

UNIVERSIDAD DE SEVILLA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

Trabajo Fin de Grado

Nombre de la autora: Marta Gómez Parrado

Nombre de la tutora: Pilar Auxiliadora Moreno Crespo

Tipología/Modalidad: Investigación en el ámbito de la educación y/o formación

Grado en Educación Infantil

Curso: 2022/2023

ÍNDICE

Resumen	1
1. Introducción.....	2
2. Marco teórico.....	4
2.1. La inteligencia emocional.....	4
2.2. Papel de la escuela y la familia en el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil	6
2.3. La formación del profesorado en Inteligencia emocional	7
3. Metodología.....	9
3.1. Instrumentos	11
3.2. Procedimiento de recogida y análisis de datos	13
3.3. Participantes.....	15
4. Resultados	16
4.1. Parte 1: TSMM-24.....	16
4.2. Parte 2: Cuestionario preguntas cortas	31
5. Discusión y conclusiones	36
Referencias bibliográficas.....	41

Resumen

Esta investigación trata un tema actual por el cambio a nivel psicológico y de desarrollo mental determinado por diversos factores que se ha producido en nuestra sociedad a lo largo de la historia: La inteligencia emocional. Nuestro estudio aborda el autoconocimiento de las emociones, que implica saber entender y comprender las emociones a nivel propio y en nuestro alumnado, siendo esto la base del análisis que se realiza en esta investigación. Nuestro objetivo es describir el conocimiento que tienen los docentes en formación inicial sobre la inteligencia emocional. Para ello se ha desarrollado un cuestionario con ítems con escala Likert e ítems con preguntas de desarrollo relacionados con el trabajo que se realiza desde las aulas de infantil basado en el TMMS-4 (n=33). A nivel general los resultados en dicho análisis han sido bastante favorables, la mayoría de los participantes son profesionales de la educación que muestran una adecuada educación emocional propia, aunque se produce un desajuste en cuanto a formación se refiere, ya que en líneas generales tiende a escasear la formación en educación emocional.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Educación infantil, Formación inicial del profesorado, Enseñanza-aprendizaje, estudio exploratorio.

Abstract

This research deals with a current issue due to the change in psychological level and mental development determined by various factors that has occurred in our society throughout history: emotional intelligence. Our study addresses the self-knowledge of emotions, which involves knowing how to understand and understand emotions at our own level and in our students, being this the basis of the analysis carried out in this research. Our goal is to describe the knowledge teachers have in initial training about emotional intelligence. For this purpose, a questionnaire has been developed with items with Likert scale and items with development questions related to the work carried out from the children's classrooms based on the TMMS-4 (n=33). At a general level, the results in this analysis have been quite favourable, most of the participants are education professionals who show an adequate emotional education of their own, although there is a mismatch in terms of training, since training in emotional education is generally scarce.

Key words: Emotional intelligence, Early childhood education, Initial teacher training, Teaching-learning, exploratory study.

1. Introducción

Esta investigación realiza un análisis sobre la inteligencia emocional en las aulas de educación infantil. El objetivo se centra en describir el conocimiento que tienen los docentes en formación inicial sobre la inteligencia emocional.

En primer lugar, se realiza un análisis teórico sobre la inteligencia emocional. En este apartado se conocen las distintas definiciones que ha ido recibiendo el concepto de inteligencia emocional a lo largo de la historia por diferentes autores relevantes en este campo, como es el caso de Gardner, Spearman, Goleman y Piaget. En el presente Trabajo Fin de Estudios podrá aproximarse al concepto emoción y de inteligencia emocional, así como a otros análogos que permitirán configurar las piezas claves que dan sentido a la presente investigación.

Seguidamente y debido a la importancia que tiene el papel de la escuela y la familia en el desarrollo de la inteligencia emocional se dedica un apartado a tratar dicho tema. Uno de los principales inconvenientes y de ahí la base del objetivo que fundamenta este trabajo, es la necesidad de aumentar la información y la formación en inteligencia emocional tanto en los docentes como en los discentes. Esto nos hace cuestionarnos las competencias necesarias a nivel de inteligencia emocional que requiere la profesión docente y en este sentido cuál es el conocimiento que tienen los docentes en formación inicial sobre la inteligencia emocional. En consonancia, el reconocimiento que realiza la nueva ley (LOMLOE, 2020 p.16) en relación con la importancia de la educación emocional con respecto al docente, avala la presente investigación.

En la lectura del presente documento podrá conocer la perspectiva de los estudiantes del Grado de Educación Infantil en cuanto a la formación, coincidiendo con encuestas e investigaciones (Puente, 2020 p.29), donde se comprueba que cada vez más se amplía el contenido con asignaturas o formaciones extra que le dan bastante importancia a las emociones debido a la evolución que hemos presenciado en estos últimos años. Ha dicha ampliación se han unido algunos factores que han hecho que se produzca este cambio de paradigma entre los que se encuentra la pandemia del 2020, la cual ha provocado numerosos trastornos a nivel emocional, ya que por unos meses pasamos de una vida a otra en cuestión de una semana. Esto ha provocado que aumenten los trastornos psicológicos en nuestra sociedad. Según (Córdova-Viteri, 2021p.234):

“Actualmente se han realizado pruebas sobre estrés postraumático en los infantes y suelen mostrar una puntuación tres veces mayor al promedio en comparación a niños y niñas en encierro. Al ser los más propensos a desarrollar trastornos agudos de ansiedad y estrés, trastornos de adaptación y aproximadamente el 30% de infantes posteriormente desarrollan estrés postraumático que suele agravarse con el tiempo al no comprender los sucesos y al enfrentar limitaciones en la comunicación y no poder expresar o controlar sus emociones”

Por consiguiente, la formación del profesorado en inteligencia emocional es de vital importancia ya que el docente adquiere un rol importante debido a que es la persona que más tiempo pasa con los alumnos y se convierte en un referente. Esto hace que su estado de ánimo repercuta de forma indirecta y directa en su alumnado, provocando así diferentes sensaciones en el mismo. Según el artículo *Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente*, (Extremera, 2016 p. 69) en el que se hace eco de la investigación liderada por Schonert-Reich, establece una conexión entre:

[...] el burnout docente y la respuesta fisiológica de estrés de los alumnos en clase, encontrando que en las clases en las que los profesores están más agotados, los alumnos presentan niveles de cortisol más elevados, lo que muestra un contagio de estrés entre profesor y alumno que afecta a la enseñanza.

Si es cierto que en las aulas cada vez más se observan actividades en relación con las emociones, pero no se les dedica el mismo tiempo que al resto de contenidos debido también a la escasa formación que reciben nuestros profesionales en este ámbito. Esta cuestión se ha podido comprobar con el análisis que se ha llevado a cabo a lo largo de este trabajo.

En este análisis se evalúa el nivel de conocimiento que posee tanto docentes como alumnos en inteligencia emocional. Para ello se elabora un cuestionario cuyos destinatarios fueron tanto docentes en activo como estudiantes del Grado de Educación infantil y del Doble Grado de Educación Infantil y Primaria. Nos aportaron su opinión respecto al trabajo que se realiza antes de ser docentes y una vez que son docentes en las aulas. Como instrumento se usa una prueba basada en el TMMS-24 donde se mide la inteligencia emocional de cada uno de los encuestados, de esta manera se comprueba el estado emocional o el tiempo que dedican los miembros a centrarse en ellos mismos, algo que se considera fundamental para posteriormente trabajar con el alumnado este aspecto.

Seguidamente se realiza una evaluación de las cuestiones planteadas relacionadas con el trabajo de la inteligencia emocional, la formación que se recibe en este ámbito, si es suficiente y los cambios que se propondría. Las respuestas que se obtengan de este análisis nos indican las sensaciones y realidad que viven nuestros participantes en el ámbito educativo desde la perspectiva docente y la perspectiva de alumno.

Por último, se expondrá los resultados obtenidos y se hará una evaluación sobre el cuestionario realizado con la idea de elaborar unas conclusiones que nos ayuden a tener una visión general de la perspectiva que obtienen tanto docentes como estudiantes en este ámbito. Estos datos son relevantes para cumplir con el objetivo establecido al inicio de este trabajo. Es una forma de conocer aquello que se estableció al principio y que nos ayuda a realizar un cambio y dar visibilidad a un tema de especial peso en la sociedad actual.

2. Marco teórico

Para comenzar con el marco teórico de dicho trabajo se realiza una breve introducción con las definiciones de las dos palabras que componen el concepto de inteligencia emocional, es decir, realizaré una breve definición individual sobre el significado de inteligencia y de emoción. Posteriormente se procede a realizar un análisis sobre el papel que cumplen las familias en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos, además del papel que adquiere la escuela en dicho ámbito. También invitaré a una reflexión sobre este tema relacionada con la escasez de formación actual que recibe nuestro profesorado, lo cual conlleva al deterioro del proceso de enseñanza-aprendizaje sobre la inteligencia emocional.

2.1. La inteligencia emocional

El concepto de inteligencia ha recibido diferentes definiciones a lo largo de la historia, es por este motivo por el cual, y como he comentado anteriormente, para comenzar a definir el concepto de inteligencia emocional, me gustaría realizar una diferencia entre el significado de las dos palabras que conforman dicho concepto.

En primer lugar, la inteligencia es un concepto muy ligado a la psicología, es decir muchos autores reconocidos a lo largo de la historia han empleado una definición diferente dependiendo de las teorías que han ido aplicando a su percepción de la

inteligencia. Tras indagar en este concepto, destaco las siguientes teorías y definiciones de autores como:

Según el artículo de la Revista de la Historia de la Psicología sobre *La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional* (Mora Mérida y Martín Jorge, 2007 p.71), se extrae la siguiente definición de Gardner en 1999 y su teoría sobre las inteligencias múltiples, definía inteligencia como “un potencial biopsicológico para procesar información que se puede activar en un marco cultural para resolver problemas o crear productos que tienen valor para una cultura”.

Según el libro *Introducción a la psicología* (Ortiz et al., 2005 p. 256). Se extrae la siguiente definición del autor Spearman, en 1923 y su teoría sobre la inteligencia general, definía así el concepto de inteligencia “las personas que son brillantes en un área también lo son en otras áreas”.

Otra de las teorías del autor Goleman en 2019, la cuál ha sido extraído del *Trabajo Fin de Grado* (Mendoza, 2022 p. 10) es la teoría de la inteligencia, dicho autor establece que, la inteligencia “es la capacidad de identificar sentimientos, motivarse y emplear emociones de manera adecuada en uno”. Y por último Piaget, fue un autor muy relevante en el campo de la inteligencia y estableció que (Viego, 2016 p.2):

[...]la inteligencia como un proceso de adaptación que verifica permanentemente entre el individuo y su ámbito socio cultural, este proceso dialéctico implica dos momentos inseparables y simultáneos: La transformación del medio por la acción del sujeto y la continua transformación del sujeto, a partir de las exigencias del medio.

Una vez definido el concepto de inteligencia, pasamos a indagar sobre la definición del concepto de emociones, destacando la siguiente definición de (Mora 2012, p. 14), el cual decía que:

[...] la emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro, en el sistema límbico que nos mueve y empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia, dichos estímulos pueden ser de recompensa y placer o de dolor y castigo.

Según (Mayer, 1990), la inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, como “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”. En este libro se clasifica la inteligencia emocional en diferentes puntos de vista, entre ellos se encuentra la capacidad de motivarse a uno mismo, como requisito para lograr una estabilidad emocional plena.

El concepto de inteligencia emocional adquiere mucha más importancia en la actualidad, ya que, desde la etapa de infantil, permite desarrollar en nuestro alumnado conceptos relacionados con la independencia, autoconocimiento de sí mismo e identificación y resolución de conflictos, competencias vitales para el desarrollo de nuestras vidas y posterior crecimiento personal.

2.2. Papel de la escuela y la familia en el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil

En la actualidad a pesar de la evolución en cuanto a los métodos innovadores que se han producido en los procesos de enseñanza-aprendizaje, se le sigue dando mucha más importancia a los objetivos curriculares relacionados con los componentes teóricos, dejando de lado aspectos tan importantes relacionados con las competencias sociales y emocionales. Dichos aspectos son considerados importantes en la era actual, ya que la sociedad se encuentra bastante tecnologizada y esto puede llegar a afectar mucho más a la hora de relacionarnos con nuestros iguales, a expresar nuestras emociones e incluso a identificar nuestros problemas y resolverlos, así como a conocer nuestra propia identidad. Por lo tanto, tras numerosas investigaciones se ha llegado a la conclusión de que la etapa de educación infantil es el momento idóneo para empezar a trabajar la inteligencia emocional ya que es un momento donde los niños/as descubren y experimentan el mundo que les rodea, pero el principal problema se encuentra en *¿están los docentes capacitados/as para trabajar a inteligencia emocional?* De ahí la relación del tema que se está tratando en dicha investigación, con la educación emocional.

Tras dicha reflexión, una cuestión principal que puede influir en este aspecto es la escasez de formación que reciben los docentes en el área de educación emocional durante el proceso de formación, tanto en los Grados universitarios, como durante la formación de la actividad docente, lo cual produce escasez de recursos para manejar las emociones

tanto propias como fuera del aula. Las principales carencias que se encuentran en torno a los universitarios es dominar el marco conceptual de las emociones, es decir la parte básica de las mismas (que es una emoción, cuáles son las negativas y las positivas entre otras cuestiones).

En relación con los planes de estudio existe una evolución con la incorporación de la inteligencia emocional al curriculum. Con la (LOMLOE, 2020), se le da importancia al concepto de educación emocional con respecto al docente. Teniendo en cuenta la experiencia pedagógica, para ello se debe producir un aprendizaje previo durante la formación como profesor. El principal problema está relacionado con la escasez de formación en recursos para los futuros profesionales en educación emocional.

En cuanto a encuestas realizadas sobre si los alumnos están conformes con la formación en educación emocional (Llabrés, 2022 p. 11) encontramos una clara mayoría de personas tanto docentes como alumnos, que indican que no están satisfechos con la formación que reciben hoy en día sobre la educación emocional, destacando precisamente la formación en emociones interpersonales, resolución de conflictos y empatía, y competencias emocionales relacionadas con la autoestima y motivación. La mayor parte del alumnado tanto del Grado Educación Infantil como de Primaria, destacan la falta de formación en los planes de estudio del grado universitario, se le da un poco más de importancia a las habilidades sociales, la resolución de conflictos y la empatía. En dicha encuesta (Llabrés, 2022 p.12) se destaca:

[...] estudios de los Grados de Educación Infantil, Primaria, Trabajo Social, Educación Social y Psicología todas estas ramas relacionadas con la inteligencia emocional, las asignaturas suelen ser mucho más generalizadas y no se centran de forma específica en el aprendizaje emocional sino de forma globalizada.

2.3. La formación del profesorado en Inteligencia emocional

En la actualidad, y gracias a una evolución en el campo de la psicología, se le da bastante más importancia a la mente y a las posibles adversidades mentales, de ahí que poco a poco conceptos como la inteligencia o la educación emocional se integren de forma más activa en los procesos de enseñanza-aprendizaje de nuestros más pequeños/as.

Tal y como se ha comentado se ha producido una evolución en cuanto a dicho concepto, pero la gran pregunta que me replanteo se encuentra en “*¿Están los docentes los suficientemente preparados para trabajar la inteligencia emocional?*”

Tras la escasa experiencia en el ámbito educativo, se llega a la conclusión de que el docente es la persona que más tiempo pasa con los niños en el aula, por lo tanto, debe tener un enriquecedor papel en el desarrollo de la inteligencia emocional de estos, ya que aquello que transmita a nivel emocional a sus alumnos/as favorecerá en mayor medida al entorno escolar y ayudará en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus alumnos/as en dicho ámbito.

En el punto anterior se explica que la familia también tiene gran peso en el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que si el niño solo recibe esta educación en la escuela el resultado del aprendizaje será insatisfactorio. Ambos papeles tanto el del docente como el de la familia son primordiales para conseguir un desarrollo emocional adecuado en la persona. A pesar de ser la familia el máximo referente para el alumnado, ya que son sus figuras de apego desde que llegan a la vida no todas las familias desarrollan las habilidades emocionales en los niños, este factor puede llegar a causar un problema a la hora de la adquisición de las emociones, influyendo en el conocimiento de sí mismo y en el desequilibrio emocional.

Otro aspecto a destacar en este ámbito es la falta de formación que reciben los docentes a lo largo de su trayectoria profesional afectando esto a adquirir destrezas necesarias para desarrollar las competencias emocionales en el ámbito escolar. Los docentes deberían poseer las herramientas necesarias para identificar, comprender y regular las emociones de sus alumnos, ya que todos estos aspectos desarrollarán en el niño beneficios en las relaciones con los demás, en su propia identidad, tanto a nivel cognitivo como a nivel académico.

Según el trabajo de investigación de (Jiménez 2015, p. 17), se ha extraído un estudio realizado a 121 personas cuyo rango de edad va desde los 18 a los 51 años, dichas personas son maestros o estudiantes del grado de Educación Infantil y Primaria, con el fin de conocer como auto perciben su conciencia emocional. Tras realizar el estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

- “Las mujeres consideran que tienen mayor capacidad para atender a las emocionales, focalizando su atención en las emociones propias. En cambio, los hombres presentan más habilidad para la reparación emocional”.
- “Los estudiantes se aprecian con mayores destrezas para comprender y distinguir sus emociones. Esto puede ser debido al sistema educativo en el que han estado inmersos (LOGSE, 1990), donde se le ha dado más importancia a los valores y las actitudes”

Una de las conclusiones a las que se ha llegado, fue que las personas con más edad tienen mejores habilidades para manejar sus emociones negativas y potenciar las emociones positivas, esto se debe al nuevo fenómeno conocido como “burnout” o “síndrome de estar quemado”. Este se debe a factores externos e internos, entre los que se encuentran la autoestima, la personalidad, la experiencia. La inteligencia emocional se puede ver reflejada en esta situación, ya que la persona se enfrenta a una situación en la cual debe percibir, comprender, identificar y regular sus emociones y la de los demás. Podemos destacar que los/las docentes con mayor inteligencia emocional tienen mayor tolerancia para eliminar los pensamientos y emociones negativas. Por este motivo, la inteligencia emocional debería estar encaminada tanto al bienestar emocional como a la prevención del nuevo fenómeno denominado burnout. Este tiende a darse con mayor asiduidad en docentes jóvenes, por eso es necesaria una mayor formación sobre atención y reparación emocional.

Resumidamente podemos indicar que existe una escasa preparación en inteligencia emocional en los docentes, por este motivo es necesario aumentar la formación en este ámbito en grados relacionados con la educación de los más pequeños.

Una vez tratados los aspectos fundamentales de la inteligencia emocional, planteamos que el objetivo general del presente trabajo de investigación es: Describir el conocimiento que tienen los docentes en formación inicial sobre la inteligencia emocional.

3. Metodología

En relación con el objetivo de este trabajo, procederemos a realizar un análisis exploratorio sobre el conocimiento que poseen los docentes en el ámbito de la inteligencia emocional y cuáles son aquellas herramientas que utilizan en el caso de que hagan uso de la inteligencia emocional en sus aulas. El objetivo viene dado por la experiencia a nivel

personal y profesional que han aportado las prácticas realizadas en diferentes centros, en los cuales se ha podido comprobar de forma directa la necesidad de mejorar la formación que reciben tanto los estudiantes como futuros docentes, en el ámbito de la presente investigación. Anteriormente se ha aportado una serie de información considerada relevante en este trabajo para la investigación de esta, para ello se ha usado diferentes libros de texto, otras investigaciones, obras entre otros documentos, todos y cada uno de ellos coinciden en un mismo objetivo, la necesidad de completar, reforzar o iniciar la formación que recibimos los docentes en inteligencia emocional.

Se ha seleccionado la técnica de la encuesta, basándonos en la adaptación del cuestionario de (Puente 2020, p.17) como instrumento de recogida de datos. Dicho instrumento ha evaluado aspectos relacionados con la formación en cuanto a inteligencia emocional.

El cuestionario consta de dos partes, una primera parte donde se evaluará la inteligencia emocional que poseen los participantes a nivel personal en relación con el autoconocimiento en cuanto a emociones y sentimientos, la cual se hará a través del TMMS-24. Y una segunda parte, donde se realizan una serie de preguntas cortas en relación con lo citado en varias ocasiones anteriormente.

Como se ha comentado anteriormente, en primer lugar, se ha hecho uso del TMMS-24, esta prueba sobre la inteligencia emocional se traduce como Trait Meta-Mood Scale, proviene del grupo de investigación realizado por (Fernández, Extremera y Ramos, 2004): “Esta escala sirve para evaluar la inteligencia emocional percibida. Es una escala rasgo de metaconocimiento emocional. En concreto, mide las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones, así como de nuestra capacidad para regularlas”. Este test contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional y cada uno de ellos se va correspondiendo con diferentes ítems. El esquema sería de la siguiente manera:

- Percepción emocional.
- Comprensión de sentimientos.
- Regulación emocional.

Este cuestionario se destinó principalmente a docentes, pero también han participado estudiantes, ya que queremos conocer el punto de vista que tienen estos desde el ámbito educativo en relación con la escasa formación que se ha recibido a lo largo del Grado.

En la segunda parte del cuestionario se realizan un total de seis preguntas en relación con aquello que queremos analizar, en este caso la inteligencia emocional tanto en alumnos como en docentes de Educación Infantil.

La recogida de datos en este cuestionario permite dar a conocer o expresar las necesidades que tienen tanto estudiantes como ya docentes en el campo estudiado, es decir, es una forma de expresar aquello que opinan sobre la inteligencia emocional algo que nos ayuda a mejorar ciertos aspectos de cara a un futuro en dicho ámbito.

3.1. Instrumentos

El análisis del estudio que se quiere realizar es un formulario que consta de dos partes.

Una primera parte está formada por veinticuatro cuestiones en relación con una serie de dimensiones propias de la prueba de inteligencia emocional. Cada una de las preguntas y/o ítems, dependiendo de su numeración se corresponden con una dimensión diferente, por consiguiente, cada una de ellas lleva una evaluación propia. Con el fin de aclarar el contenido expuesto, el esquema de la prueba sería de la siguiente manera:

Tabla 1. Dimensión, definición e ítems del cuestionario. Fuente: Elaboración propia.

<i>DIMENSIÓN</i>	<i>DEFINICIÓN</i>	<i>ITEMS</i>
<i>Percepción emocional.</i>	Habilidad que tenemos para identificar y expresar nuestras propias emociones.	1.Presto mucha atención a los sentimientos.
		2.Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
		3.Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
		4.Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
		5.Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
		6.Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
		7.A menudo pienso en mis sentimientos
		8.Presto mucha atención a cómo me siento.
		9.Tengo claro mis sentimientos.
		10.Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
<i>Comprensión de sentimientos.</i>	Comprensión de los propios estados de ánimo.	11.Casi siempre sé cómo me siento.
		12.Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
		13.A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
		14.Siempre puedo decir cómo me siento.
		15.A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
		16.Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
<i>Regulación emocional</i>	La forma en la que regulamos	17.Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.
		18.Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.

nuestro propio estado emocional	19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
	20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.
	21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme
	22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
	23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
	24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

La tabla anterior se corresponde con cada una de las preguntas que componen la primera parte del cuestionario, como se ha repetido en numerosas ocasiones a lo largo de la investigación, con estas preguntas se pretende conocer el nivel de comprensión que tienen los participantes en relación con sus emociones y sentimientos, es decir con la inteligencia emocional. Para evaluar dicha prueba existe una rúbrica ya creada en la cual se enmarcaría cada una de las puntuaciones de las dimensiones y dependiendo de esta, obtendríamos un resultado u otro. A continuación, se puede observar cada una de las tablas en función de las dimensiones que se pretende evaluar, dependiendo de si se trata de un hombre o una mujer, las puntuaciones varían.

Tabla 1. Evaluación dimensión atención (Fernández Berrocal, Extrema y Ramos 2004)

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Tabla 3. Evaluación dimensión claridad (Fernández Berrocal, Extrema y Ramos 2004)

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Claridad	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

Tabla 4. Evaluación dimensión reparación (Fernández Berrocal, Extrema y Ramos 2004)

Reparación	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34	
Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35	

Para evaluar dicho instrumento, se ha usado una escala que va desde el 1 al 5, quedando así la división:

- El número 1, nada de acuerdo
- El número 2, algo de acuerdo
- El número 3, bastante de acuerdo
- El número 4, muy de acuerdo
- El número 5, totalmente de acuerdo

La segunda parte del cuestionario está formada por un cuestionario de preguntas abiertas, ya que las respuestas a las preguntas eran de forma escrita, expresando en todo momento la opinión del participante. Consta de seis preguntas redactadas de diferente forma dependiendo del participante, es decir si es docente en la pregunta se especifica y si es estudiante también se encuentra totalmente especificado.

El contenido de las preguntas va en función de la prueba anterior, y algunas de ellas están relacionadas. En cada una de ellas se pretende recoger las necesidades de los encuestados, en relación con la inteligencia emocional y la experiencia propia del mismo sujeto.

3.2. Procedimiento de recogida y análisis de datos

En primer lugar, se ha realizado una recogida de información necesaria para crear el posterior cuestionario. Para ello se ha estudiado la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo tanto en los estudiantes como en los docentes, observando la necesidad de mejorar en este ámbito de la educación. Llegamos a la conclusión de que tanto estudiantes como docentes necesitan una mayor formación en educación emocional para poder transmitir el contenido a sus alumnos. Una vez recogida la información y

constatando esta con otras investigaciones, se pensó en la realización de un cuestionario destinado como se ha comentado con anterioridad a estudiantes y docentes.

Para la realización de este cuestionario, se hizo uso de una aplicación especializada para ello denominada *formulario de Google*. El cuestionario consta de dos partes, en una primera parte y tomando como referencia la investigación de (Puente, 2020) se creó en la primera parte el TMSS-24, para medir el nivel de inteligencia emocional que poseen los participantes ya sean estudiantes y/o docentes. Es muy importante conocer nuestros propios sentimientos y emociones, es una forma de poder transmitir a nuestro alumnado una educación emocional correcta, conociendo de antemano nuestra propia inteligencia emocional. En la segunda parte se llevó a cabo un cuestionario con seis preguntas en relación con el análisis previo de información. Estas preguntas han sido modificadas para realizar una adaptación de los destinatarios.

Una vez realizado y finalizado, se han corregido cada uno de los fallos que pudiera interferir en la comprensión del contenido que se transmite. Para finalizar se creó un mensaje con el fin de enviar el cuestionario a través de WhatsApp, en el mensaje se detallaba, los estudios realizados, el objetivo de mi investigación y aquello que se pretendía conseguir con el cuestionario, el agradecimiento por participar y la difusión de este a personas que cumplan con los requisitos que se indican en el mensaje. Al principio hubo un error ya que no se había incluido la casilla donde se hiciera referencia a la diferenciación de sexo, por lo tanto, los datos en el cuestionario aparecen un poco distorsionados, siendo treinta y uno las personas que han marcado esta casilla, pero treinta y ocho las personas que han contestado el cuestionario, ya que han quedado registradas las respuestas del anterior cuestionario. Esto repercute a la hora de realizar el análisis de los resultados, puesto que tendremos en cuenta el número de respuestas a cada una de las cuestiones.

Una vez realizado el mensaje, fueron dos perfiles de personas los que contestaron, entre los que se encuentran, los docentes que han sido previamente seleccionados y avisados, ya que dichos participantes eran conocidos por la experiencia en prácticas, también familiares y personas cercanas del ámbito educativo. El otro perfil que ha participado han sido los estudiantes, el cuestionario ha sido enviado a compañeros del Grado de Educación Infantil, Grado de Educación Primaria y nos dirigimos a la facultad para conseguir respuestas de estudiantes del Doble Grado de Infantil y Primaria. Como no

fueron suficientes las respuestas, nos dirigimos hacia la facultad para conseguir así el número mínimo de respuestas para llevar a cabo el análisis.

Una vez recogidas todas las respuestas, conseguimos una media de treinta tres participantes, los que nos dio pie a realizar un análisis diferenciando entre estudiantes y docentes. En el mensaje enviado, se recalca que el cuestionario era totalmente anónimo y las respuestas totalmente libres.

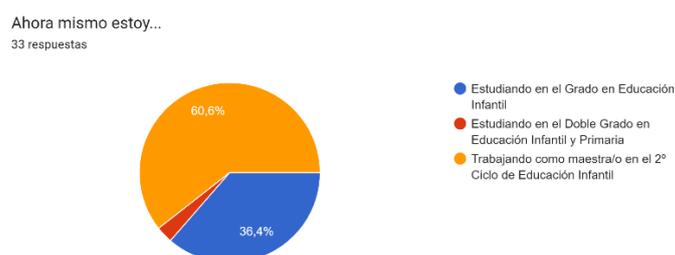
3.3. Participantes

Los participantes en este análisis (n=33) han sido estudiantes del Grado de Educación Infantil, Grado de Educación Primaria o el doble Grado de Educación Infantil y Primaria, así como docentes de las aulas de Educación Infantil. La idea era aportar todas aquellas necesidades que encuentran oportunas en relación con el tema estudiado. El objetivo de este estudio se encuentra en conocer la formación que han recibido tanto los estudiantes como los docentes en inteligencia emocional.

Han participado un total de (n=33) personas, siendo el 30,3% hombres y el 69,7% mujeres, es decir veintitrés han sido el total de mujeres que han participado, siendo tan solo diez los hombres que han participado.

La mayoría de las respuestas han sido de docentes en ejercicio del 2º Ciclo de la etapa de Educación Infantil, siendo un 60,6% los docentes que han participado y un 36,4% los estudiantes que han participado en el cuestionario (gráfica 1).

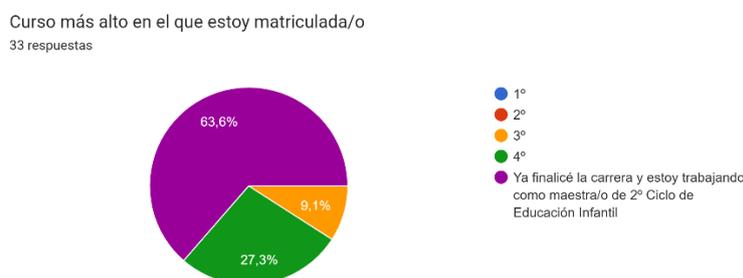
Gráfica 1. Relación de estudiantes y docentes en ejercicio. Fuente: elaboración propia.



La media de edad de los participantes va desde los 21 a los 47 años, siendo un poco más los participantes de 24-25 años, ocupando un 25,8% del total y el resto del porcentaje se centra en la edad de los 28 a los 47 años, ocupando este el resto del gráfico.

En relación con la pregunta sobre el curso en el que se encuentran los participantes estudiantes del Grado, ocupa el 63,6% las personas que ya han finalizado los estudios y se encuentran ejerciendo de docentes, frente a un 27,3% de personas que están matriculadas en el 4º curso y un 9,1% de personas que se encuentran en el 3º curso. Con estos datos podemos comprobar que son más los maestros que han participado en la encuesta (gráfica 2).

Gráfica 2. Curso de los estudiantes matriculados y docentes en ejercicio. Fuente: elaboración propia.



4. Resultados

4.1. Parte 1: TSMM-24

En el siguiente apartado se exponen los resultados de las preguntas realizadas en la primera parte del formulario, para ello se procede a realizar un análisis de cada una de las preguntas.

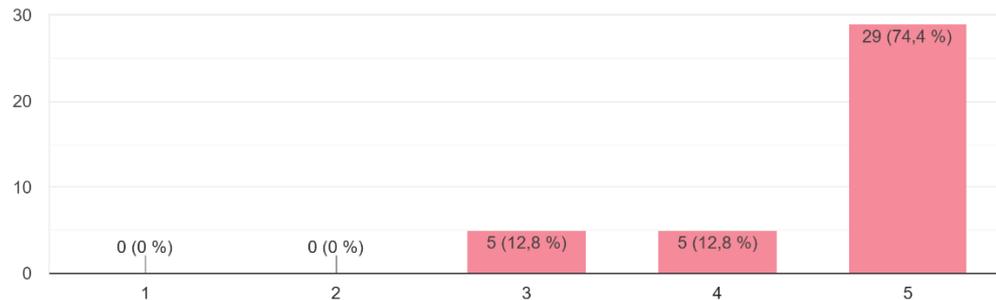
En primer lugar, atendiendo a la primera parte del cuestionario, es decir la prueba del TSMM-24. Dicha prueba como se ha comentado a lo largo de la investigación procede a tener un sistema de evaluación propio que se aplicará en el análisis de este estudio. Como se ha comentado a lo largo del trabajo, se tendrán en cuenta los participantes de cada pregunta, es decir, las treinta y nueve personas que han participado en la contestación de las preguntas.

En relación con la primera dimensión que se corresponde con la **atención**, en esta se tienen en cuenta los ítems que van desde el 1 al 8, correspondiéndose con las primeras ocho preguntas del cuestionario.

En la primera pregunta, tenemos un total de treinta y ocho personas, el 74,4% de los participantes, está totalmente de acuerdo con esta cuestión, es decir veintinueve de las

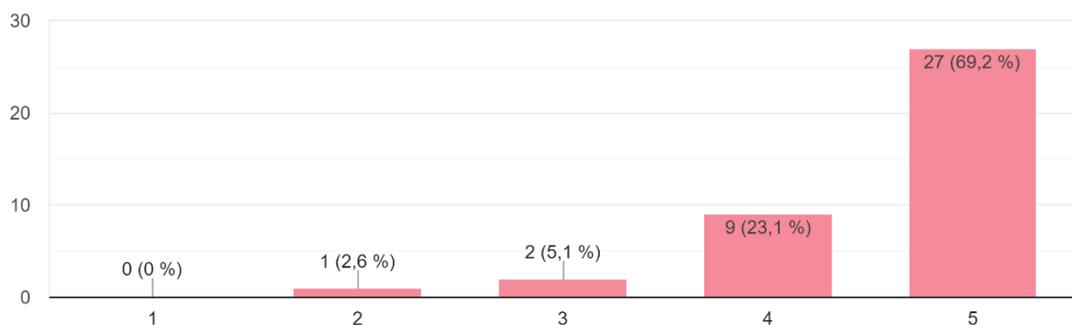
personas encuestadas dedican tiempo a prestar atención a sus sentimientos. El resto de los porcentajes se divide en tan solo un 12,8% de las personas muy de acuerdo y un 12,8% bastante de acuerdo. Tan solo diez personas están menos de acuerdo con la afirmación.

Gráfica 1. Pregunta 1. Presto mucha atención a los sentimientos.



En la segunda pregunta, podemos observar más variedad de respuestas. La mayoría oscila al 69,2%, veintisiete personas están totalmente de acuerdo con esta afirmación. Tan solo un 23,1% está muy de acuerdo, un 5,1% está bastante de acuerdo y un 2,6%, es decir una sola persona está poco de acuerdo. Los participantes tienden a ocupar parte de su tiempo en preocuparse por aquello que sienten.

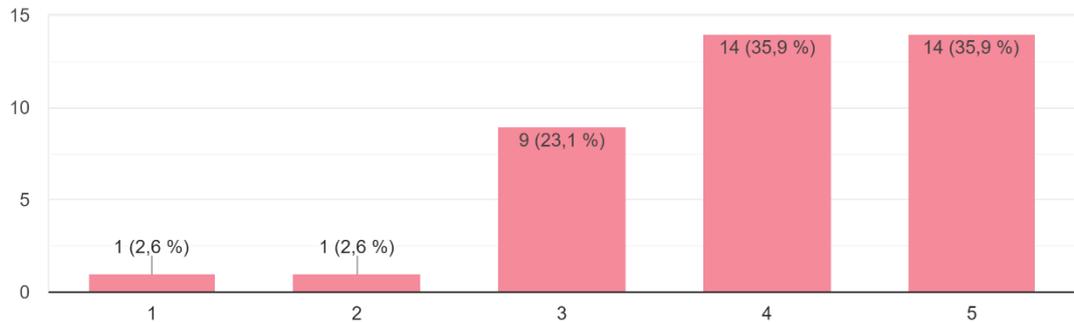
Gráfica 2. Pregunta 2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.



En cuanto a la tercera pregunta de la dimensión obtenemos gran variedad de respuestas. Tenemos variedad de respuestas, oscilan desde totalmente de acuerdo y hasta nada de acuerdo, ocupando el 35,9% de las respuestas el totalmente de acuerdo y otro 35,9% se postula en muy de acuerdo, es decir catorce personas están totalmente de acuerdo y otras catorce personas que están muy de acuerdo. Un 23,1% que está bastante de acuerdo. El otro extremo se divide en 2,6% poco de acuerdo y 2,6% nada de acuerdo. Esto indica

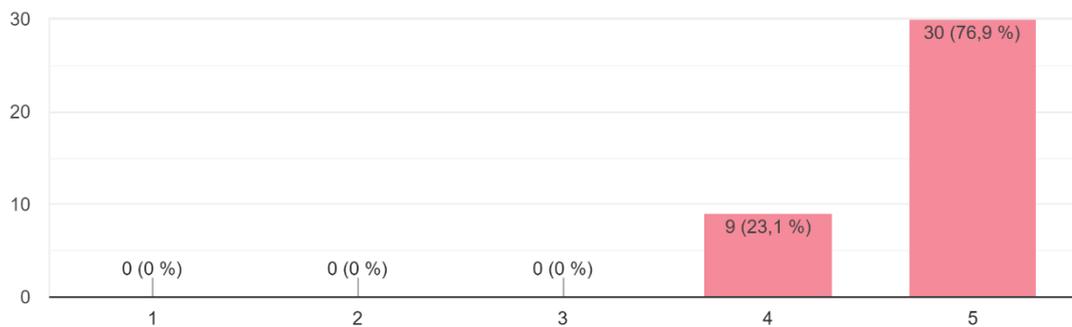
que son mayoría las personas que dedican tiempo a pensar en sus emociones frente a un escaso porcentaje que no lo hace, ocupando la cifra de dos personas.

Gráfica 3. Pregunta 3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.



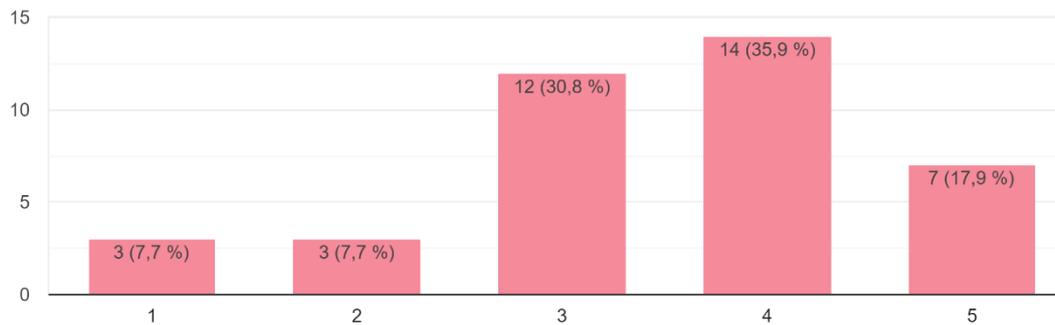
En la cuarta afirmación, nos encontramos con un 76,9% de los encuestados que está totalmente de acuerdo frente a un 23,1% de los encuestados que está muy de acuerdo. Estos resultados están bastante equiparados, lo que nos indica que los treintinueve participantes considera relevante dedicar tiempo a las emociones y al estado de ánimo.

Gráfica 4. Pregunta 4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.



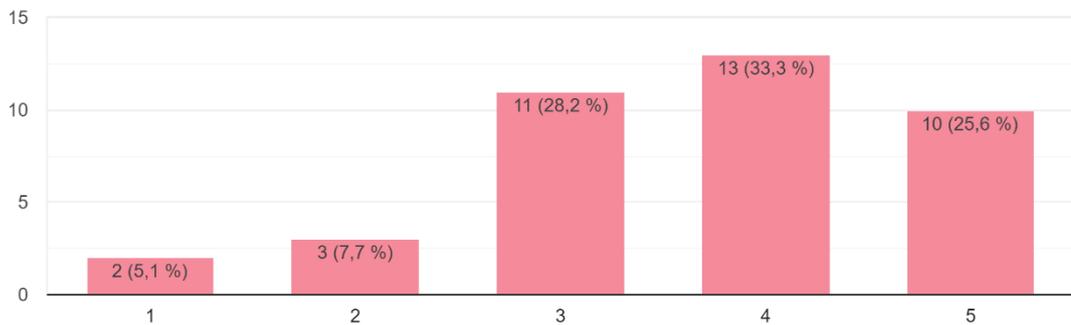
Respecto a la quinta afirmación se vuelve a tener variedad de resultados. Un 17,9% está totalmente de acuerdo, un 35,9% muy de acuerdo, un 30,8% bastante de acuerdo frente a seis personas que se dividen en un 7,7% poco de acuerdo y un 7,7% nada de acuerdo. De nuevo son mayoría las personas que no dejan que sus sentimientos influyan en sus pensamientos.

Gráfica 5. Pregunta 5. Dejo que mis sentimiento afecten a mis pensamientos.



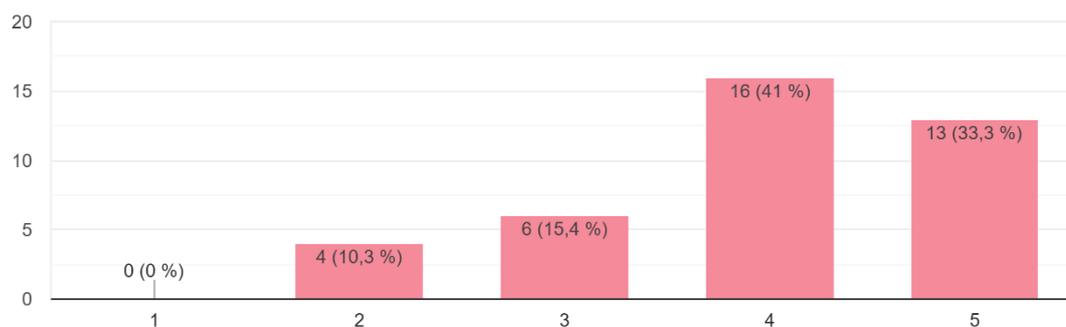
En la sexta afirmación, un 25,6% de los encuestados está totalmente de acuerdo, un 33,3% está muy de acuerdo, un 28,2% bastante de acuerdo frente a cinco personas que se dividen en un 7,7% poco de acuerdo y un 5,1% nada de acuerdo. Son mayoría las personas que se mantienen al margen respecto a esta afirmación.

Gráfica 6. Pregunta 6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.



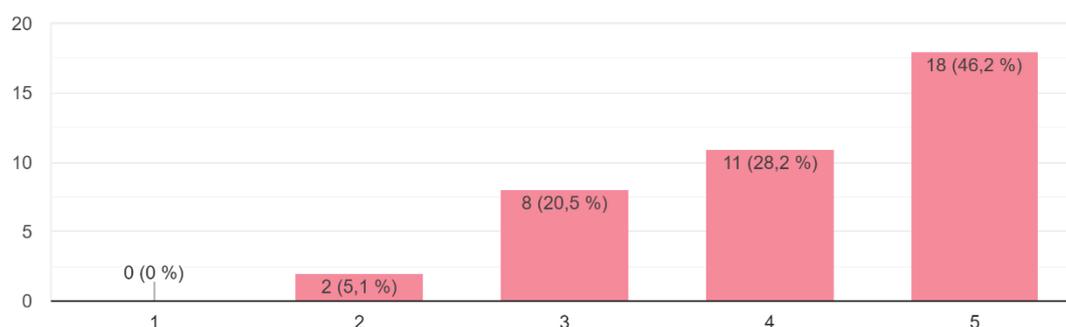
En la séptima afirmación, nos encontramos que un 33,3% de los encuestados está totalmente de acuerdo, un 41% muy de acuerdo, un 15,4% bastante de acuerdo y dos personas que ocupan el porcentaje del 10,3% poco de acuerdo. Son mayoría los que a menudo piensan en los sentimientos.

Gráfica 7. Pregunta 7. A menudo pienso en mis sentimientos.



Para finalizar con la dimensión de atención, un 46,2% de los encuestados está totalmente de acuerdo, un 28,2% está muy de acuerdo, un 20,5% bastante de acuerdo, y tan solo un 5,1% está poco de acuerdo.

Gráfica 8. Pregunta 8. Presto mucha atención a cómo me siento.



Tras realizar un recuento generalizado en relación con la dimensión de atención, se ha obtenido un resultado 31,71 esto nos indica que la mayoría de los encuestados presenta una adecuada atención. En el caso de los hombres el rango de puntuación oscila entre los 22 a los 32 y en el caso de las mujeres de los 25 a los 35. Estos resultados demuestran que la mayor parte de los participantes dedican parte de su tiempo en atender sus emociones.

Haciendo una diferenciación entre hombres y mujeres, se obtiene el siguiente resultado. El 13,6 % de las mujeres encuestadas, deben mejorar su atención, ya que prestan poca atención a sus sentimientos. El 27,27% de las mujeres tienen una adecuada atención y lo que ha captado más nuestra atención, es que el 59,1% de las encuestadas, prestan demasiada atención a sus sentimientos teniendo que mejorar dicho aspecto. En consonancia con los hombres influyendo también la escasa participación de los mismos, el 60% de los hombres deben mejorar su atención, ya que prestan demasiada atención a los sentimientos, siendo el 40% los que obtienen una adecuada atención. Estos datos, nos

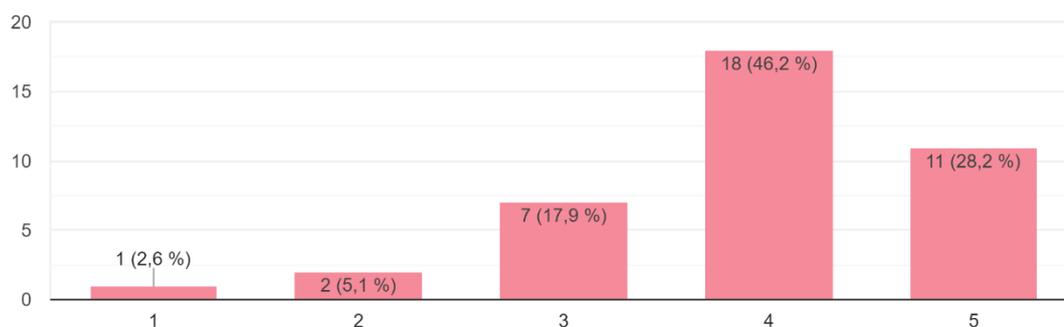
indican que tanto mujeres como hombres dedicamos demasiado tiempo a pensar en nuestros sentimientos algo que puede influir de manera negativa en nuestra conducta, ya que hay que aprender también a despejar nuestra mente y a dejar que no nos repercuta de manera negativa en nuestro día a día. Las puntuaciones obtenidas reflejan que tanto docentes como estudiantes son capaces de atender a sus propios sentimientos, es decir, dedican una parte de su tiempo a centrarse en conocer aquello que sienten y poder identificarlo. El escaso porcentaje que no lo hace, refleja también la necesidad de hacer ver a esas personas la importancia que tiene el autoconocimiento a nivel emocional para evolucionar como personas en nuestra sociedad.

Si realizamos una diferenciación entre docentes en ejercicio y personas que están estudiando se puede comprobar que son diecinueve los participantes que están trabajando. Diferenciando entre hombres y mujeres, el 68,4% son las mujeres que trabajan y el 31,6% los hombres. En cuanto a las personas que estudian son trece en total, el porcentaje se reparte entre el 69,2% de las mujeres participantes son estudiantes, mientras que el 30,7% son los hombres que estudian.

En cuanto a los encuestados que son trabajadores obtenemos los siguientes resultados: el 42,1% presenta una adecuada atención a sus sentimientos, mientras que el 15,8% debe mejorar su atención. El resto del porcentaje, siendo este el 42,1% presta demasiada atención a sus sentimientos, este dato hace pensar que los docentes en algunas ocasiones tienden a pensar mucho en aquello que sienten. En relación con los estudiantes, el 15,5% tiene una adecuada atención de sus sentimientos, mientras que el 84,6% tiende a prestar demasiada atención a sus sentimientos. Existe una clara diferencia entre los encuestados trabajadores y estudiantes, ya que en este último la mayoría del porcentaje está ocupado por estudiantes que tienden a prestar demasiada atención a sus sentimientos.

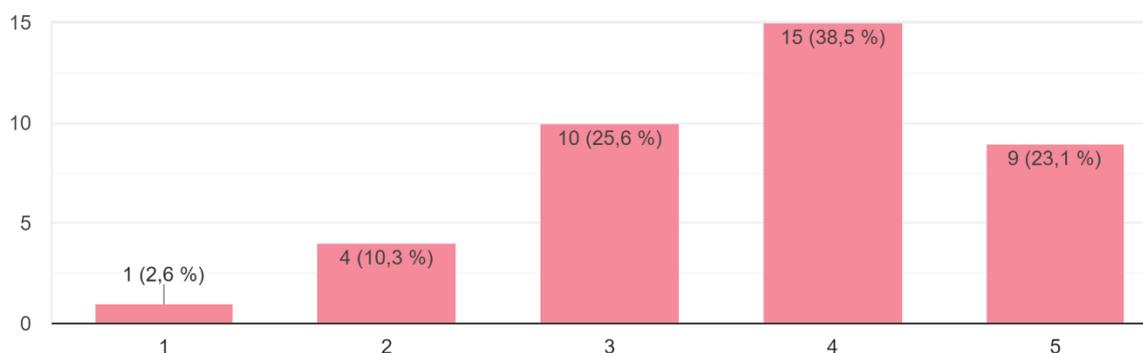
La segunda dimensión de la prueba se corresponde con la **claridad**. Obtenemos diversidad de respuestas, un 28,2% está totalmente de acuerdo, un 46,2% está muy de acuerdo, un 17,9% bastante de acuerdo. Tan solo un 5,1% poco de acuerdo y un 2,6% nada de acuerdo.

Gráfica 9. Pregunta 9. Tengo claros mis sentimientos.



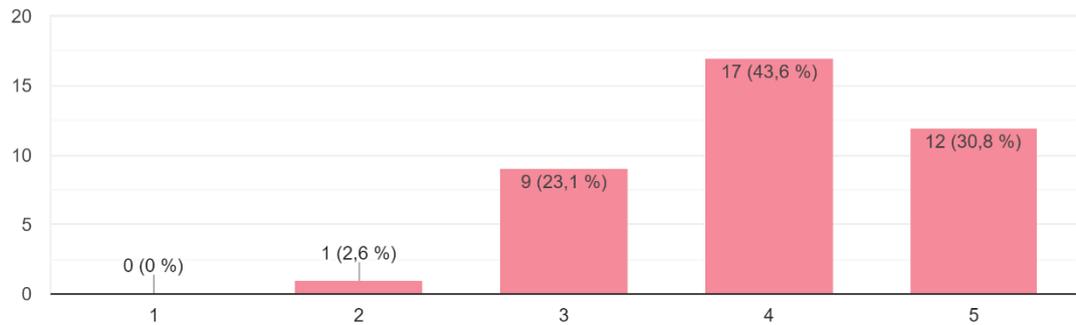
Con respecto al ítem número diez la mayoría del porcentaje de este ítem lo ocupa el 38,5%, muy de acuerdo, el 23,1% está totalmente de acuerdo, el 25,6% bastante de acuerdo. Frente al 10,3% poco de acuerdo y el 2,6% nada de acuerdo. Tenemos gran variedad de respuestas en dicho ítem, lo que lleva a la conclusión de que suele ser complicado para las personas poder definir los propios sentimientos.

Gráfica 10. Pregunta 10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.



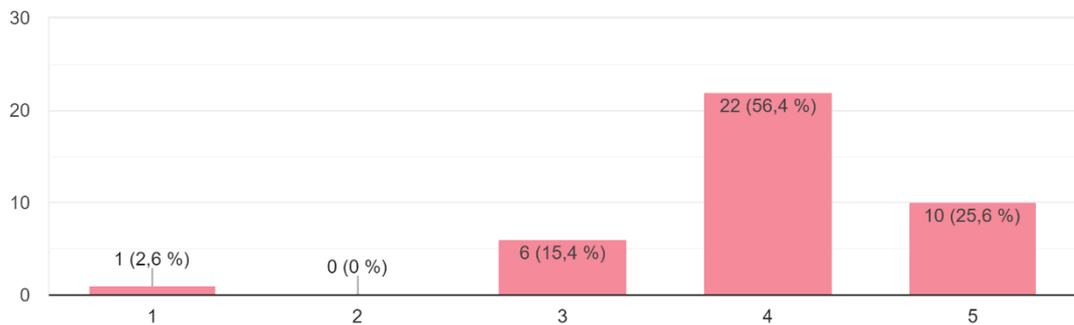
En el ítem número once, la mayoría de las personas ocupando un 43,6% de los encuestados está muy de acuerdo, un 30,8% totalmente de acuerdo y otro 23,1% bastante de acuerdo, tan solo un 2,6% está poco de acuerdo.

Gráfica 11. Pregunta 11. Casi siempre sé cómo me siento.



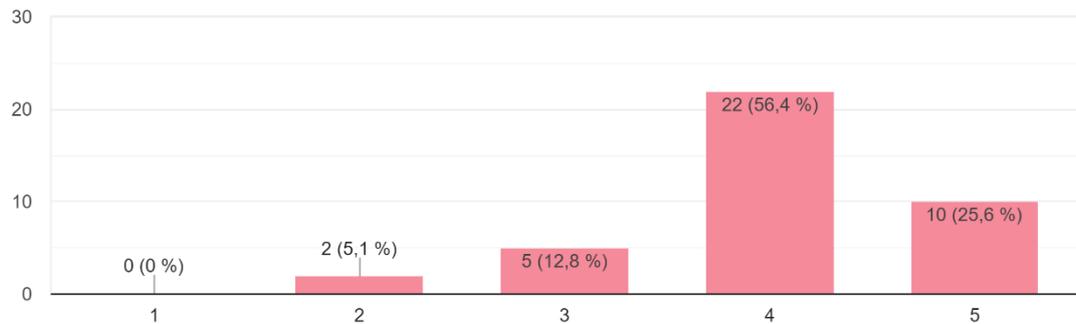
El ítem número doce, el 56,4% de los encuestados está muy de acuerdo, el 35,6% está totalmente de acuerdo, el 15,4% bastante de acuerdo, tan solo el 2,6% nada de acuerdo. Podemos apreciar un número elevado de personas que suelen conocer aquello que siente en relación con las personas, es decir tener la capacidad de conocer tus propios sentimientos y los de otros.

Gráfica 12. Pregunta 12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.



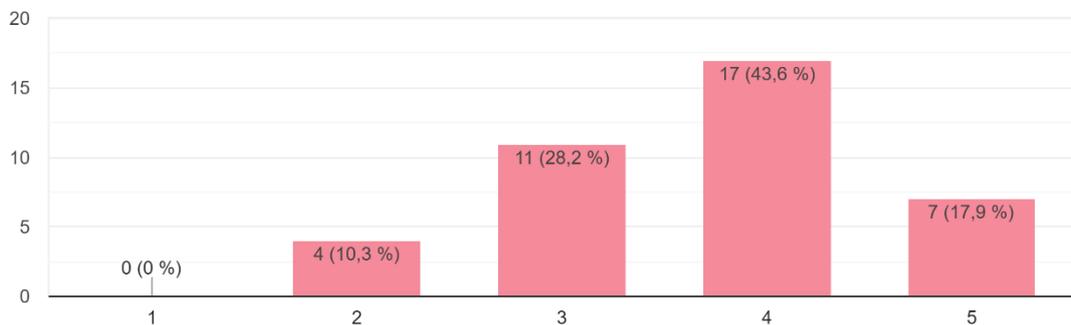
El ítem número trece, el 56,4% está muy de acuerdo, el 25,6% totalmente de acuerdo, el 12,8% bastante de acuerdo, frente a un 5,1% que está poco de acuerdo. La gran mayoría de personas conoce como se siente dependiendo de lo que le esté sucediendo o la experiencia vivida.

Gráfica 13. Pregunta 13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.



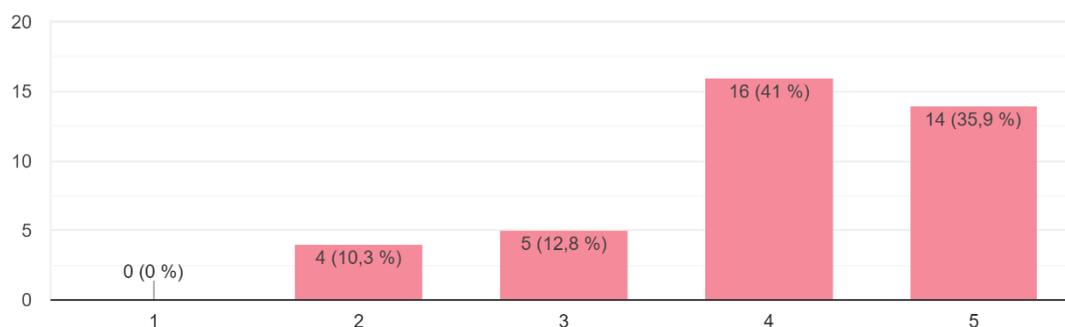
El ítem número catorce, el 43,6% está muy de acuerdo, el 28,2% bastante de acuerdo. Tan solo el 17,9% está totalmente de acuerdo y el 10,3% está poco de acuerdo. Con estos datos, observamos que una gran mayoría está de acuerdo en conocer sus propios sentimientos en todo momento, pero también existe un alto porcentaje de personas que presentan más inconvenientes a la hora de definir aquello que sienten.

Gráfica 14. Pregunta 14. Siempre puedo decir cómo me siento.



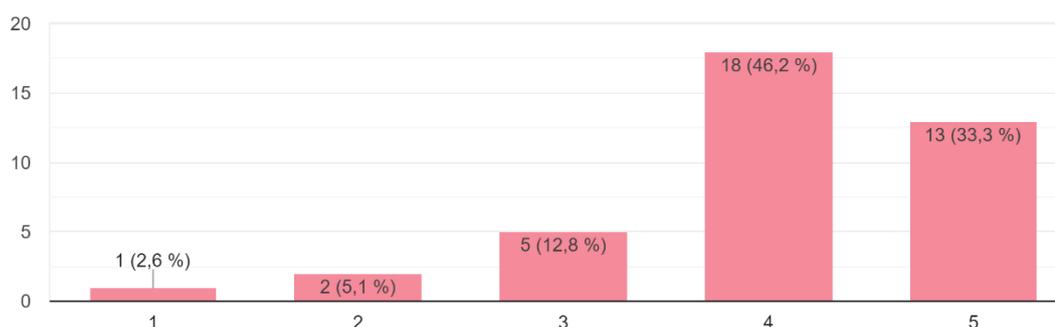
El ítem quince, el 41% está muy de acuerdo, el 35,9% totalmente de acuerdo, el 12,8% está bastante de acuerdo frente al 10,3% que está poco de acuerdo. Existen altos porcentajes de personas que les cuesta definir sus emociones.

Gráfica 15. Pregunta 15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.



En último ítem de la dimensión, el 46,2% está muy de acuerdo, el 33,3% totalmente de acuerdo, el 12,8% bastante de acuerdo frente al 5,1% poco de acuerdo y el 2,6% nada de acuerdo. La mayoría de encuestados comprende sus propios sentimientos.

Gráfica 16. Pregunta 16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.



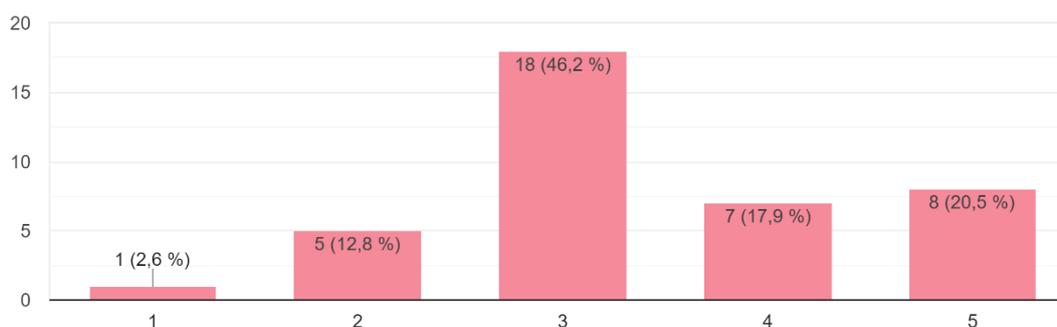
Una vez realizado el recuento total de los resultados, obtenemos una puntuación de 32,71 en total, en cuanto a la dimensión de claridad. Esto indica que los encuestados se encuentran dentro de la cifra en la que presentan una adecuada comprensión de sus sentimientos y emociones. De forma específica y diferenciando entre hombres y mujeres, son veintidós mujeres las que han participado en total, un 63,63% presenta una adecuada claridad en relación con sus sentimientos y emociones, y un porcentaje del 36,36% de las mujeres encuestadas las que presentan una excelente comprensión de sus sentimientos. Estos datos nos indican que los encuestados comprenden en todo momento su estado emocional. En cuanto a los hombres, siendo un total de diez los participantes se ha comprobado que el 50% de los hombres presenta una adecuada comprensión, el resto se divide en el 20% debe mejorar su comprensión y el 30% obtiene una excelente comprensión. Estos resultados nos indica que las mujeres comprenden sus sentimientos en diferentes situaciones emocionales, mientras que algunos hombres presentan mayor

dificultad a la hora de comprender aquello que sienten. Por lo tanto, sería ideal dedicar más tiempo a pararse a pensar y comprender aquello que nos sucede como forma de conocernos a nosotros mismo a nivel emocional.

Realizamos una diferenciación entre trabajadores y estudiantes para comparar los resultados obtenidos en la prueba. Podemos comprobar como el 5,6% de los trabajadores debe mejorar la comprensión en cuanto a sus sentimientos y emociones se refiere. El 7,7% de los estudiantes también debe mejorar la claridad respecto a lo que sienten. Estos datos nos indican que son mayoría los estudiantes que deben dedicar más tiempo a la comprensión de sus sentimientos a diferencia de los trabajadores. Un dato bastante favorecedor es que el 63,2% de los trabajadores presenta una adecuada claridad y comprensión respecto a su estado emocional, en cuanto a los estudiantes tan solo el 53,8% es claro con sus sentimientos, es notable la diferencia entre trabajadores y estudiantes. El 31,6% de los trabajadores presenta una excelente claridad de sus sentimientos, siendo mayor el porcentaje de los estudiantes que presentan una excelente claridad ocupando el 46,2% de los estudiantes.

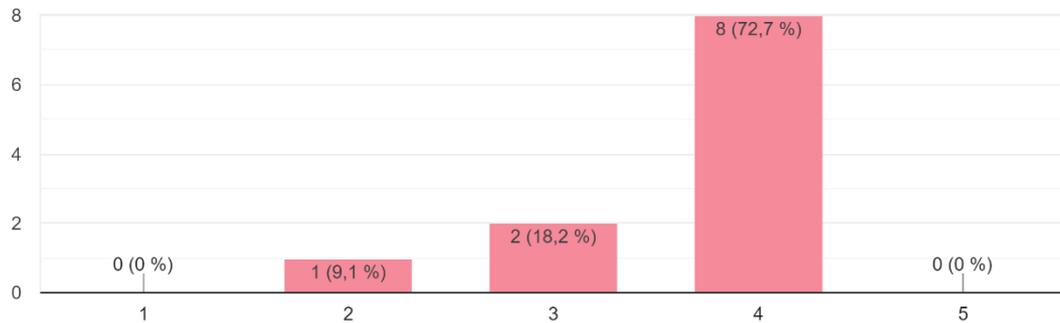
A continuación, se procede a recoger los datos de la última dimensión, correspondiéndose con la dimensión de **reparación**. En el ítem número diecisiete, el 46,2% indica que está bastante de acuerdo, el 20,5% totalmente de acuerdo, el 17,9% que está muy de acuerdo, frente al 12,8 que está poco de acuerdo y un 2,6% que no está nada de acuerdo. Son mayoría las personas que suelen tener una visión optimista cuando están tristes.

Gráfica 17. Pregunta 17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.



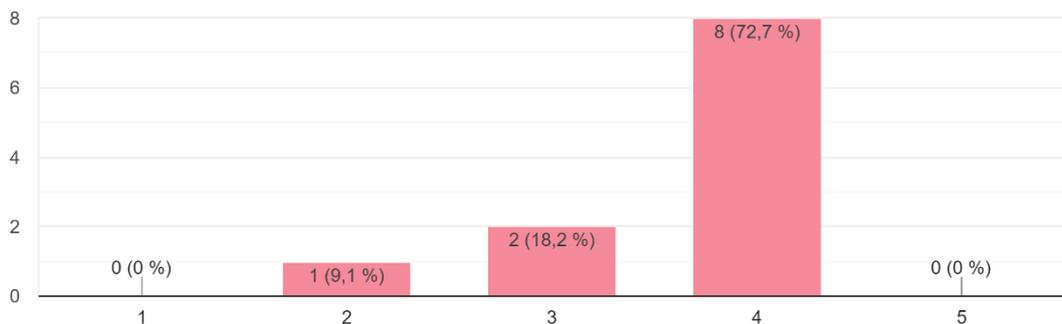
En el ítem número dieciocho se ha obtenido una puntuación igualada bastante alta respecto a estar bastante de acuerdo siendo 72,7% el porcentaje de personas que han marcado dicha opción, frente a un 18,2% que está bastante de acuerdo y un 9,1% que está poco de acuerdo. Esto nos indica que los encuestados suelen pensar en cosas agradables a pesar de sentirse mal.

Gráfica 18. Pregunta 18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.



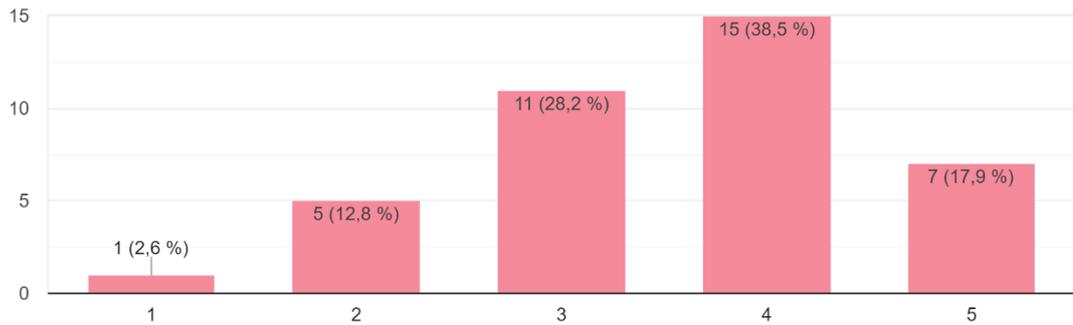
Proseguimos con el ítem número diecinueve, el 17,9%, está totalmente de acuerdo, el 23,1% muy de acuerdo, el 25,6% bastante de acuerdo frente al 20,5% poco de acuerdo y el 12,8% nada de acuerdo. Esto nos indica que la mayoría de los encuestados cuando el sentimiento de tristeza les inunda, les resulta trabajoso pensar en cosas buenas o positivas.

Gráfica 19. Pregunta 19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.



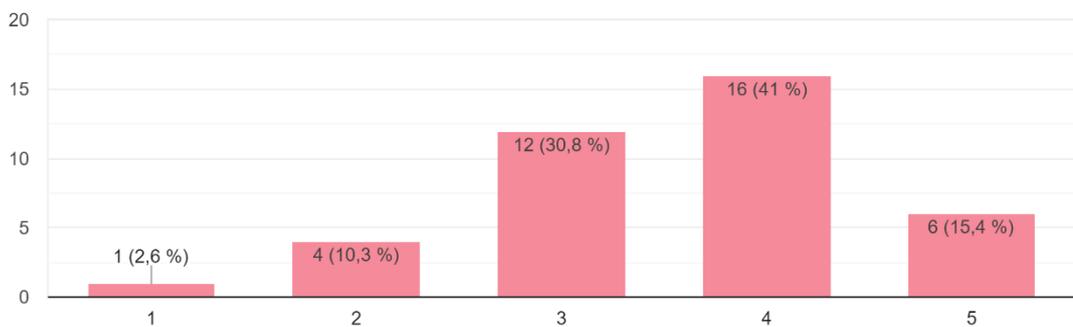
El ítem número veinte el 17,9% está totalmente de acuerdo, el 38,5% muy de acuerdo, el 28,2% bastante de acuerdo frente al 12,8% poco de acuerdo y el 2,6% nada de acuerdo. Nos indica que son mayoría las personas que tienen pensamientos positivos frente a situaciones adversas o negativas.

Gráfica 20. Pregunta 20. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.



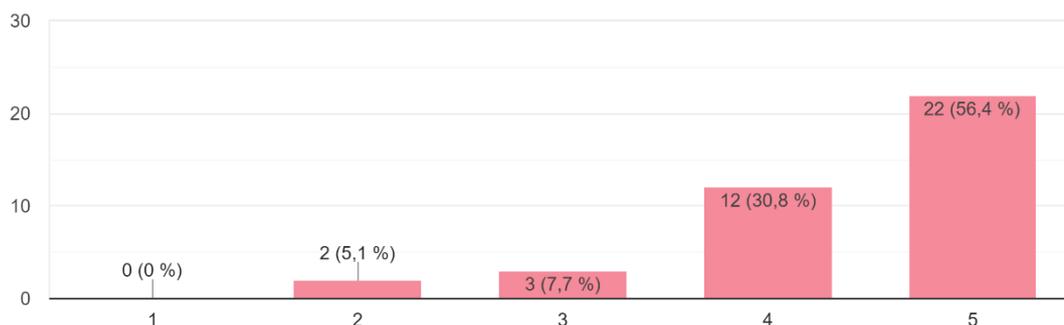
En el ítem número veintiuno, las respuestas han sido bastante variadas, encontramos que un 41% está muy de acuerdo, un 30,8% bastante de acuerdo y un 15,4% totalmente de acuerdo, frente a un 10,3% que está poco de acuerdo, y un 2,6% nada de acuerdo. Los encuestados tienden a darle vuelta los pensamientos para mantener en calma su mente.

Gráfica 21. Pregunta 21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas complicándolas, trato de calmarme.



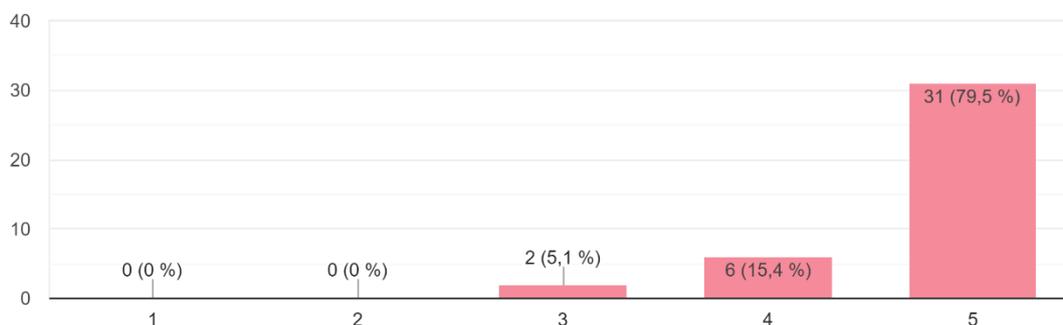
El ítem veintidós el 56,4% de los encuestados está totalmente de acuerdo, el 30,8% muy de acuerdo, el 7,7% bastante de acuerdo y solo un 5,1% está poco de acuerdo. Estos resultados nos demuestran que la gran mayoría de los participantes tienden a preocuparse por su estado de ánimo, algo que ayuda mucho a centrarse en la inteligencia emocional.

Gráfica 22. Pregunta 22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.



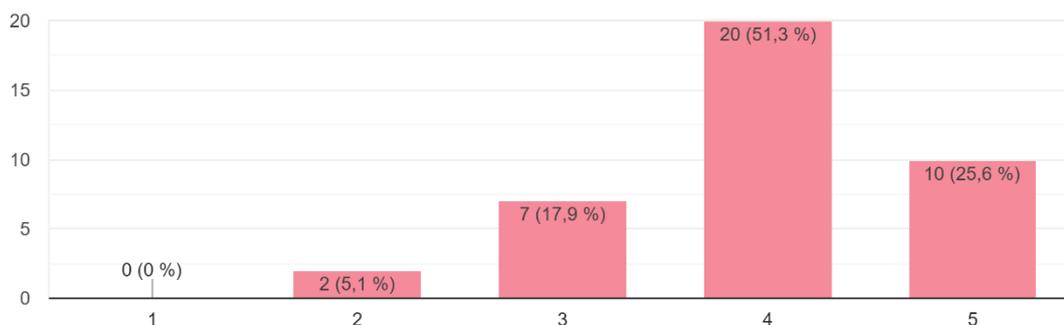
En el ítem veintitrés la mayor parte de los encuestados siendo el 79,5% está totalmente de acuerdo, un 15,4% está muy de acuerdo y un 5,1% está bastante de acuerdo. Son mayoría las personas que se sienten con mucha energía cuando el estado de ánimo tiende a ser feliz.

Gráfica 23. Pregunta 23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.



El último ítem de esta dimensión se corresponde con la afirmación veinticuatro. Podemos comprobar cómo un 51,3% está muy de acuerdo, un 25,6% totalmente de acuerdo, un 17,9% bastante de acuerdo y tan solo un 5,1% poco de acuerdo. La mayor parte de los participantes está de acuerdo con intentar cambiar cuando algo no les está ayudando a sentirse del todo bien con su estado de ánimo.

Gráfica 24. Pregunta 24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.



Una vez recolectados cada uno de los datos de esta dimensión, obtenemos un resultado de puntos 29,93. Este resultado nos indica que la mayoría de los encuestados presenta una adecuada regulación de sus sentimientos y emociones. En el caso de los hombres el rango se sitúa desde los 24 a 35 y en el de las mujeres de los 24 a 34. Realizando una diferenciación entre hombres y mujeres, encontramos que el 68,18% de las mujeres tiene una adecuada regulación de su estado emocional, un 18,18% una excelente regulación frente a un 13,63% que debe mejorar su regulación. Son datos bastante positivos ya que la mayor parte es capaz de regular aquello que sienten. En cuanto a los hombres, un 60% presenta una adecuada regulación, un 30% tiene una excelente regulación, mientras que solo un 10% debe mejorar su regulación.

Para finalizar con este análisis y como se ha realizado en las anteriores dimensiones, estableceremos una diferencia entre trabajadores y estudiantes y analizamos lo siguiente: el 21,1% de los encuestados trabajadores debe mejorar la regulación de sus sentimientos. El 57,9% de los trabajadores presenta una adecuada regulación de los sentimientos, mientras que el otro 21,1% de los encuestados trabajadores presenta una excelente regulación de sus sentimientos y emociones. En cuanto a las personas estudiantes, se refiere el 77% de las personas estudiantes presenta una adecuada regulación del estado emocional, frente a un 15,4% posee una excelente regulación de sus sentimientos. Con estos datos se puede comprobar como los trabajadores tienden a tener una mejor regulación de su estado emocional, algo que ayuda mucho a la hora de ejercer su trabajo en cuanto a inteligencia emocional se refiere.

4.2. Parte 2: Cuestionario preguntas cortas

En relación con la segunda parte del cuestionario, se han obtenido los siguientes resultados. La mayoría de las respuestas han sido dadas por docentes, para establecer la diferencia de respuestas, se utilizará el siguiente código: D(Docente) y E(Estudiante), seguidamente aparecerá un número que identifica al encuestado.

En la **pregunta número uno** “*¿Consideras importante que los docentes trabajen su propia educación emocional? ¿Por qué?*”.

Se han obtenido variedad de respuestas, la mayor parte de los encuestados ha indicado que si es importante que se trabaje la educación emocional propia. Las razones que se han dado se repiten en numerosas respuestas.

En general todos coinciden con que una buena educación emocional propia es la base para la transmisión de esta a los alumnos, además de que los docentes se convierten en un referente para el alumnado, por lo tanto, el trabajo que se les aporte se convertirá en un reflejo de aquello que se enseña y transmite. Algunas de las razones más repetidas por parte de los encuestados han sido, (D1: “Porque así podrán prestar atención a las del alumnado”, E4:” Pues pienso que, si tu estas bien puedes dar lo mejor de ti, aunque saber controlarlos también puede ayudar mucho en el día a día con nuestros alumnos”, D10: “La integridad emocional del docente permite una mejor transmisión de contenidos y valores al alumnado. En muchos casos, un docente emocionalmente inestable puede generar una afección negativa en el carácter del alumno.”, D15: “Es indispensable conocer en primer lugar nuestras emociones para, en segundo lugar, poder trabajar con ellas.”)

Otras de las afirmaciones que se recalcan están relacionadas con la actualidad y el aumento de casos sobre trastornos emocionales, lo que hace reflexionar tanto al alumnado que está impartiendo el Grado como al docente sobre la importancia de una correcta educación emocional tanto en las aulas como en los profesionales.

Se ha podido comprobar como la mayoría de los participantes están totalmente de acuerdo con este aspecto. Aunque también se ha apreciado una opinión la cual no se asemeja al resto de opiniones, pero es igualmente respetable (D19: “Importante sí, pero no determinante”).

En la pregunta **número dos** “¿Hace uso de alguna metodología para conocer y regular sus propias emociones? En caso afirmativo, ¿Cuál?”. Un total de doce personas han marcado que no hacen uso de ninguna metodología, mientras que el resto ocupando la cifra de diecinueve personas, han marcado que si hacen uso de alguna metodología. Los resultados han estado bastante equiparados lo que nos da a entender que existe falta de utilización de métodos para la regulación emocional propia, por lo tanto, esto nos indica que necesitamos dar a conocer ciertas técnicas que nos ayuden a regular nuestras emociones. Dentro de las respuestas afirmativas, nos han indicado que hacen uso de pensamientos positivos, es decir sacar al final del día todo lo positivo que nos ha ocurrido. Una de las propuestas ha sido (D10: “empatizar consigo mismos realizando ejercicios de abstracción de la propia realidad, dicha persona considera positivamente actuar de forma objetiva a la hora de resolver episodios emocionales no deseados, relativizando los problemas”). Otra de las metodologías que hemos podido observar en las respuestas, es la lectura de libros de autoayuda, introspección a través de podcasts (D13: “definir buenas estrategias de regulación y de afrontamiento con la ventana de tolerancia de Siegel aparte de con técnica de atención plena”). Algunas de las metodologías más repetidas regular las emociones ha sido, hablar con las personas, meditar, dar un paseo, hacer cosas que nos aporten calma, hacer yoga, asistir a terapia con una profesional.

Algunas respuestas de docentes se han centrado en parar varios minutos al día para identificar el estado de ánimo de los alumnos, así como aportar diferentes actividades en relación con las emociones, o trabajar la inteligencia emocional a través de cuentos y dinámicas de clase, (D25: “En clase dedico varios minutos a debatir sobre cómo nos encontramos y cómo debemos actuar en diferentes momentos). Se han repetido en varias ocasiones el uso de abecemociones y los emoticonos de cartulina para identificar lo que siente el alumnado. (D26: “Sí, intento pensar qué siento, qué grado del 1 al 10 tengo ese sentimiento y luego calmarme para poder comunicarme de forma asertiva. Para identificar las emociones tengo muy presente el abecemociones”).

Las respuestas han sido muy variadas y positivas, ya que gran porcentaje de los encuestados conoce técnicas para conocer y regular sus emociones y poder llevarlas a cabo luego con el alumnado. Aunque el porcentaje de personas que desconoce dichos recursos nos hace pensar que aún nos queda mucho camino que recorrer para que estas personas se llenen de conocimiento acerca de cómo regular su estado emocional en todo momento para convertirse en grandes docentes.

En la pregunta **número tres** *“En caso de que no haga uso de ninguna metodología, ¿le gustaría conocer nuevos métodos?”*. La mayoría de las personas han indicado que sí les gustaría conocer nuevos métodos. Dentro de estas respuestas hay diversas opiniones, hay personas que han recalcado que poseen sus propias formas de conocimiento personal, pero que en el caso de ser docentes es muy importante que estas técnicas se apliquen a los alumnos, (E10: “Considero que tengo mis propias fórmulas para autoconocerme, pero, pese a ello, no descarto la utilidad de conocer otros métodos. El docente debe estar nutrido en este aspecto, pues, aunque no lo aplique para él mismo, puede recomendarlo a un alumno o círculo familiar”). Personas que han recalcado que no están muy informados en ciertos temas por lo tanto aumentar su conocimiento y sobre todo en crecimiento personal siempre es un bien (D32: “Si, es enriquecedor todo nuevo aprendizaje y más si es para mejorar personalmente). También ha existido una respuesta indicando que para dicha persona el conocimiento o no, de nuevas metodologías es algo indiferente a lo cual no le da mucha importancia (E23:” Me es indiferente”). De esta manera conocemos diferentes perspectivas que nos ayudan a indagar más sobre la importancia de una correcta inteligencia emocional.

En la pregunta **número cuatro** *“En el caso de que sea docente, en el centro donde trabaja, ¿se proporcionan herramientas como charlas o formaciones, para regular la educación emocional propia y entre sus compañeros?”*. Son mayoría los docentes que han contestado que no se proporcionan las herramientas necesarias para regular la propia educación emocional entre sus compañeros (D26: “Cada vez se trabajan más, y se recibe más información de cómo hacer de las emociones una tarea más, pero herramientas se dan muy pocas. Algún material del monstruo de las emociones, y poco más”). Esto nos refleja la escasez de formación que existe a día de hoy dentro de los colegios, aunque en algunas respuestas se ha podido leer como se recalca continuamente que en los últimos años se han aumentado el número de herramientas en cuanto a formaciones, esto es debido a la importancia que va adquiriendo poco a poco la inteligencia emocional en las aulas, es la base para un correcto aprendizaje a nivel cognitivo, motor y psicológico, (D34: “Si, en estos últimos años ha aumentado la formación en dicho aspecto..”, D40: “En estos últimos años se han ampliado las herramientas”).

En la pregunta **número cinco** *“En el caso de que no le proporcionen herramientas en el centro donde trabaja, ¿le gustaría recibir este tipo de formación? ¿Cuál sería su propuesta?”*. La mayoría de las respuestas giran en torno al sí, las propuestas han sido

variadas, pero suelen repetirse algunas de ellas, como el uso de charlas por parte de profesionales como son los psicólogos, cursos de educaciones emocional para los docentes, coloquios que hagan propuestas sobre como trabajar la educación emocional con los alumnos, los propios psicólogos del centro que realicen charlas como coaching emocional para controlar los sentimientos propios, (D4: “Si. Charlas por parte de psicólogos/as para conocer aún más sobre la educación emocional y que también sea para los alumnos, D22” Si, pienso que es algo muy importante en nuestras vidas. Mi propuesta: la psicóloga del centro debería dar una charla de coaching emocional para controlar los sentimientos propios”).

Planteamientos sobre realizar ejercicios donde los propios alumnos experimentasen fórmulas de autoconocimiento emocional, ya que esto puede generar ciertos hábitos en el alumnado a corto plazo (E10: “Por supuesto. Iría más allá de una simple intervención de un profesional del ámbito en el que los alumnos actuaran como oyentes. Propondría un ejercicio común en el que los propios alumnos experimentasen fórmulas de autoconocerse emocionalmente. Involucrar al alumnado en el proceso puede generar hábitos a medio plazo”). Otras respuestas por parte de los docentes coinciden con el aumento de formaciones en dicho ámbito (D21: “Si, charlas, coloquios que nos ayuden a conocer aún más sobre la educación emocional y que esos conocimientos los trabajemos con los alumnos”, E34: “Si, talleres donde se hagan actividades de como trabajar la educación emocional con nosotros mismos y con los más pequeños).

La mayoría de las personas coinciden en el hecho de que es necesario aumentar la formación en el ámbito de la educación emocional tanto en nosotros mismos como en los docentes, ya que son escasos los recursos que tenemos hoy en día para trabajar este ámbito con los alumnos.

En la pregunta **número seis** “*Desde las aulas tanto como estudiante como docente, ¿considera que se trabaja suficientemente la inteligencia emocional? Si no es así, ¿qué cambios propondrías?*”. En esta última pregunta, las respuestas han sido bastante variadas, la mayoría de ellas coinciden en un no, no se considera que sea suficiente el trabajo que se hace en inteligencia emocional tanto como docente como estudiante. Algunos cambios que se han podido proponer son, trabajar en las horas de tutoría a través de talleres o ejercicios sobre inteligencia emocional, debería tratarse de un elemento transversal ya que se puede aplicar tanto a la vida cotidiana como a los procesos de

enseñanza-aprendizaje, aumentar el número de profesionales como psicólogos, orientadores (D3: “Se trabaja poco la inteligencia emocional, por no decir nada. Me gustaría que sí que de verdad en esas tutorías que hay 1 vez a la semana, se hiciesen y se trabajasen ejercicios para ayudar al alumnado a trabajar sus emociones y expresarlas sin miedo. Que sea un momento donde puedan desahogarse y aprender nuevos métodos para reconocer como responden nuestras emociones en cualquier situación de nuestra vida”, D5: “No, pues debería tratarse de un elemento transversal y de alta importancia, pues además de incidir en la propia construcción del conocimiento del alumnado a través de su forma de enfrentarse a los procesos de enseñanza-aprendizaje, se traslada directamente a su aplicación en su vida cotidiana.

Además, se ha recalcado que en el currículo se deja muy poco espacio para trabajar las emociones, (D10: “No. En primer lugar, el currículo deja muy poco espacio a trabajar las emociones; está excesivamente comprimido y, a menudo, los principales damnificados suelen ser la carencia de un aprendizaje significativo y el tratamiento impersonal del alumnado, sin atender a sus propias emociones, incertidumbres y motivaciones. La reforma del currículo, haciéndolo más flexible, es el primer caso para modificar esta realidad”).

Dedicar ciertas horas exclusivas a tratar la educación emocional al igual que se hace con el resto de los contenidos (D12: “No se trabaja lo suficiente, puesto que siempre se dedica más tiempo a la enseñanza de contenidos y se deja pasar por alto la educación emocional, propondría trabajarla a la par que los contenidos, sin dejarla a un lado, incluso dedicando ciertas horas exclusivamente a esta”). Se ha puesto de ejemplo centros donde se proporcionan talleres de inteligencia emocional, haciendo referencia a que dichas herramientas sería una buena forma de educar emocionalmente a nuestros alumnos (D13: “Conozco de centros en Málaga como el CEIP Picasso que proporciona talleres de inteligencia emocional impartidos por un psicólogo, creo que es buena forma de educar emocionalmente a los alumnos”). Respuestas que han recalcado que la inteligencia emocional es algo que se corresponde más con el ámbito familiar que con el ámbito escolar (E19: “Creo que es algo que corresponde al ámbito familiar y no tanto al escolar”). Otra de las propuestas han sido realizar una entrada motivadora a los alumnos, y tener más en cuenta las necesidades de estos (D22: “Pienso que no se trabaja suficiente, ya que es algo secundario en el aula y no se le da la importancia que puede llegar a tener. El cambio podría ser una entrada motivadora a los alumnos, insistir más en la educación

emocional para que los alumnos puedan controlar que quieren o no hacer”). Se ha repetido en varias ocasiones, el hecho de incluir en la programación didáctica de los centros de educación infantil varias horas a la semana para trabajar la inteligencia emocional, de esta manera se solucionarían los problemas que se puedan generar entre los más pequeños.

En el caso de los estudiantes ha habido personas que han recalcado que sí que reciben bastante información sobre la inteligencia emocional pero no la suficiente, ya que se podrían introducir más actividades y métodos para poder ponerlos en práctica en un futuro como docentes. Otras personas que piensan que no lo suficiente porque se le da mucha más importancia a otro tipo de contenido (E6: “No, más charlas, proyectos y actividades y es necesario invertir para contar con más capital humano que ayude a esta labor, profesionales como psicólogos, más orientadores, etc.”)

Las propuestas que se han realizado para mejorar en el ámbito de la educación emocional han sido muy diversas y nos ayudan a visibilizar la necesidad de reforzar las herramientas y los recursos en el ámbito de la educación emocional (D15: “Depende de los casos y de cómo sean los alumnos. Hay estudiantes que son abiertos y maduros y saben expresarse sin problema, en cambio, hay otros en los que es necesario estar muy pendiente de ellos. Pero, debido a la ratio que actualmente hay en clase es muy complicado poder centrarse en una minoría, aquí estaría para mí el problema principal. Con más de 20 y 25 alumnos por clase, difícilmente nos centraremos en casos particulares”).

5. Discusión y conclusiones

Con respecto a las conclusiones, en primer lugar, se ha realizado un análisis teórico sobre la evolución del concepto de inteligencia emocional y sus rasgos a lo largo de la historia y se ha llegado a la conclusión de que actualmente dicho concepto debido a una serie de factores ha ido adquiriendo importancia con el tiempo, por este motivo no se ha trabajado con anterioridad de la misma manera que se realiza en la actualidad, pero que no deja de ser igual de importante. Aunque hay que recalcar que queda mucho por avanzar en dicho ámbito.

En relación con lo anterior y estableciendo una comparación con otras investigaciones se coincide con el hecho de que a lo largo de la historia el concepto de inteligencia emocional ha ido adquiriendo cada vez más importancia. Tal y como dice (Puente Lanzarote, 2020, p.28): “las emociones, a lo largo de décadas y siglos anteriores, no estaban tan

consideradas como lo están en la actualidad”. A lo largo de esta investigación se llega a la conclusión de que actualmente la inteligencia emocional es muy importante sobre todo a nivel personal, ya que sin inteligencia emocional propia no podemos transmitir a nuestro alumnado una correcta enseñanza de esta, tal y como expone (Cabello, 2012 p. 180):

[...]una de las premisas para promover que los niños/as desarrollen su inteligencia emocional dentro de la institución escolar, es que el docente desarrolle también su propia inteligencia emocional. El docente enseña en su práctica su propia personalidad. Por tanto, la promoción y desarrollo de la inteligencia emocional en el aula, tanto del maestro/a como del alumnado debe producirse de un modo coordinado.

Por consiguiente, con esta investigación hemos podido comprobar la importancia que tiene conocerse a uno mismo, saber identificar nuestras emociones y comprenderlas, es la base para una correcta enseñanza en inteligencia emocional de cara a nuestro alumnado, ya que los docentes se convierten en un papel referente para estos. Por lo tanto, tener una noción básica de nuestras emociones hará mucho más fácil este proceso. Además, cabe destacar un dato muy curioso que se ha rescatado en una encuesta realizada a estudiantes del ámbito de la educación, como se ha comentado detalladamente en el marco teórico de dicha investigación. En esta encuesta, se ha llegado a la conclusión de que el género femenino presta mucha más atención a las emociones, a diferencia del género masculino que tiende más a centrarse en la reparación emocional.

Otro de los datos que se ha recogido a lo largo de la investigación es el papel tan importante que adquieren tanto las familias como la escuela en el trabajo de la inteligencia emocional, se concluye con que ambas figuras se convierten en referentes de los más pequeños, produciendo en ellos un modelo a seguir. Todo lo que observan, lo captan y lo interiorizan, de ahí la importancia de obtener una correcta atención a nuestras emociones.

Para seguir con el objetivo marcado al inicio de la investigación, el enfoque principal se encuentra en el trabajo que se hace sobre inteligencia emocional en las aulas de Educación Infantil tanto desde la perspectiva docente como desde el alumnado, se coinciden en ambos sectores que la formación que se recibe es escasa, por lo tanto, esto provoca la necesidad de analizar la perspectiva que tienen ambos sectores sobre el objetivo.

En consonancia a lo anterior se crea un cuestionario que consta de dos partes, en la primera de ellas se realiza un análisis individualizado sobre las emociones propias de los encuestados a través de una prueba específica de inteligencia emocional. En dicho

apartado se llega a la conclusión de que la mayoría de los encuestados siendo estos tanto docentes como estudiantes, dedican un tiempo favorable a pensar en sus emociones y sentimientos, ya que de las tres dimensiones que componen esta prueba, se ha obtenido una puntuación bastante favorable. Estos datos son bastante beneficiosos puesto que para llevar a cabo una correcta enseñanza es muy importante tener una base en relación con lo que sentimos, es decir, a identificar y reconocer todo aquello que depende de nuestro estado de ánimo.

En el mismo cuestionario aparece un apartado donde se debe indicar el sexo de cada persona y la profesión, es en este apartado se ha podido comprobar que se cumple con la idea de que el género femenino abunda más en el ámbito educativo sobre todo cuando se trata de Educación Infantil. Lo mismo ocurre en las aulas del Grado de Educación Infantil, hay muchas más alumnas que alumnos. Si lo extrapolamos al cuestionario son más la cantidad de mujeres que han participado que de hombres. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que son muchas más las mujeres las que se dedican al ámbito educativo a diferencia de otras profesiones donde abundan más los hombres.

La segunda parte del cuestionario está formada por una serie de preguntas en relación con la formación que han recibido los participantes desde las dos perspectivas de este análisis, es decir, docentes y alumnos. La mayoría de los encuestados ha plasmado la necesidad de aumentar la formación en la inteligencia emocional ya que esta se convierte en uno de los contenidos más importantes de la educación, puesto que sin ella no podríamos avanzar como sociedad. Es por este motivo, por lo que se han planteado una serie de cambios, como aumentar el contenido en inteligencia emocional en las aulas de educación infantil, tales como aumentar los congresos, las formaciones, innovar en actividades relacionadas con este tema, entre otras propuestas.

Por consiguiente, se ha repetido en numerosas respuestas el poco conocimiento que existen sobre técnicas de autorregulación emocional, lo que indica que si a nivel personal se desconoce es poco probable que se pueda llevar a la práctica posteriormente con el alumnado, algo que ralentiza aún más el trabajo de la inteligencia emocional.

En comparación con otras investigaciones también se plantea la necesidad de aumentar los recursos para trabajar la inteligencia emocional desde el aula, como comenta (García 2008, p. 20): “Es necesaria la creación de programas que permitan a los profesionales de

la educación una ayuda para dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje en el campo de la inteligencia emocional”.

En definitiva, aún queda mucho camino por recorrer en cuanto al trabajo sobre la inteligencia emocional en las aulas se refiere. Lo más llamativo e importante, son las ganas y empeño que han demostrado tener los encuestados de este análisis para conseguir grandes logros en el ámbito educativo en relación con este tema que tan presente se encuentra en nuestros medios de comunicación, así como redes sociales, donde cada vez más se pueden observar titulares en relación a la importancia de conocerse así mismo, de controlar todo aquello que sentimos y de permitirnos sentir todo tipo de emociones, sabiéndolas controlar desde que somos pequeños.

Es un camino largo, pero poco a poco con el granito de arena que aportamos todos y cada uno de los ciudadanos docentes y discentes, se conseguirá crear un mundo donde las emociones tengan la misma validez e importancia que tienen el resto de los contenidos y donde se rompan con los estereotipos relacionados con este ámbito. Con esto nos referimos a la necesidad de darle visibilidad a la importancia de acudir a terapia en el caso de que sea necesario con un psicólogo, que esto no se vea como algo negativo y estereotipado, sino todo lo contrario como algo que te ayuda a avanzar en tu camino, a desarrollarte como persona y a controlar todas las emociones y pensamientos que inundan nuestra cabeza en el día a día. Acudir a terapia o realizar técnicas en relación con la autorregulación emocional solo provoca beneficios y bienestar en nuestra persona.

Una de las cuestiones relevantes que ha marcado la elaboración de este estudio ha sido que definir el objeto de la investigación ha implicado excesivo tiempo. Por otro lado, hemos encontrado dificultades a la hora de aplicar el cuestionario que han podido resolverse a través de contactos próximos y colaboraciones desinteresadas. Con lo cual para futuras investigaciones trataremos de contar con una red de apoyo que pueda generar sinergias que favorezcan la inclusión de participantes en la muestra. Es cierto que hemos recopilado un número importante de respuestas en el cuestionario. No obstante, en futuras líneas de investigación debemos incorporar técnicas de recogida de datos que nos aporten datos que permitan una interpretación poliédrica de la realidad, como por ejemplo la observación o los grupos de discusión. Esto ha hecho que se ralentice un poco el proceso de recogida de datos y por lo tanto no se pueda comenzar a analizar hasta obtener un número coherente de respuestas que permitan realizar un análisis más detenido y

detallado de los datos obtenidos. Los cuáles serían aún más reales si el número de participante hubiese sido superior al obtenido.

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/36997/MARIA%20JIMENEZ%20GARCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Córdova-Viteri, P. N., & Balseca-Acosta, A. C. (2021). La Inteligencia Emocional en infantes: Aspectos a considerar en las aulas post pandemia. *Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonía*, 6(11), 229-245. <https://www.redalyc.org/journal/5768/576868768016/576868768016.pdf>
- García-Lago, V. (2008). La inteligencia emocional en la educación infantil. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (19), 129-149. [file:///C:/Users/34618/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnLaEducacionInfantil-3233946%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/34618/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocionalEnLaEducacionInfantil-3233946%20(1).pdf)
- Jiménez García, M. (2014-2015). *La inteligencia emocional en educación infantil: experiencia de intervención en un aula*. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Sevilla). <file:///D:/TFG/Documentos/LA%20FORMACI%C3%93N%20DEL%20PROFESORA%20EN%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL.pdf>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868 122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Llabrés González, A. (2021-2022). *Educación emocional en el profesorado de educación infantil y primaria*. (Trabajo Fin de Grado, Facultad de Psicología, Universitat de les Illes Balears). file:///D:/TFG/Llabres_Gonzalez_Alicia%20TFG.pdf
- Mendoza, Y. (2013). *Inteligencia emocional: una revisión teórica* (Trabajo de investigación). https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5684/1/TIB_MendozaFernandezYennifer.pdf
- Mora Mérida, J.A y Martín Jorge M.L. (2007). La concepción de la inteligencia en los planteamientos de Gardner (1983) y Sternberg (1985) como desarrollos teóricos precursores de la noción de inteligencia emocional. *Historia de la psicología* 90,

(72). <file:///C:/Users/34618/Downloads/Dialnet-LaConcepcionDeLaInteligenciaEnLosPlanteamientosDeG-2514677.pdf>

Ortiz Salinas, M. E., Morris, C. G., Maisto, A. A. (2005). Introducción a la psicología. México: Pearson Educación (p.285).

https://www.google.es/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_la_psicolog%C3%ADa/PLDQoRgu5ZYC?hl=es&gbpv=1

Pacheco, N. E., Peña, L. R., & Garrido, M. P. (2016). Educadores de corazón. Inteligencia emocional como elemento clave en la labor docente. *Padres y Maestros/Journal of Parents and teachers*, (368), 65-72.

<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/7525/7349>

Rodríguez Martínez, A. (2020). *Evaluación de la educación emocional en docentes de Educación Infantil*. (Trabajo Fin de Grado, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Campus de Huesca). <https://zagan.unizar.es/record/100982/files/TAZ-TFG-2020-5087.pdf>

Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

<file:///C:/Users/34618/Downloads/Dialnet-ImportanciaDeLaInteligenciaEmocionalComoContribuci-3629180.pdf>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211. <https://acortar.link/keTywf>.

Viego, C. L. (2016). Jean Piaget y su influencia en la pedagogía. *Centro universitario Jose Marti Perez*. <https://acortar.link/bF01Oy>