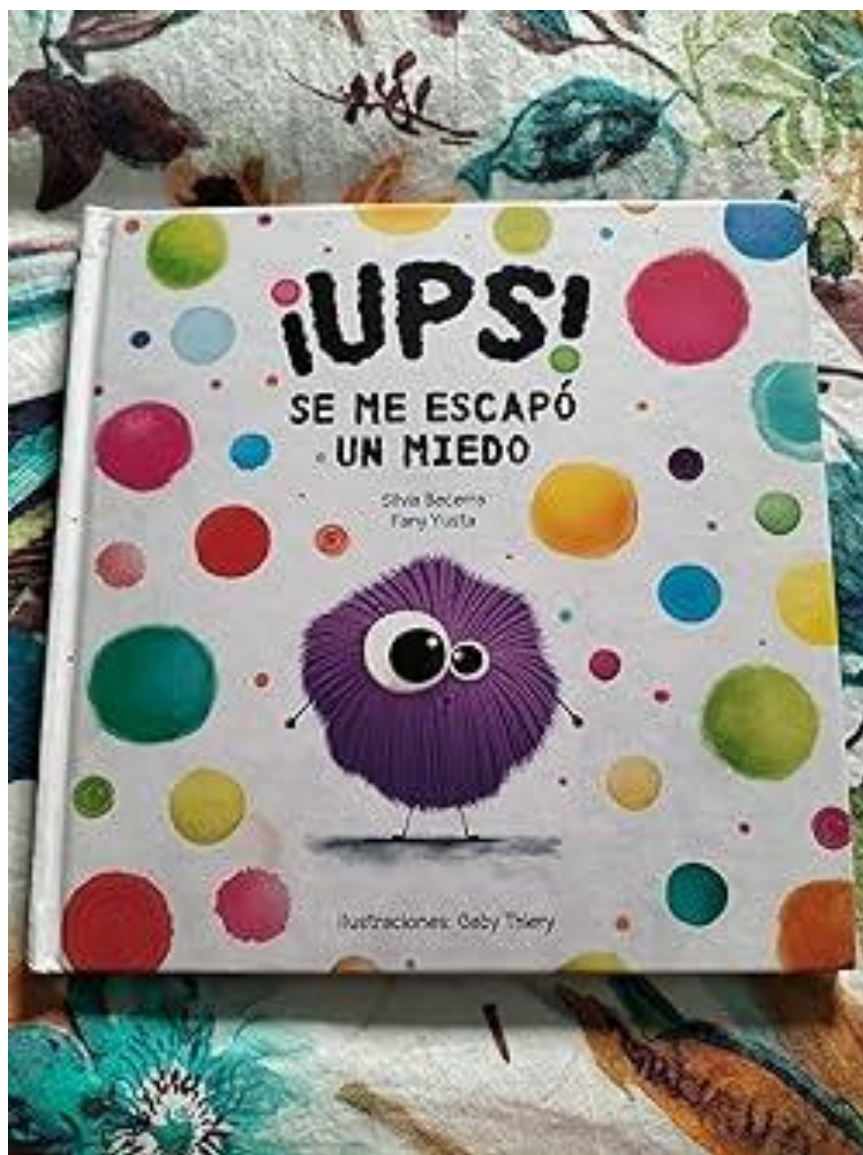
Anexo 14. Cuento: Lágrimas bajo la cama



Anexo 15. Sombrero de las Emociones



Anexo 16. Cuento: Ups se me escapó un miedo



Anexo 17. Materiales Globo y Post-its





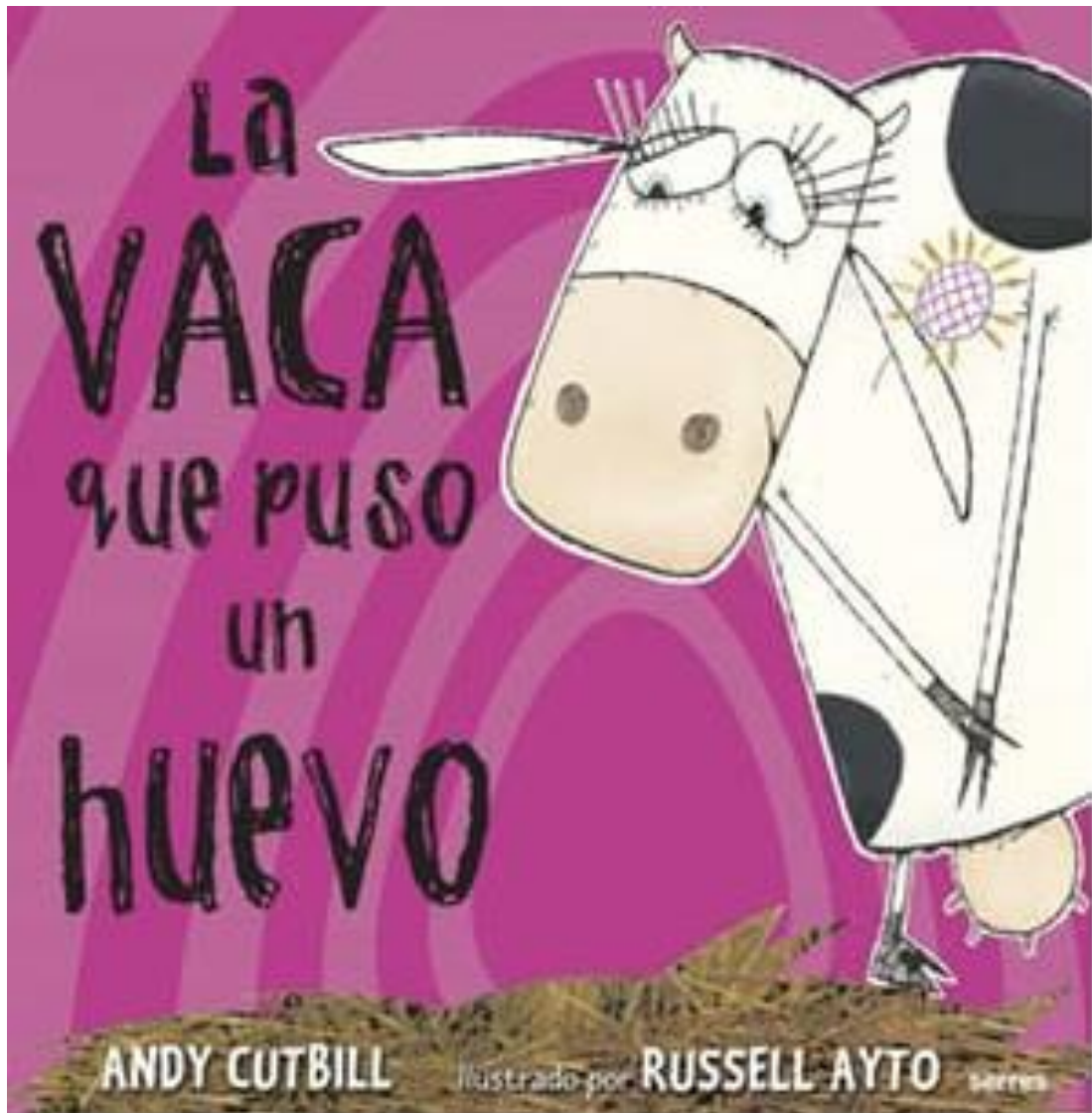
Anexo 19. Cuento: Tengo un volcán



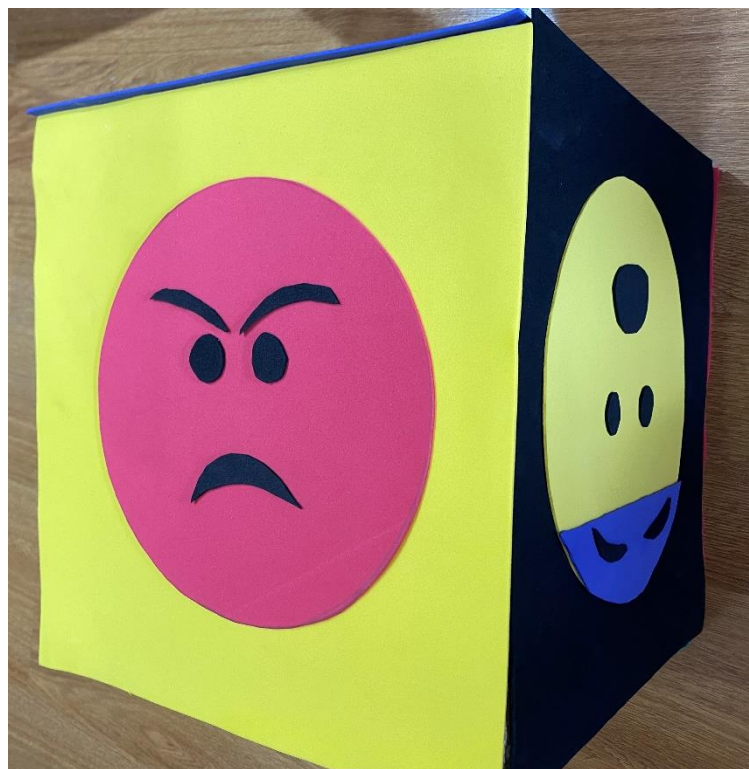
Anexo 20. Materiales Nuestro volcán



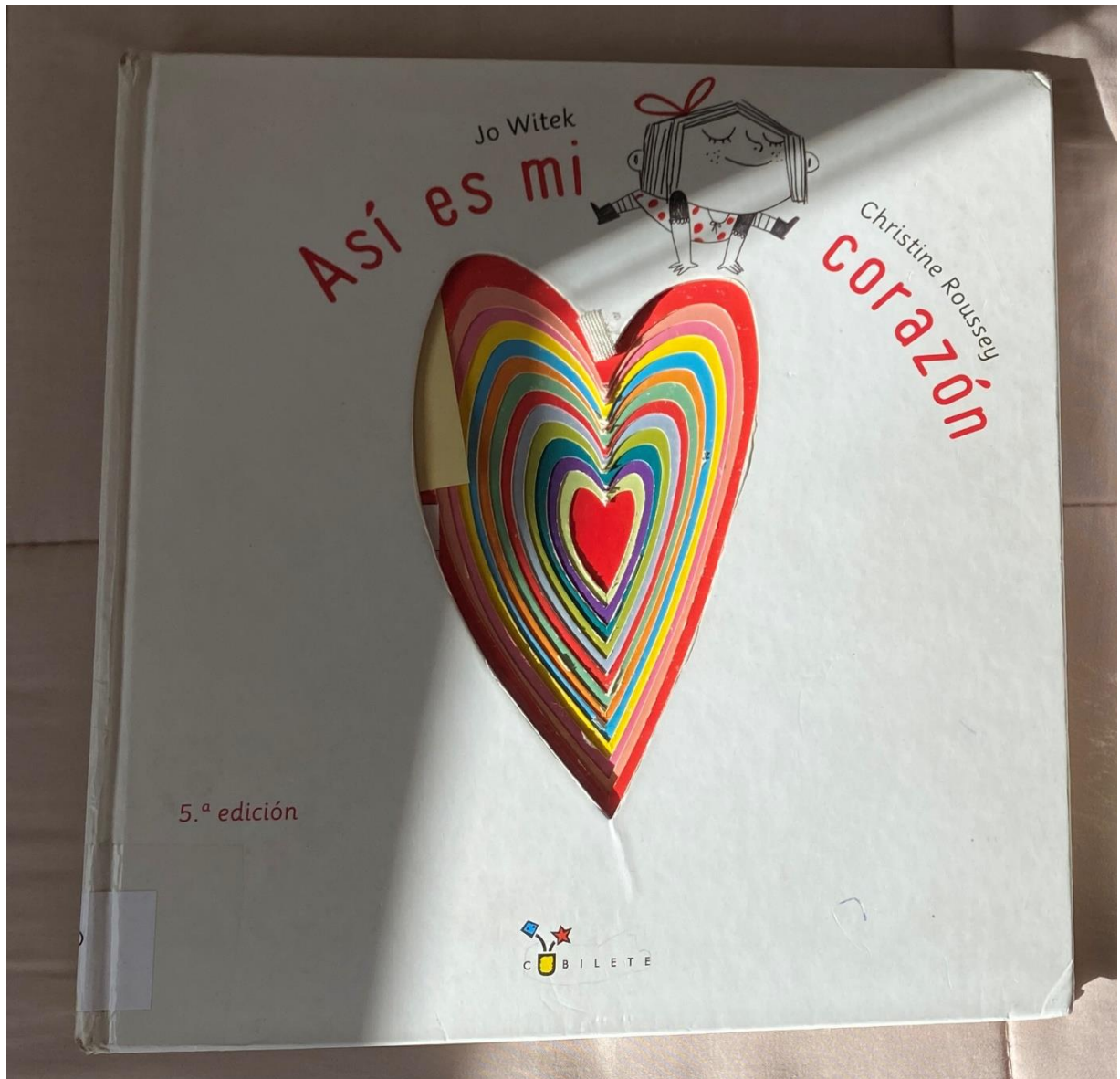
Anexo 21. Cuento: La vaca que puso un huevo



Anexo 22. Dado de las Emociones



Anexo 23. Cuento: Así es mi corazón



Anexo 24. Diploma Participación Proyecto



DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

Se entrega este diploma a

agradeciendo su participación y esfuerzo en el Proyecto
Cuentos que emocionan del 5 de mayo al 16 de junio de 2025.
¡FELICIDADES! Esperamos que hayas aprendido y divertido.



En, el día __ de __ de 20__

Fdo: Alejandra Álvarez García

Fdo: Profesional que imparte el proyecto

ESCALA DE ESTIMACIÓN

Colorea la casilla correspondiente en cada pregunta

PREGUNTA	1-Nada	2-Poco	3-Algo/Algunos	4-Mucho/Muchos/Muchas
¿Te ha gustado participar en este proyecto?				
¿Te ha parecido divertido este proyecto?				
¿Has hecho nuevos/as amigos/as durante el proyecto?				
¿Te has sentido cómodo/a expresando tus emociones durante el proyecto?				
¿Crees que ahora puedes identificar mejor tus emociones?				
¿Te sientes capaz de hablar y expresar tus emociones con naturalidad después del proyecto?				
¿Crees que sabes más sobre las emociones después del proyecto?				
¿Crees que has aprendido a escuchar mejor a tus amigos/as y familia?				

Comentarios:

Anexo 26. Cuestionario de Satisfacción

CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN Marca la casilla correspondiente en cada pregunta

PREGUNTA	1-Muy insatisfecho	2- Insatisfecho	3-Satisfecho	4-Muy satisfecho
Relación profesional-docente-alumnado				
Ambiente y clima				
Organización y gestión de las sesiones (horario)				
La temática del proyecto ha sido relevante				
Originalidad de las actividades				
El número de participantes ha sido correcto				
La forma de desarrollar y dirigir el proyecto que han tenido las profesionales ha sido correcto				
Los recursos y materiales pedagógicos han sido adecuados				
Los contenidos y objetivos han sido transmitidos de forma correcta				

Comentarios: