



TRABAJO DE FIN DE GRADO

APRENDER A SENTIR: LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EDADES TEMPRANAS

Trabajo realizado por: Marta García Juncal
Institución: Universidad Pontificia de Comillas
Directora: Carmen Serrano Santos
Curso: 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO NORMATIVA
 - 2.1 ¿Qué es la gestión emocional?
 - 2.2 Justificación normativa
3. CONTEXTUALIZACIÓN
 - 3.1 Contextualización del centro
 - 3.2 Características del alumnado
 - 3.3 Características del equipo docente y directivo
 - 3.4 Contextualización del aula
4. OBJETIVOS
 - 4.1 Objetivos de etapa
 - 4.2 Objetivos didácticos
5. COMPETENCIAS
 - 5.1 Competencias clave
 - 5.2 Competencias específicas
6. CONTENIDOS
 - 6.1 Contenidos a tratar
 - 6.2 Temporalización
 - 6.3 Desarrollo de las Unidades de Programación Didáctica
 - 6.4 Horario
7. METODOLOGÍA
 - 7.1 Rincones
8. EVALUACIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Infantil constituye una etapa clave en el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que es durante los primeros años de vida cuando se asientan las bases del desarrollo emocional, social y cognitivo que condicionarán los aprendizajes posteriores.

Aunque no se trata de una etapa obligatoria, su relevancia es incuestionable, pues en ella se configuran aspectos fundamentales relacionados con la identidad personal, la autonomía, la comunicación y la forma de relacionarse con los demás.

En esta etapa, el alumnado comienza a explorar el entorno, a comprender progresivamente sus propias emociones y a establecer las primeras relaciones sociales significativas. Estos procesos influyen de manera directa en su bienestar emocional y en su capacidad para aprender, convivir y adaptarse a distintos contextos educativos y sociales. Por ello, una intervención educativa adecuada en edades tempranas favorece un desarrollo equilibrado que contribuye a la prevención de futuras dificultades tanto a nivel emocional como académico.

Diversos enfoques pedagógicos coinciden en señalar que los aprendizajes adquiridos durante la infancia tienen un impacto duradero a lo largo de la vida. En este sentido, la Educación Infantil no solo cumple una función preparatoria para etapas posteriores, sino que desempeña también un papel especialmente importante en contextos educativos de difícil desempeño, donde resulta imprescindible ofrecer experiencias de aprendizaje estructuradas, seguras y emocionalmente significativas.

Asimismo, a través de experiencias basadas en el juego, la exploración y la interacción, los niños y niñas aprenden a expresar sus emociones, a reconocer las de los demás y a desarrollar habilidades sociales que favorecen una convivencia positiva dentro y fuera del aula.

En este marco, la siguiente programación didáctica se dirige al segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente a un aula de 5 años, y sitúa la educación emocional como eje del proceso de enseñanza-aprendizaje e integrada de forma transversal en los distintos ámbitos del currículo. La propuesta se fundamenta en una metodología activa basada en el trabajo por rincones, entendida como una organización del aula que permite atender a la diversidad, respetar los ritmos individuales y favorecer la autonomía del alumnado.

A lo largo del curso se organizarán temáticas diferenciadas por trimestre que permitirán profundizar progresivamente en este enfoque: un primer trimestre centrado en el conocimiento de uno mismo y la identificación de emociones básicas; un segundo trimestre orientado a la regulación emocional, la empatía y la convivencia; y un tercer trimestre enfocado en la resolución de conflictos, la cooperación y el fortalecimiento de la autoestima. Con la finalidad de dar coherencia, continuidad y una evolución ajustada al desarrollo madurativo del alumnado. Todo ello subdesarrollado en 15 unidades.

La metodología por rincones ofrece contextos de aprendizaje variados y significativos en los que el alumnado participa de forma activa, experimenta, toma decisiones y construye su propio conocimiento a través de la acción. En este sentido, el rol del docente se concibe como guía y acompañante del proceso educativo, creando situaciones de aprendizaje que favorezcan la reflexión emocional y el desarrollo integral del alumnado.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO NORMATIVA

2.1 ¿Qué es la gestión emocional?

Desde el ámbito de la educación y la psicología, numerosos autores han hablado de la importancia de la dimensión emocional en el aprendizaje. Entre ellos, destaca Daniel Goleman, quien popularizó el concepto de inteligencia emocional, definiéndose como *“la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como para identificar y responder adecuadamente a las emociones de los demás”*. Goleman estructura la inteligencia emocional en cinco dimensiones fundamentales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

En Educación Infantil, estas dimensiones adquieren un papel fundamental, ya que el alumnado de 5 años se encuentra en pleno proceso de construcción de su identidad emocional. Este autor subraya que un trabajo emocional adecuado desde la infancia contribuye a mejorar la autoestima, la convivencia y el bienestar general del alumnado, sentando las bases para un desarrollo personal equilibrado. Asimismo, defiende que la educación emocional debe integrarse de manera transversal en el currículo, formando parte de las experiencias cotidianas del aula y no como un contenido aislado, lo cual resulta especialmente adecuado en Educación Infantil.

En esta misma línea, Rafael Bisquerra interpreta la educación emocional como un proceso educativo continuo y permanente, orientado al desarrollo de competencias emocionales que permitan a las personas afrontar los retos de la vida de manera responsable y equilibrada. Es por ello que desde su perspectiva, la educación emocional responde a necesidades sociales que tradicionalmente no han sido atendidas por el currículo.

Bisquerra destaca la importancia de trabajar desde edades tempranas competencias como el reconocimiento y la expresión emocional, la regulación de las emociones, la empatía y las habilidades sociales. Además, el autor resalta el papel del docente como modelo emocional, señalando que la manera en que el profesorado gestiona sus propias emociones, se comunica y resuelve los conflictos cotidianos influye directamente en el aprendizaje emocional del alumnado. Por ello, el docente debe actuar como guía y acompañante, creando un entorno seguro, afectivo y respetuoso.

Francisco Mora refuerza la idea de que la emoción constituye el motor del aprendizaje, afirmando que *“solo se puede aprender aquello que se ama”*. Esta afirmación nos hace ver la relación existente entre emoción, atención y memoria. En edades tempranas, el cerebro se encuentra en un periodo de alta plasticidad, lo que convierte esta etapa en un momento clave para la adquisición de aprendizajes duraderos.

Por otro lado, la perspectiva sociocultural de Lev Vygotsky, quien defiende que el aprendizaje y el desarrollo se producen a través de la interacción social. Su concepto de zona de desarrollo próximo pone de manifiesto la importancia del acompañamiento educativo y de la mediación docente en el proceso de aprendizaje.

En Educación Infantil, todo lo recogido anteriormente plasma la importancia de que el alumnado aprenda a identificar, expresar y regular sus emociones a través de la interacción con los demás, del juego compartido y de las situaciones sociales que se generan en el aula.

El trabajo emocional, por tanto, no se concibe como un proceso individual aislado, sino como una construcción conjunta que se desarrolla en un entorno social rico y estructurado.

2.2 Justificación Normativa.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- DECRETO 36/2022, de 8 de junio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Infantil.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

3.1 Contextualización del centro educativo

El centro elegido para el desarrollo de esta programación didáctica es el colegio Alameda de Osuna situado en el barrio de Alameda de Osuna, perteneciente al distrito de Barajas, Madrid. Se trata de un centro de carácter privado, que imparte las etapas desde Educación Infantil hasta Bachillerato; ofreciendo a sus alumnos Bachillerato internacional y formación de grado medio en TAFD y TSEAS.

Es un colegio, acreditado como formador en nuevas metodologías pedagógicas, basadas en los avances de la neurociencia, promoviendo el pensamiento crítico de los alumnos. Además, cuenta con atención personalizada para cada uno de ellos; cuenta con un gran departamento de Orientación Educativa para garantizar a los alumnos un acompañamiento continuado durante toda su formación. Se caracteriza por su constante comunicación entre las familias y los docentes del centro.

El barrio se caracteriza por ser una zona residencial, familiar y tranquila que ofrece amplias zonas verdes y una cuenta con servicios culturales, deportivos y educativos que favorecen el desarrollo integral del alumnado. El contexto sociocultural de las familias es, en general, medio-alto, alto, lo que se traduce en una participación activa de las familias en la vida del centro y en una valoración positiva de la educación como herramienta de desarrollo personal

y social.

El colegio mantiene una línea pedagógica basada en la inclusión, el respeto a la diversidad y el desarrollo integral de sus alumnos, prestando especial atención al bienestar emocional y a la convivencia escolar. El centro promueve un clima educativo positivo que favorece las relaciones basadas en el respeto mutuo del mismo modo, desarrolla distintos planes y proyectos educativos, entre los que destacan aquellos relacionados con la convivencia y la educación en valores. Estos proyectos refuerzan la importancia de trabajar de forma transversal aspectos como la educación emocional, la empatía y las habilidades sociales desde las primeras etapas educativas.

En cuanto a los recursos, el colegio dispone de instalaciones adecuadas para la etapa de Educación Infantil, con aulas amplias, espacios exteriores, patios y zonas comunes que permiten el desarrollo de actividades lúdicas, de movimiento y de exploración del entorno. Estos espacios favorecen la aplicación de metodologías activas y la creación de experiencias de aprendizaje significativas, especialmente relevantes para el trabajo de la educación emocional.

3.2. Características del equipo docente y directivo

El equipo docente de Educación Infantil está formado por profesionales especializados en la etapa, con experiencia y vocación. Son docentes implicados, cercanos y comprometidos con el desarrollo integral del alumnado, no solo a nivel académico, sino también emocional y social. Además, participan de manera habitual en acciones de formación relacionadas con metodologías activas, neuroeducación y educación emocional, lo que les permite mantener una práctica actualizada y adaptada a las necesidades reales del aula.

El trabajo en equipo es habitual en la etapa. Se realizan reuniones periódicas de coordinación donde se comparten propuestas, se revisan situaciones concretas del alumnado y se planifican actividades de forma conjunta. Esta coordinación facilita la intervención ajustada, así como una atención personalizada. La colaboración con el Departamento de Orientación es constante, especialmente para prevenir posibles dificultades y dar respuesta temprana.

Del mismo modo, el centro cuenta también con profesionales especialistas en Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL), que intervienen tanto dentro como fuera del aula en función de las necesidades detectadas. Su labor se centra en apoyar al alumnado que requiere refuerzo específico, adaptar materiales cuando es preciso y trabajar de manera coordinada con las tutoras y las familias. Esta intervención favorece una atención inclusiva y ajustada, garantizando que todos los niños y niñas puedan avanzar según su propio ritmo.

Por su parte, el equipo directivo mantiene una línea cercana y participativa, apoyando las iniciativas del profesorado y promoviendo un clima de confianza y colaboración. Se fomenta la innovación y la mejora continua, proporcionando recursos y facilitando espacios de

diálogo tanto entre docentes como con las familias. Esta comunicación fluida contribuye a que las decisiones sean compartidas y coherentes con el proyecto educativo del centro.

En conjunto, tanto el equipo docente como el directivo comparten una visión centrada en el bienestar del alumnado, en la inclusión y en la creación de un ambiente seguro y positivo, aspectos fundamentales en la etapa de Educación Infantil.

3.3 Contextualización del aula.

El aula en la que se desarrolla la programación didáctica corresponde a 3.º de Educación Infantil, con alumnado de 5 años de edad. El grupo está formado por 18 niños y niñas, de los cuales 10 son niños y 8 son niñas; el grupo se encuentra en un momento evolutivo caracterizado por un importante desarrollo a nivel cognitivo, emocional, social y lingüístico, así como por una progresiva adquisición de autonomía personal.

Se trata de un grupo heterogéneo, con distintos ritmos de aprendizaje y estilos cognitivos, lo que requiere una modelo de educación más flexible y ajustada a las necesidades individuales de cada uno de sus alumnos. En general, el grupo muestra interés por aprender, presenta una alta motivación hacia las actividades lúdicas y una gran capacidad para expresarse verbalmente, tanto para compartir experiencias propias como para participar en dinámicas grupales.

En este aula, hay un alumno que presenta un perfil de altas capacidades intelectuales, muestra un ritmo de aprendizaje más rápido, gran curiosidad intelectual y una notable capacidad para establecer relaciones entre distintos contenidos. Este alumno muestra especial interés por actividades que implican el razonamiento, la resolución de problemas y la creatividad, así como una gran sensibilidad emocional con sus iguales y con personas adultas, lo que hace necesario atender tanto a sus necesidades cognitivas como socioemocionales.

La presencia de este alumno en el aula supone un enriquecimiento para el grupo, siempre que se implementen diferentes estrategia que favorezcan su inclusión y participación sin desatender al resto de los alumnos que conforman el centro. Por ello, a lo largo de esta programación se muestran diferentes medidas de enriquecimiento curricular, como actividades abiertas, propuestas de ampliación, retos cognitivos y tareas que permitan distintos niveles de profundización y de autorregularización, evitando en todo momento la sobrecarga o la exclusión del grupo-clase.

Desde el punto de vista emocional, los alumnos de 5 años se encuentran en una etapa en la que comienza a identificar y expresar sus emociones de manera más clara, aunque aún necesitan acompañamiento para regularlas y comprender las de los demás.

El aula se organiza en diferentes espacios de aprendizaje (rincones, asamblea, zona de juego simbólico, área de calma), que ayudan a favorecer la autonomía, la interacción social y la atención a la diversidad, adaptándose a las necesidades de cada uno. Asimismo, el clima del

aula se basa en el respeto, la escucha activa y el acompañamiento emocional, promoviendo un entorno seguro en el que todos los niños y niñas puedan expresarse y aprender a su propio ritmo.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivos de etapa

En el marco de esta programación, y de acuerdo con el currículo de Educación Infantil de la Comunidad de Madrid, los objetivos de etapa que se trabajarán son los siguientes;

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción, y aprender a respetar las diferencias. Adquirir una imagen ajustada de sí mismos.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- c) Iniciarse en el conocimiento de las ciencias.
- d) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- e) Desarrollar capacidades relacionadas con emociones y afectos.
- f) Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir pautas de convivencia y de relación, así como aprender a ponerse en el lugar del otro y la resolución de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.
- g) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- h) Aproximarse e iniciar el aprendizaje de una lengua extranjera.
- i) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectura y la escritura, y en el movimiento, el gesto y el ritmo.
- j) Promover y desarrollar las normas sociales que fomentan la igualdad entre hombres y mujeres.

4.2 Objetivos didácticos

5. COMPETENCIAS

5.1 Competencias clave

Las competencias clave, a los efectos del decreto de la Comunidad De Madrid en la etapa de Educación Infantil son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia creativa.
- h) Competencia cultural

5.2 Competencias específicas

6. CONTENIDO

6.1 Contenidos

6.2 Temporalización

6.3 Desarrollo de las Unidades de Programación Didáctica

6.4 Horario