

TRABAJO DE FIN DE GRADO
GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TITULO
LA REGULACIÓN DE LA IRA DESDE LA ED.
EMOCIONAL

MODALIDAD
PROYECTO DE INNOVACIÓN

ALUMNA: ANA CASANOVA GARCÍA

TUTOR: HERIBERTO C. JIMÉNEZ BETANCORT

CURSO ACADÉMICO 2017/2018

CONVOCATORIA: JUNIO

RESUMEN

En este trabajo se presentará la importancia de la educación emocional para la regulación de la ira en los niños-as de educación infantil, la cual es fundamental para que, cada alumno-a, logre su desarrollo integral. La prosocialidad, la inteligencia emocional y la teoría de las inteligencias múltiples, la psicología positiva y el bienestar, la importancia de la familia en la educación emocional son los fundamentos de los cuales parte este TFG. Para apoyar esta idea, se propone un programa que incluye diversas actividades con las cuales trabajar la gestión emocional a través de cuentos, situaciones supuestas, juegos colaborativos, etc.

Además de esto, se han diseñado tres talleres para las familias del alumnado al que se le aplica el programa, con la intención de que ambas partes puedan participar y ayudar en el proceso de manejo de la ira.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, educación infantil, prosocialidad, inteligencia emocional, psicología positiva, bienestar, familia, ira.

ABSTRACT

In this document, we will represent the relevance of the emotional education for the ire management in children of child education, which is fundamental in order that, every pupil achieves his integral development. Prosociality, emotional intelligence and the theory of the multiple intelligences, the positive psychology and the well-being, the importance of the family in the emotional education are the foundations of which part this TFG. To support this idea, a program is proposed that includes various activities with which to work on emotional management through stories, alleged situations, collaborative games, etc.

In addition to this, three workshops have been designed for the families of the students to whom the program is applied, with the intention that both parties can participate and help in the anger management process.

KEY WORDS

Emotional education, child education, prosociality, emotional intelligence, positive psychology, well-being, family, ire.

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
MARCO TEÓRICO	6
• <i>Educación emocional</i>	6
¿Por qué es importante la educación emocional?	7
Fundamentos de la educación emocional	8
• <i>Psicología positiva y el bienestar</i>	10
• <i>La prosocialidad</i>	12
• <i>La inteligencia emocional y la teoría de las inteligencias múltiples</i>	14
• <i>La importancia de la familia en la educación emocional</i>	16
CURRÍCULUM	17
OBJETIVOS	18
METODOLOGÍA	18
PROPUESTA DE ACTIVIDADES	20
TALLERES PARA LA FAMILIA	22
RECURSOS MATERIALES- FINANCIEROS Y DIDÁCTICOS	24
EVALUACIÓN	24
PRESUPUESTO	Error! Bookmark not defined.
VALORACIÓN PERSONAL	26
BIBLIOGRAFÍA	28
ANEXOS	31

INTRODUCCIÓN

Según Bisquerra (2011) uno de los principales problemas de la sociedad actual es la violencia y ésta se activa, muchas veces, a partir de la ira que no ha sido regulada de forma apropiada. Para poder combatir con ello, es necesario llevar a cabo, tanto en el ámbito familiar como en la educación formal, un desarrollo integral del niño-a, teniendo en cuenta la educación emocional. Esto quiere decir que la educación debe centrarse tanto en el aprendizaje académico como en el desarrollo personal del alumnado.

Es por esta razón que se ha decidido llevar a cabo el diseño de varias actividades relacionadas con la regulación de la ira en los niños-as de Infantil. Dichas actividades aparecerán estructuradas en forma de programa, el cual también está dirigido a las familias del alumnado con el que se trabajen las actividades.

Este TFG constará de un apartado de presentación, en el cual se expondrá la necesidad que existe de tratar este tema, como lo es la gestión de la ira, pues se pueden evitar o compensar problemas como el bullying, las conductas violentas, etc. Además de fomentar la gestión de los impulsos que provoca la ira y ayudar a que los niños-as se socialicen de manera óptima, comenzando por sentirse en un estado de bienestar interno. Seguidamente, se expondrá un marco teórico basado en autores y teorías relevantes en el tema de la Educación emocional y sobre todo, de la regulación de la ira. Además, se señalará la finalidad principal de la propuesta.

Dentro del marco teórico, se incluirá información relevante del tema principal que se trata en este trabajo, la regulación de la ira a través de la educación emocional. Además, se exponen diversos factores que han fundamentado a lo largo del tiempo a la educación emocional, como lo es la psicología positiva y el bienestar, la prosocialidad y la inteligencia emocional, exponiendo también la Teoría de las Inteligencias Múltiples.

Además de la información ya nombrada, se incluirá un apartado de familia, donde se expone la importancia que posee el rol de ésta en la educación emocional y, más concretamente, en la regulación de la ira, justificando así la presencia de actividades dirigidas a la familia en este trabajo.

Seguido de esto, se explicarán los objetivos expuestos para la propuesta diseñada, así como la metodología que se llevará en la praxis de las actividades que

contiene este TFG, el cual está organizado por unidades que corresponden con cada finalidad de este trabajo. Acompañando a esta información, se reflejará además la lista de materiales necesarios y el presupuesto.

Por último, se ha añadido una propuesta de evaluación para esas unidades planteadas en el programa de actividades centradas en la regulación de la ira y un apartado de valoración, donde se expresará, de manera personal, la experiencia que ha supuesto la elaboración de este trabajo.

JUSTIFICACIÓN

Como ya se ha mencionado, la finalidad de la propuesta que aquí se defiende es que los niños-as sepan gestionar sus emociones, concretamente la ira. Pero, ¿Por qué es tan esencial llevar esto a cabo? ¿Cuán importante es intervenir en un aula atendiendo a la ira?

Como establece Bisquerra (2011, p.12):

“Una de las preocupaciones prioritarias de la sociedad actual es la violencia de todo tipo: violencia juvenil, bullying, inseguridad ciudadana, violencia de género, delincuencia... Y el factor desencadenante de esta violencia es la ira, entendida como una emoción básica que incluye una serie de matices como la rabia, enfado, indignación, odio, cólera, etc. Conseguir que las personas sean capaces de regular su ira es un paso decisivo para la prevención de la violencia y para la mejora de la convivencia”

Es bien sabido, según Bisquerra2011 que la educación posee, además de una dimensión personal, una dimensión social, la cual se cree se forma y difunde de manera idónea en los centros educativos, pues de esta manera se comienza desde las primeras edades y, además, garantiza que llegue a toda la población. También, la educación formal es un eficiente conector entre los centros y la familia, lo que garantiza la ampliación de la intervención a la sociedad, pues no todas las familias educan a sus hijos-as en valores y desarrollo afectivo. Esto se debe, se acuerdo con Bisquerra (2011) tanto a la falta de tiempo como al no saber cómo hacerlo, es decir, la mayoría de las familias no está preparada para educar competencias emocionales o, por ejemplo, la autoestima, puesto que necesitan formación para ello al igual que los docentes.

Por esta razón, este programa se ha de llevar a cabo desde el centro en el cual se aplique, contando siempre con la colaboración de las familias, a las cuales se dedicará una parte de esta propuesta en forma detallada para poder dotarles de formación en cuanto a la gestión de la ira y así, de manera conjunta, poder dar solución a la realidad que se presenta en el centro.

Pero, ¿por qué atender este tipo de conductas en el aula? De acuerdo con Bisquerra (2011) ciertas necesidades sociales no se encuentran suficientemente atendidas en el currículum ordinario, como la ansiedad, la depresión, los comportamientos de riesgo, la violencia, etc. Para darles respuesta, ha de entrar en juego la educación emocional, la cual tiene como objetivo desarrollar las competencias emocionales. Dichas competencias, hacen referencia a la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar. Su desarrollo requiere de una práctica continuada, lo que quiere decir que debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital y comenzar en los primeros momentos de la vida.

En todo el proceso de desarrollo de competencias emocionales el profesorado juega un papel muy importante, al igual que la familia, pues la primera Educación Emocional que recibe el bebé surge en el hogar y es el primer contexto transmisor de valores, según Bisquerra (2011, p.14).

A continuación, se expondrá información teórica relacionada con la gestión de la ira, la cual apoya su relevancia en el aula y en el hogar, con la finalidad de que el niño-a se pueda desarrollar de manera integral, incluyendo también su capacidad de gestión o conocimiento de lo que siente. Dicha información ha servido como fundamento de las propuestas que aparecen en este trabajo, como lo son la educación emocional, la inteligencia emocional, el bienestar emocional, la psicología positiva, la prosocialidad y la Ed. Emocional en relación a la familia.

MARCO TEÓRICO

- *Educación emocional*

“Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”
Divulgación Dinámica (2017)

Como anteriormente se ha explicado, la educación emocional es un proceso continuo y permanente, lo cual quiere decir que tiene que estar presente durante todo el ciclo de vida, es decir, en el entorno familiar, en el colegio, instituto, universidad, etc. Bisquerra (2011) destaca que no solo debe estar en la escolarización obligatoria como tal, pues no se debe confundir la educación con la escolarización. Esta última hace referencia a la que se lleva a cabo en los centros de educación infantil, primaria y secundaria, mientras que la educación es un concepto más complejo que se refiere al proceso de aprendizaje en cualquier contexto, incluyendo así a la escolarización, la educación en la familia, la formación en las organizaciones, etc.

El objeto de la educación emocional, según López Cassà (2005 p. 156):

“Es el desarrollo de competencias emocionales, las cuales han de ser concebidas como básicas para la vida, ya que trata de potenciar el desarrollo integral de los niños-as, en este caso. Esta educación se focaliza en el interior, poniendo énfasis en la emoción latente en los procesos educativos, es decir, lo que ocurre en nuestro interior que condiciona nuestra forma de actuar”

Una vez expuesto esto, cabe destacar que las competencias emocionales, son el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales, según Bisquerra y Pérez (2007).

Se expondrán varios cuadros, cada uno de ellos correspondientes a las competencias emocionales y sus respectivas subcompetencias, en el Anexo 1.

¿Por qué es importante la educación emocional?

Según Bisquerra (2016), el fin de la educación es óptimo desarrollo íntegro de la personalidad de los alumnos-as, en el cual podemos discernir, al menos, dos aspectos generales: El desarrollo cognitivo y el desarrollo personal, en el cual se incluye el desarrollo emocional, social, moral, etc.

“La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, prácticamente hasta la década de los

noventa no se produce un avance significativo en su estudio. Goleman (1995) se referirá a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello implica estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo. Aquí vamos a referirnos a la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica del alumno” (Campillo Ranea 2018, p.4)

Además de esto, según López-Cassà (2005) la educación emocional se propone instaurar un clima positivo en las aulas, favoreciendo así al aprendizaje y al bienestar. El clima en el aula y el clima del centro son producto de las emociones que sienten las personas en un contexto escolar y que repercute en el rendimiento y en el aprendizaje.

De acuerdo con Bisquerra (2016) adentrarse en el interior de uno mismo supone acceder al autoconocimiento, autoestima, autonomía, responsabilidad, juicio crítico, toma de conciencia de valores, criterios morales, etc. que son aspectos relevantes para el completo desarrollo del individuo. De esto se puede concluir que la educación emocional es un aviso sobre lo importante que es el conocerse a sí mismo.

“El analfabetismo emocional se muestra de varias formas: conflictos, violencia, ansiedad, depresión, etc. Esto se da a lo largo de la vida, aunque surge de manera más frecuente durante la escolarización. La violencia es uno de los grandes problemas de la humanidad, muchas veces surge partiendo de la incapacidad de regular la ira (rabia, enfado, furia, cólera, odio). El analfabetismo emocional está muchas veces presente en las manifestaciones de violencia descontroladas. Solamente la regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia ya justificaría dedicar tiempo, esfuerzos y formación a la educación emocional”. (Bisquerra, 2016, p. 21)

Fundamentos de la educación emocional

La educación emocional se encuentra fundamentada por diferentes ciencias de acuerdo con Bisquerra (2016), dentro de las cuales destacan diferentes conceptos y perspectivas que serán tratadas a continuación.

En primer lugar cabe citar a la *inteligencia emocional*, la cual “surge a mediados de los noventa, fue incluida por todo el mundo por el autor Goleman trayendo consigo el concepto de conciencia y regulación emocional” Regader (2018, p.1), los cuales se verán reflejados en este trabajo.

Esta inteligencia está relacionada con la teoría de *las inteligencias múltiples*, la cual ha sido difundida por Howard Gardner en 1983, en la cual incluye inteligencias como la interpersonal y la intrapersonal entre otras, las cuales son consideradas como los orígenes de la inteligencia emocional.

“La inteligencia interpersonal se construye a partir de la capacidad para establecer buenas relaciones con otras personas; La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de interioridad” Bisquerra(2016, p. 22)

Para continuar, se hablará de la *psicología positiva*, la cual, de acuerdo con el IEPP (2018) es un movimiento de este siglo promovido por Seligman y Csikszentmihalyi, entre otros, y, aunque la educación emocional es anterior a la misma, es viable incluir sus aportaciones. El bienestar emocional y la felicidad son aspectos básicos de la psicología positiva y de la educación emocional, la principal protagonista de este documento. Fundamentalmente, la psicología positiva se centra en las emociones positivas, las cuales son necesarias para encontrar un bienestar social y con uno mismo, evitando así situaciones depresivas, violentas, etc.

Otro aspecto de gran relevancia a destacar en este apartado es la *prosocialidad*, la cual se refiere a las conductas que benefician a otras personas o grupos ajenos a nosotros, sin esperar nada a cambio. Bisquerra (2016, p. 24)“Los comportamientos prosociales aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales”, lo cual propulsa el bienestar. El principal propulsor de este concepto se considera que fue Roche.

“Muchos profesionales de la educación han introducido en su práctica educativa aspectos emocionales. A esas personas hay que rendirles homenaje por adelantarse a su época y poner en práctica una educación para la vida. Pero no puede decirse que la educación emocional se haya llevado a la práctica de forma generalizada y efectiva. Más bien han sido las excepciones que confirman la regla. Por eso tiene sentido hablar de educación emocional, para

poner en práctica de forma generalizada las aportaciones en torno al desarrollo de competencias emocionales” Bisquerra(2016, p. 25)

Se han expuesto varios principios clave de la educación emocional, en los cuales se hará mayor énfasis a continuación de manera más individualizada y completa. En necesaria una buena fundamentación para las posibilidades de éxito de la propuesta.

Para completar más la información sobre los fundamentos que posee la Educación emocional, a continuación se les dedicará un apartado a cada una de los puntos mencionados anteriormente: La psicología positiva, el bienestar, la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples.

- *Psicología positiva y el bienestar.*

“La Psicología Positiva representa una innovación dentro de la Psicología. Una definición completa de la Psicología Positiva es la de “estudio científico del funcionamiento humano óptimo” (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, and Haidt, 1999)” Citado por el IEPP (2018).

La sociedad actual se basa en el concepto de estado de bienestar y las organizaciones e instituciones se hacen eco, entre ellas la OMS, que define la salud como:

“Un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida” (Organización Mundial de la Salud, OMS, 1946).

“La psicología positiva surgida en el año 2000 aporta un cambio importante de enfoque; de un énfasis en la psicopatología se pasa a investigar el bienestar. Las aportaciones de la psicología positiva son el fundamento principal para el desarrollo del bienestar en el marco de la educación emocional. “(Bisquerra 2016, p. 140)

“Hoy en día una de las personalidades más representativas dentro del ámbito de la Psicología Positiva es Martin Seligman, que ha orientado sus esfuerzos a la investigación mundial de las fortalezas a través de la Universidad de Pennsylvania. Otros autores representativos son Mihalyi Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Ed Diener, Tal Ben-Shahar y Chris Peterson entre muchos otros”. (IEPP, 2018)

La psicología positiva, por tanto, surgió para potenciar las investigaciones sobre las emociones positivas y el bienestar con la finalidad de llegar a aplicaciones prácticas y contribuir al desarrollo del bienestar personal y social.

Antes de continuar, cabe señalar que las emociones positivas son aquellas que se experimentan cuando se logra una meta o propósito, sobre todo si se logran con anticipación o si los resultados superan las expectativas. *“Es particularmente interesante para la educación la consideración de que las emociones positivas pueden incrementarse si se crean las condiciones apropiadas: mejorando los vínculos sociales (familiares, amigos, pareja), contexto laboral favorable (...)”* Bisquerra (2011, p. 42).

Ekman (2003) considera que el origen de las emociones positivas proviene en primer lugar de los placeres sensoriales. Placeres como disfrutar de un atardecer o de escuchar música de propio agrado necesita una valoración cognitiva que implica aprendizaje, es decir, tomar conciencia de estos estímulos y de la satisfacción que estos traen consigo.

“Las emociones son esos procesos innatos que forman parte de nuestra vida y a los que muchas veces no les prestamos la suficiente atención... Desde hace algunos años, y cada vez más, se insiste en la relación directa que tienen con nuestra salud. De hecho, las emociones positivas pueden potenciar nuestra salud del mismo modo que las negativas pueden debilitarla.” (Novella, 2017)

Corroborando la idea anterior, Novella (2017) expone que numerosos estudios muestran que tanto el sistema nervioso central como el sistema inmunológico se comunican de forma directa. Esto quiere decir que las emociones y el cuerpo no están desvinculados, sino muy conectados entre sí.

“Los estudios científicos sobre las emociones, en general, se han centrado en las negativas, principalmente en el miedo, ira y tristeza. Sin embargo, el cambio de siglo ha venido acompañado de un cambio de tendencia que se manifiesta por un interés creciente por las emociones positivas. Las investigaciones de Bárbara Fredrickson (2000a, 2000b, 2001, 2003) son un ejemplo de ello.” (Bisquerra 2011, p.42)

Recientemente, Fredrickson(1998, 2001) ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (*Broaden and build theory of positive emotions*) que sostiene que:

“las emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis”.(Vecina 2017, p. 10).

Con esto, tal vez se pueda concluir que las emociones positivas son una especie de remedio “casi mágico” que podemos emplear en aquellos momentos en los que las emociones negativas (miedo, ira, tristeza, etc.) aparezcan y poder así mantener nuestro bienestar emocional..

Partiendo de las investigaciones dentro del contexto de la psicología positiva se han podido recoger varios aspectos imprescindibles para la construcción del bienestar, los cuales se exponen en el Anexo 2.

- *La prosocialidad*

Los comportamientos prosociales son:

“Aquellos comportamientos que, sin la búsqueda de recompensas externas, extrínsecas o materiales, favorecen a otras personas o grupos, según los criterios de éstos o metas sociales, objetivamente positivas y aumentan la probabilidad de generar una reciprocidad positiva de calidad y solidaria en las relaciones interpersonales o sociales consecuentes, salvaguardando la identidad, creatividad e iniciativa de los individuos o grupos implicados”.
(Roche 1991, p.2)

A estas aportaciones se puede añadir de otra publicación referente importante como lo es Brown, Corrigan y Higgins-D'Álessandro (2012), en la cual reflejan un concepto más amplio de la educación prosocial, entendiendo esta como “*un gran paraguas que puede cobijar otras propuestas de educación para el desarrollo social y personal*” haciendo referencia, por ejemplo, a la educación cívica, educación moral,

educación emocional, responsabilidad, prevención del acoso escolar, etc. (Bisquerra 2016, p.144)

La educación emocional tiene como finalidad desarrollar competencias emocionales, entre las que se encuentra la empatía, entendiendo este término como la capacidad de comprender las emociones de las otras personas, lo cual potencia las relaciones interpersonales y su calidad.

Dicho esto, Bisquerra (2016) destaca que la educación emocional no debe considerarse como la búsqueda del bienestar propio de manera egoísta, pues ésta posee un carácter social, el cual está orientado hacia el bienestar de la sociedad en su conjunto. Aquí es donde entran en juego los valores y la prosocialidad.

Dentro de la educación emocional se ha enfatizado la importancia de unos principios morales y valores para que ésta resulte efectiva, pues según Bisquerra (2016, p. 146):

“Muchos valores puestos en práctica tienen muchísimo que ver con la prosocialidad. La prosocialidad se puede considerar como un puente de unión entre la educación en valores y la educación emocional. Pero además, hay muchos más nexos de unión entre prosocialidad y educación emocional. Entre ellos cabe destacar la secuencia: emoción, empatía, compasión, prosocialidad, educación de la prosocialidad y educación emocional.”

La conducta prosocial, según Roche (1991) se lleva a cabo sin esperar una recompensa por ello, pues éste es el requisito fundamental de lo prosocial. Sin embargo, el comportamiento prosocial puede aportar bienestar emocional tanto de la persona que ejecuta la conducta como a quien la recibe. Por ello, la educación emocional puede ayudar a dar a conocer el bienestar que se puede llegar a experimentar practicando la prosocialidad, fomentando así que estas conductas se repitan por la satisfacción que suponen.

“Las emociones ocuparían un lugar importante entre los componentes de esta salud mental y podrían constituir uno de los campos donde podría producirse este beneficio. Así pues, nos preguntaríamos por la posible incidencia de la prosocialidad en las emociones”.(Roche 1991, p.4)

En relación al enfado y la ira, este autor señala que son emociones de gran activación fisiológica y, por tanto, suelen tener una respuesta inmediata.

“Zillman hace referencia a que se crea un monólogo interno que proporciona argumentos para justificar el hecho de descargar el enfado sobre alguien. Se inicia una cadena de pensamientos hostiles que favorecen el aumento de la activación fisiológica, que puede llevar a la ira y desencadenar con facilidad una violencia contra la otra persona. La persona habituada a realizar conductas prosociales probablemente accederá a una forma más eficaz de control del enfado”. (Roche 1991, p.4)

La atención frecuenta las necesidades de los demás que se traduzca en la práctica de acciones prosociales, según Roche (1991, p. 4):

“Es incompatible, al menos temporal y puntualmente, con la generación de actos de índole violenta hacia los demás. Un hábito en este sentido, tenderá por consistencia a una percepción benévola de la globalidad del otro, del receptor, a interpretar menos negativamente las acciones de los demás, con lo que disminuirán las percepciones de estímulos agresores”.

- *La inteligencia emocional y la teoría de las inteligencias múltiples*

El concepto de Inteligencias Múltiples fue desarrollado en los años 80 por el psicólogo procedente de Estados Unidos Howard Gardner y representa una idea muy significativa: *“las capacidades de nuestra mente no forman parte de una sola habilidad llamada inteligencia, sino de muchas que trabajan en paralelo y que, muchas veces, son ignoradas o eclipsadas simplemente porque no las valoramos”* Regader (2018, p.1)

Según Regader (2018), con el paso del tiempo, Gardner ha explorado la existencia de muchas inteligencias que, en su conjunto, pueden dar una idea aproximada sobre el potencial de cada individuo, siendo cada una de ellas entendida de forma individualizada e independiente.

Las diferentes habilidades componentes a la Teoría de las Inteligencias Múltiples son 8, aunque el propio autor reconoce que probablemente existan más que aún no han sido descubiertas. Son las siguientes:

1. Inteligencia lingüística

Una de las inteligencias más valoradas, pues gracias a ella los individuos somos capaces de usar con mayor o menor destreza el lenguaje, que es la herramienta que nos facilita relacionarnos y construir sociedades complejas.

2. Inteligencia lógico-matemática

Entendida como el foco del concepto tradicional de inteligencia, esta es muy valorada porque permite ver el grado de habilidad que posee una persona realizando operaciones mentales que tienen que ver con un sistema formal, es decir, resolver una operación o identificar un error lógico, por ejemplo.

3. Inteligencia espacial

La inteligencia espacial tiene relación con la capacidad a la hora de recrear y manipular espacios en la mente. Por ejemplo, se puede utilizar para resolver puzles, para encontrar la salida en un laberinto, etc.

4. Inteligencia musical

Como su nombre indica, este componente de la Teoría de las Inteligencias Múltiples guarda relación con la creación, elaboración y apreciación de los ritmos y variaciones musicales.

5. Inteligencia corporal

Las personas que destacan más en esta inteligencia son las que conectan con más facilidad con su propio cuerpo y con el movimiento del mismo.

6. Inteligencia intrapersonal

La inteligencia intrapersonal se relaciona con la habilidad que posee una persona de analizarse internamente, sobre todo con sus emociones.

7. Inteligencia interpersonal

Esta capacidad guarda relación con la empatía y es un tipo de inteligencia esencial en las relaciones personales, y es de gran relevancia en el ámbito laboral, entre otros, como la familia, la pareja, etc.

8. Inteligencia naturalista

Una habilidad que tiene que ver con el éxito que tenemos a la hora de improvisar con los elementos de los que disponemos en nuestro entorno para utilizarlos de forma creativa y novedosa.

Sin embargo, posteriormente se añadió a esta lista la inteligencia emocional, la cual, según Bisquerra (2016, p. 55) *“es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, gestionar los fenómenos afectivos y utilizar estas capacidades para dirigir los propios pensamientos y acciones”*

Cabe añadir que, aunque esta sea una definición certera, existen varios modelos que contienen en sí mismos concepciones diversas sobre el concepto de “inteligencia emocional” según Bisquerra (2016).

En relación a este término:

“Fue en 1985 cuando apareció por primera vez el término “inteligencia emocional” gracias a la tesis doctoral de Wayne Payne, la cual, llevaba por título “Un estudio de las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional”. Solo 10 años después, un psicólogo y periodista norteamericano llamado Daniel Goleman inició algo que aún no se ha detenido y que nos ha hecho descubrir a todos, el gran poder que las emociones tienen sobre lo que somos, lo que hacemos y en cómo nos relacionamos”. Sabater (2017, p.1)

Según Sabater (2017) al referirnos a la inteligencia emocional, *“hablamos ante todo de nuestra capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectar con nuestras emociones, de gestionarlas, de auto-motivarnos, de frenar los impulsos, de vencer las frustraciones, etc.”*

A su vez, Goleman explica que dentro de su enfoque sobre la inteligencia emocional hay cuatro dimensiones básicas que la vertebran, las cuales se encuentran reflejadas en el [Anexo3](#).

- *La importancia de la familia en la educación emocional.*

“En el seno de la familia es donde se inicia la educación emocional. Desde los primeros meses de vida y durante los primeros años, los niños van aprendiendo las

claves contextuales de las emociones como si se tratara de un lenguaje. De hecho se aprende de forma paralela la gramática de la lengua materna junto con la gramática emocional: sin clases formales, a partir de la experiencia y la observación”: Bisquerra (2016,p. 178)

Es por ello que toma una gran importancia la familia, puesto que:

“En casa se vivirán por primera vez situaciones de ira, rabia, tensión, etc., es decir de emociones negativas, más difíciles de controlar, ante la desobediencia de los niños. Los padres deben de dar ejemplo regulando también sus propias emociones y no dejándose llevar por el primer impulso, utilizando el diálogo y respuestas alternativas al primer pensamiento, posiblemente más coercitivo”.
Mollón (2015, p. 11)

Los padres tienen un papel fundamental, participando como primeros elementos socializadores en la educación emocional de los niños, ya que es donde comienzan las primeras relaciones y vínculos afectivos con éstos, además de que sirven como un modelo de comportamiento para sus hijos según Mollón (2015).

En relación a esto último, cabe destacar que hablar y mantener conversaciones con los hijos-as permite que éstos *”conozcan mejor a sus padres, saber sobre las reacciones y emociones de otras personas, adquirir vocabulario emocional y ayuda a crear un clima de confianza en el hogar”*Bisquerra(2016, p. 180).

Es por esta razón que es fundamental dedicar tiempo a la formación de las familias acerca de la educación emocional pues, como se ha comentado con anterioridad, muchas familias no pueden fomentar este tipo de educación en sus hijos-as ya que ellos tampoco han recibido esa información tan fundamental. Por ello, se dedicará parte de las actividades de la propuesta para la regulación de la ira a las familias de los niños-as con los cuales se intervendrá.

CURRÍCULUM

En este apartado se verán reflejados aquellos aspectos que guarden relación con el tema principal en este trabajo, la educación emocional y la regulación de la ira, recogidos en el currículum del 2º ciclo de educación infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, de acuerdo con el Decreto 183/2008 de 29 de julio.

Cabe destacar que los aspectos recogidos en el currículum, relacionados con la educación emocional, se encuentran repartidos mayormente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, y el área del lenguaje: comunicación y representación. Sin embargo, cabe añadir que, de manera general, este tema se encuentra reflejado en las tres principales áreas del currículum de la etapa de infantil.

Para profundizar en el contenido correspondiente a este apartado, es necesario acudir al Anexo 4.

OBJETIVOS

Los objetivos y sub-objetivos establecidos para el presente trabajo, relacionados con la educación emocional y, más concretamente, la regulación de la ira, son:

-Tomar conciencia de las propias emociones.

- Desarrollar competencias sociales.

-Dominar las habilidades sociales básicas como la escucha.

-Desarrollar la empatía hacia los demás.

-Desarrollar un comportamiento prosocial.

-Regular las emociones.

-Regular la impulsividad mediante estrategias de afrontamiento.

-Desarrollar las habilidades para autogenerar emociones positivas.

METODOLOGÍA

Con respecto a la puesta en práctica de las actividades diseñadas para la propuesta presente en este documento, se llevarán desde un método activo, en el que el alumnado obtenga un papel principal y/o protagonista a la hora de desarrollar las actividades. De esta forma, el docente se convierte en un mero orientador del aprendizaje, siendo ellos quienes guían y protagonizan su propio conocimiento. Esto ayuda a un mejor aprendizaje de las competencias a trabajar en las actividades y, posteriormente, los niños/as podrán mostrar esos nuevos conocimientos a sus padres, abuelos, amigos, etc.

También, en relación al tema que engloba la propuesta, se utilizará una metodología globalizada, ya que este diseño se ha planteado de manera que pueda llevar un curso transversal en relación a los demás contenidos propios de la etapa de Infantil pertenecientes a la programación anual. Es decir, las actividades pueden ajustarse a la temática que se lleve a cabo en el aula en ese momento, como por ejemplo el circo, el mar, etc.

Cabe señalar que esta metodología está basada en diversos aspectos, entre los que se encuentran:

- Activación de los conocimientos previos de los alumnos; esto implica la utilización de estrategias que tienen como finalidad conocer cuánto sabe el alumnado y además generar conocimiento partiendo de una base que ya ellos poseen. En este caso, no se llevará a cabo ninguna actividad introductoria al tema a tratar en esta unidad didáctica, puesto que con anterioridad, en las aulas de infantil se ha llevado a cabo un proyecto sobre el Circo, lo cual hace nuestra propuesta juegue un papel de afianzamiento de los conocimientos adquiridos.
- Interacción profesor-alumno, que permite ver el nivel de comprensión con que los alumnos van siguiendo las explicaciones y poder así ofrecer un feedback inmediato cuando puedan surgir dificultades. Esto hace especial hincapié en que siempre que el docente realice cualquier tipo de explicación, debe dirigirse al alumnado para preguntar y verificar si ha sido comprendido y/o entendido de la manera correcta. Aparte, es muy importante la comunicación entre ambos y que el docente tenga predisposición por ayudar al alumnado y que éste se sienta a gusto, escuchado y motivado para trabajar en el aula. Esta es la clave para que se dé una buena situación de enseñanza-aprendizaje.

Además de lo anterior, cabe señalar que, hay que prestar atención a la diversidad del grupo, pues en el currículum referente al segundo ciclo de Educación infantil se refleja la importancia de la equidad en la educación, en la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la inclusión educativa como elementos compensadores de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, de forma que se asegure la atención a la diversidad del alumnado, así como, la prevención y protección de la población de 0 a 6 años de situaciones de marginación. La atención a la diversidad hace referencia a todo el alumnado de Infantil en su globalidad, puesto que la realidad de

cada aula refleja distintos ritmos de aprendizaje y necesidades, a los cuales hay que dar respuesta a través de la praxis educativa del día a día.

Según Bisquerra(2016, p. 32):

“Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del aprendizaje social de Bandura, que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje. Esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención. El profesorado debe asumir su rol como modelo de comportamiento”

Es de vital importancia tener claro el hecho de que no se puede obligar a los niños-as expongan sus emociones delante del resto del grupo si eso les produce incomodidad, por lo que hay que tratar este tema con cuidado y sensibilidad. Lo que se recomienda en estos casos, es tratar situaciones o supuestos de terceras personas, además de las experiencias de aquel alumnado que de manera voluntaria decidan compartir sus emociones con el resto.

Por último, cabe destacar que en el planteamiento de las actividades se expondrá cómo se llevará a cabo cada una de ellas, reflejando así cómo se actuará en cada una de ellas.

PROPUESTA DE SESIONES Y ACTIVIDADES

A continuación, se expondrán las 25 actividades diseñadas para esta propuesta, organizadas en 10 sesiones, por lo que se ocupará un tiempo aproximado de 2 semanas para su praxis en el aula. Además, cabe señalar que cada sesión tendrá una duración aproximada de 45 minutos, dejando un cierto margen para aquellas actividades que se puedan tomar más tiempo, por el contrario, que se han realizado en un menor tiempo en relación a lo esperado.

Antes de comenzar con las actividades propuestas, se llevará a cabo una actividad inicial, la cual se expondrá en el Anexo 5. Esta misma actividad se realizará como actividad a largo plazo para poder evaluar los resultados de la propuesta. Dicha actividad surge como adaptación de una propuesta cedida por el periódico ABC (2015).

Sesión 1: “¿Qué sentimos?” (Ver [Anexo 6](#))

Objetivo→ Tomar conciencia de las propias emociones.

- Actividad previa: *¿Qué haríamos si...?* (Ver [Anexo 5](#))
- Actividad 1: *¿Qué es esto?*
- Actividad 2: *Me sucede cuando...*
- Actividad 3: *¡Hagamos mímica!*
- Actividad 4: *Amor de mamá.*

Sesión 2: “La magia de escuchar.” (Ver [Anexo 7](#))

Objetivo→ Desarrollar competencias sociales: La escucha.

- Actividad 1: *Tiempo de escuchar.*
- Actividad 2: *Adivina lo que veo.*
- Actividad 3: *Simón dice.*
- Actividad 4: *Juego animal.*

Sesión 3: “Yo y los demás.” (Ver [Anexo 8](#))

Objetivo→ Desarrollar competencias sociales: La empatía.

- Actividad 1: *Señor Susto.*
- Actividad 2: *La tela de araña.*

Sesión 4: “Yo y los demás.” (Ver [Anexo 9](#))

Objetivo→ Desarrollar competencias sociales: La empatía.

- Actividad 1: *El cumpleaños de Sara.*
- Actividad 2: *Señor y señora NO.*

Sesión 5: “Sentirnos bien.” (Ver [Anexo 10](#))

Objetivo→ Desarrollar competencias sociales: Conducta prosocial.

- Actividad 1: *Sillas musicales.*
- Actividad 2: *Cruzando el río.*
- Actividad 3: *Construyendo juntos.*

Sesión 6: “Aprendo a gestionar lo que siento.” (Ver [Anexo 11](#))

Objetivo→ Regular las emociones: Gestionar la impulsividad.

- Actividad 1: *La tortuga.*
- Actividad 2: *Rincón de sentir y pensar.*

Sesión 7: “Aprendo a gestionar lo que siento.” (Ver [Anexo 12](#))

Objetivo→ Regular las emociones: Gestionar la impulsividad.

- Actividad 1: *¡Vaya rabieta!*
- Actividad 2: *El semáforo.*

Sesión 8: “*Para sentirme bien...*” (Ver [Anexo 13](#))

Objetivo→ Regular las emociones: Generar emociones positivas.

- Actividad 1: *Los masajes.*
- Actividad 2: *El pulpo enojado.*
- Actividad 3: *Como el pulpo.*

Sesión 9: “¡Esto me gusta!” (Ver [Anexo 14](#))

Objetivo→ Regular las emociones: Generar emociones positivas.

- Actividad 1: *Emma enfadosauria.*
- Actividad 2: *¿Qué nos gusta hacer?*

Sesión 10: Poción mágica. (Ver [Anexo 15](#))

Objetivo→ Regular las emociones: Generar emociones positivas.

- Actividad 1: *Botes de la calma*

Actividad a largo plazo: *¿Qué harías si...?*

TALLERES PARA LA FAMILIA

Según Bisquerra (2011 p. 208):

“La educación emocional en las familias se puede llevar a la práctica a través de estrategias formativas diversas. En concreto, podemos distinguir dos dimensiones en la intervención con la familia:

- En la escuela, a partir de acciones presenciales como conferencias, talleres, seminarios, etc.
- A distancia, a partir de actividades que se recomiendan para realizar en casa.”

Es por esta razón que en este apartado se exponen los talleres formativos para las familias de los niños-as del aula en la que esté interviniendo con la propuesta de actividades para la regulación de la ira. Dichos talleres serán voluntarios, a disposición de aquellos familiares que estén interesados en formarse sobre la educación y gestión emocional

Además de los talleres, en el último de ellos se le proporcionará a la familia de la guía de actividades puestas en prácticas en el aula para que, si les interesa, las puedan llevar a cabo en casa: botes de la calma, lectura de cuentos, etc. De esta manera, se interviene con la familia desde las dos dimensiones anteriormente señaladas.

Se proponen tres talleres, lo cual conlleva que el periodo de impartición de estos talleres se realice durante tres semanas, ocupando aproximadamente una hora y media por cada taller.

Además, cabe añadir que dichos talleres se llevarán a cabo de manera simultánea con las actividades en el aula, es decir, en la primera semana de actividades con la propuesta para el aula, se llevará a cabo el primer taller y así de manera sucesiva, siendo la última semana de taller la única que no se realice de ésta manera.

Taller 1: “Nos adentramos en el mundo de las emociones.” (Ver [Anexo 16](#))

- Actividad 1: *Conociéndome*
- Actividad 2: *Hoy he tenido un mal día.*

Taller 2: “Combatiendo a la frustración” (Ver [Anexo 17](#))

- Actividad 1: *Límites y tolerancia a la frustración.*
- Actividad 2: *Técnicas para tranquilizarse.*

Taller 3: “La magia de hablar y escuchar.” (Ver [Anexo 18](#))

- Actividad 1: *Te comprendo.*
- Actividad 2: *Comunicación.*

AGENTES QUE INTERVENDRÁN

En la propuesta diseñada para este trabajo de innovación intervendrá el/la docente que lleve a cabo tanto la puesta en práctica de las actividades como los talleres de la familia actuando en éstos como el dinamizador o formador de la dinámica.

RECURSOS MATERIALES- FINANCIEROS – DIDÁCTICOS

Para la puesta en práctica de la propuesta que en este trabajo se expone, serán necesarios los materiales expuestos en el Anexo 19 suponiendo que se cuenta con una cantidad aproximada de 20 alumnos en el aula.

El presupuesto aproximado para llevar a cabo esta propuesta es de 591'78€.Dicho valor será una estimación a partir de los precios establecidos por empresas relacionadas con el material escolar, entre otros.

Cabe destacar también que sería recomendable establecer un margen en el precio de 100€ para posibles imprevistos o material que se considere oportuno para usarlo en alguna actividad determinada.

EVALUACIÓN

La evaluación que se llevará a cabo en la puesta en práctica de este trabajo será continua y formativa, pues se llevará a cabo en todo el proceso, desde el principio hasta el final, dando así la posibilidad de rectificar o mejorar sobre la marcha aspectos de la práctica que quizás no funcionan como se esperaba. Incluso, se propone una evaluación a “largo plazo” donde se podrá recoger si los conocimientos que han adquirido el alumnado durante la praxis de las actividades se han adquirido o si es necesario hacer más hincapié en el tema de gestión de la ira ya que hay ciertos términos o ideas básicas se han olvidado con el paso del tiempo.

Como se ha comentado, la evaluación será continua, la cual comenzará con una evaluación inicial, la cual se llevará a cabo durante la actividad inicial, donde se

recogerá aquella información que los niños ya conozcan sobre las emociones y la ira, pues ese será el punto de partida de la propuesta que interese poner en práctica.

Para la recopilación de la información necesaria información, se usará como técnica la observación directa y sistemática, pues de acuerdo con Bisquerra (2016 p. 33):

“La forma de hacer una evaluación auténtica es basándose en los comportamientos manifestados por el alumnado en situaciones de la vida cotidiana. (...) Entre las alternativas a las pruebas de papel y lápiz están el portafolio, la evaluación de 360 grados, la evaluación entre iguales, la observación del comportamiento, etc.

Seleccionada la observación del comportamiento, se ha escogido como instrumento de evaluación óptimo para este caso unas tablas donde aparecerán características y conductas que el alumnado debe presentar y/ o adoptar en relación con la educación emocional, las cuales serán clasificadas según su nivel de adquisición o presencia, calificando cada ítem expuesto del 1 al 5, desde no adquirida (1) hasta completamente adquirida (5). Además, se incluye un apartado de observaciones en el que se podrán notar aspectos relevantes o que han llamado la atención del alumno.

Cabe señalar que la misma tabla utilizada para la evaluación inicial, se tendrá en cuenta en la evaluación del proceso y en la final, pues así se podrán ver los cambios que se han producido a lo largo del proceso.

Además de las evaluaciones con las tablas, se realizarán dos evaluaciones más enfocadas a la participación y motivación del alumno con respecto a la metodología o al tipo de actividades que se están llevando a cabo en el aula. Dichas evaluaciones recogerán datos relacionados con la participación de los niños-as, su motivación, la adecuación de las actividades a su edad, la relación interpersonal entre el alumnado, etc. De esta forma, como se ha comentado con anterioridad, se pueden realizar cambios sobre la marcha para que el resultado la propuesta que se plantea en este trabajo sea lo más cercana posible a los objetivos expuestos.

Para asegurar que el aprendizaje que adquieran durante la propuesta perdura en el tiempo, se llevará a cabo de nuevo la actividad “¿Qué haría si...?” la cual ha servido también de actividad inicial para volver a pasar la tabla de evaluación y verificar si

realmente el alumnado ha aprendido respecto a la gestión de la ira y la educación emocional.

En cuanto a la familia, al ser sólo 3 talleres llevados a cabo en 3 días, se ha creído conveniente llevar a cabo una evaluación al final de cada taller, la cual se hará a través del kahoot, dado que es un recurso digital y distinto a los cuestionarios y rúbricas que se suelen aplicar en estos casos. Lo único que necesitan las familias es su teléfono móvil para poder participar en la evaluación, pues en el proyector se reflejarán las preguntas pertinentes y en sus teléfonos aparecerán las diferentes respuestas que pueden seleccionar, de las cuales solo una es correcta.

En el Anexo 20 se podrán apreciar las tablas y los kahoots elaborados para la propuesta.

CONCLUSIÓN

A modo de conclusión, es importante destacar que este TFG se elaboró con la intención de llevarlo a la práctica en un centro ubicado en el centro de La Laguna, en el cual me encontraba haciendo las prácticas correspondientes al Prácticum II. Sin embargo, por la escasa disponibilidad de tiempo por parte de las docentes del centro, no se pudo aplicar esta propuesta en el aula de 4-5 años de infantil. Por esta razón, los apartados aquí presentes corresponden, únicamente, a la propuesta planteada.

Cabe señalar que hubiese sido interesante poder poner en práctica las sesiones diseñadas con los niños y niñas del centro para saber ciertamente si hubiese tenido éxito o, de no ser ese el caso, conocer qué factores son necesarios modificar para, finalmente, conseguir los objetivos propuestos. Una experiencia que, indudablemente, hubiese podido enriquecer aún más este TFG y, sobre todo, la vivencia personal y el aprendizaje en el periodo de prácticas.

VALORACIÓN PERSONAL

La elaboración de este trabajo de fin de grado ha sido una experiencia satisfactoria de la cual he podido aprender mucho, sobre todo, que siempre quedan cosas por aprender, nunca se sabe demasiado de lo que provoca interés. Sin tener en cuenta la limitación de tiempo y la presión que supone trabajar en un documento de esta índole, siento que es uno de los aprendizajes que más vale la pena vivir a lo largo del

grado. Permite indagar en un tema, generalmente del interés del alumno/a, y acomodar el proyecto a los propios intereses.

En relación al tema tratado en este trabajo, la regulación de la ira a través de la educación emocional, la elección de dicho tema ha sido meramente propia, ya que desde un principio se me dio la libertad de poder trabajar sobre un tema que realmente me causara interés y del cual pudiese disfrutar de su elaboración. Al escoger una temática ajena al campo de trabajo de mi tutor, éste me concedió la posibilidad de comunicarme con otra profesora más especializada en el tema de la educación emocional y socioafectiva para que me orientase sobre la bibliografía que más me podría ser útil para trabajar y diseñar la propuesta que pretendía poner en marcha, lo cual fue gran ayuda para poder partir de una base firme sobre la cual comenzar.

Cabe destacar que, en cuanto a la educación emocional, había recibido formación al respecto a través de una asignatura optativa que cursé el año anterior, lo que me permitió, desde un comienzo, saber en qué quería enfocar la propuesta. Sin embargo, no hay duda que ese conocimiento se fue ampliando a grandes pasos gracias a toda esa información nueva que pude manejar. Una gran ventaja de esta temática es que existen innumerables libros, artículos, etc. que tratan de la educación emocional, ya que es un tema que, desde sus comienzos, causó un gran impacto en el ámbito de la psicología, de la docencia, etc.

Principalmente, de toda la información que se ha tratado, destaco la importancia de comprender e interiorizar aquello que se quiere enseñar. Es decir, los docentes y las familias han de educarse emocionalmente para que así puedan transmitirlo a los niños-as. Además de esto, otro aspecto a destacar sería la importancia de expresarse y dejar que el resto se exprese, así como escucharnos mutuamente. No olvidemos que la ira surge cuando no sabemos cómo gestionar y expresar lo que sentimos.

Formando parte de esta valoración personal, se añadirá una pequeña reflexión en relación a las competencias generales que debe lograr adquirir el alumno-a que cursa el grado en Maestro-a en Educación Infantil, pues todas las asignaturas que se plantean en el mismo, incluyendo el trabajo de fin de grado, tienen por finalidad que eso se produzca. Sin embargo, en la realidad se da más importancia a ciertas competencias, como por ejemplo las relacionadas con el ámbito curricular y diseño, planteamiento y evaluación de procesos de aprendizaje, lo cual genera que otras competencias que

deberían cargar con la misma importancia, queden a un lado. Más concretamente, basándome en mi experiencia personal, puedo concluir que existen competencias estipuladas en el grado que no he trabajado o experimentado, como el diseño de planes de seguridad y autoprotección del centro, atención a los niños-as en riesgo de exclusión social, habilidades sociales de trato y relación con las familias, etc. Bajo mi opinión, considero que la adquisición de las competencias generales es un objetivo que no está lejos de alcanzarse. Sin embargo, es necesario un replanteamiento de la propuesta educativa para que las asignaturas que se impartan sean las realmente necesarias y significativas.

BIBLIOGRAFÍA

- Bisquerra, Ry Pérez, Escoda. N (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación, UNED*. Vol.19, pp. 61-82. [Formato PDF]. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
- Campillo, J.E. (2018). La importancia de la educación emocional en las aulas. *Junta de Andalucía*. Recuperado de: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/abacoportlet/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Celis, J.S. (2018). Emociones positivas: 4 estrategias para crearlas y mantenerlas. *Desarrollo personal*. Recuperado de: <https://www.sebascelis.com/emociones-positivas/>
- Crary, E. (1994). *Creecer sin peleas: Cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con inteligencia emocional*. Barcelona: Pérez Galdós.
- DECRETO 183/2008, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículum del 2o ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias. Boletín Oficial de Canarias núm. 163, jueves 14 de agosto de 2008.

- Delgado, J. (2017). ¿Cómo hacer un frasco de la calma. *Etapa infantil*. Recuperado de: <https://www.etapainfantil.com/hacer-frasco-calma>
- Divulgación dinámica. (15 febrero 2017). El papel de la Educación Emocional en el proceso educativo. Recuperado de: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/educacion-emocional-proceso-educativo/>
- Educambia (2018). *Juegos cooperativos para niños*. Recuperado de: [:https://www.educambia.com/juegos-cooperativos-para-ninos.html](https://www.educambia.com/juegos-cooperativos-para-ninos.html)
- Fernández, N. (2018). Regulación emocional para niños y niñas. *Sec3 Educar y Formar*. Recuperado de: <http://www.sec3educaryformar.es/523/blog/regulacion-emocional-para-ni-os-y-ni-as.aspx>
- Giménez, M., Fernández Sánchez, M. y Marie-France, D. (2013). *Pensando las emociones: Programa de intervención para Educación Infantil*. Madrid: Pirámide.
- IEPP” Instituto Europeo de Psicología Positiva”. (2018) *¿Qué es la psicología positiva?*. Recuperado de: <http://www.iepp.es/es/que-es-la-psicologia-positiva.html>
- López8, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Vol.19,(3),pp.153-167. [Formato PDF]. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- Llorente, E. (2015). Habilidades sociales: Juegos para desarrollar la empatía. *Emociones Básicas*. Recuperado de: <http://emocionesbasicas.com/2015/11/22/juegos-para-desarrollar-la-empatia/>
- Mollón, O. (2015). Educación emocional en la familia. Escuela de padres: “+emocionales”. *Universidad Jaume I*. Recuperado de: <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2017/08/DOC2-educ-emocional.pdf>

- Novella, I. (2017). El poder de las grandes olvidadas: Las emociones positivas. *La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/poder-las-grandes-olvidadas-las-emociones-positivas/>
- Peraita, L. (2015) 10 técnicas para fomentar el autocontrol en los niños. ABC. Recuperado de: <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html>
- Psique Atención Psicológica. (10 noviembre 2017). Vaya rabieta- cuento para el control de la ira en niños. [Archivo en vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Xq-SuHdzuzI>
- Regader, B. (2018). Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. *Mentesana*. Recuperado de: http://www.mentesana.es/psicologia/educacion/teoria-inteligencias-multiples-howard-gardner_1012
- Roche, R.(1991). Educación prosocial de las emociones, actitudes y valores en la adolescencia [Formato PDF].Recuperado de: http://www.prosocialidad.org/castellano/docs/028_RR_edu_pro.pdf
- Sabater, V. (2017). Daniel Goleman y su teoría sobre la inteligencia emocional. *La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-inteligencia-emocional/>
- StressFreeKids. (22 enero 2013). El Pulpo Enojado: Un cuento sobre cómo controlar la ira que enseña la relajación. [Archivo en vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>
- Toys&Fun. (16 mayo 2016). PeppaPig nos cuenta "Emma enfadosauria". Español, Toys&Fun. [Archivo en vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=qxBUjRKfxIE>

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro 1. *Conciencia emocional*. Elaboración propia a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, pp. 59- 60)

<p>“Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de las propias emociones. • Dar nombre a las emociones. • Empatía. • Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. • Detectar creencias. • Atención plena. • Conciencia ética y moral.
---	---

Cuadro 2. *Regulación emocional*. Elaboración propia a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, pp. 60- 62)

<p>“Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión emocional apropiada. • Regulación de las emociones y sentimientos. • Regulación emocional con conciencia ética y moral. • Remind. • Regulación de la ira para la prevención de la violencia. • Tolerancia a la frustración. • Estrategias de afrontamiento. • Competencia para autogenerar emociones positivas.
--	--

Cuadro 3. *Autonomía emocional*. Elaboración propia a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, pp. 62- 65)

<p>“Incluye autoconcepto, autoestima, autoconfianza, autoeficacia, automotivación, autogestión, resiliencia y responsabilidad”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. • Automotivación. • Autoeficacia emocional. • Responsabilidad. • Actitud positiva. • Pensamiento crítico. • Análisis crítico de normas sociales. • Asumir valores éticos y morales. • Resiliencia.
--	--

Cuadro 4. *Competencias sociales*. Elaboración propia a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, pp. 65- 67)

<p>“Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar habilidades sociales básicas. • Respeto con los demás. • Comunicación respectiva. • Comunicación expresiva. • Compartir emociones. • Comportamiento prosocial y cooperación. • Trabajo en equipo. • Asertividad. • Prevención y gestión de conflictos. • Capacidad de gestionar situaciones emocionales. • Liderazgo emocional. • Clima emocional.
---	---

Cuadro 5. *Habilidades de vida para el bienestar*. Elaboración propia a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, pp. 67- 69)

<p>“Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida de carácter personal, profesional, familiar, social, social, de tiempo libre, etc.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fijar objetivos adaptativos. • Toma de decisiones. • Busca ayuda y recursos. • Ciudadanía activa, participativa, crítica,
---	--

	<p>responsable y comprometida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bienestar emocional. • Fluir. • Emociones estéticas.
--	---

Anexo 2

Cuadro 6. *Decálogo para la construcción del bienestar*. Elaboración a partir de información correspondiente a Bisquerra (2016, p. 14).

Practicar remind (relajación, respiración, meditación)	Cuidar el cuerpo: alimentación sana, realizar actividad física, descansar, dormir lo suficiente)
Mantener relaciones positivas con otras personas (familia, amigos, compañeros, vecinos, etc.)	Gratitud: expresar agradecimiento por todo lo que recibimos.
Optimismo: aprender a desarrollar el optimismo inteligente.	Prosocialidad: ayudar a otras personas sin esperar nada a cambio.
Hacer aquello en lo que uno es bueno y desarrollar nuevas capacidades, competencias y fortalezas.	Buscar un sentido a la vida y hacer cosas que ayuden a lo largo de este propósito.
Emociones estéticas: Realizar acciones que favorezcan experiencias de emociones estéticas a través del arte (lectura, música, arte), naturaleza, tiempo libre, diversión, etc.	Gestionar el dinero de forma inteligente, con generosidad, sobriedad, previsión y sin ostentación.

Anexo 3

Cuadro 7. *Dimensiones básicas sobre la inteligencia emocional*. Elaborado a partir de información recogida de Sabater (2017)

Autoconciencia: Hace referencia a nuestra capacidad para entender lo que sentimos y de estar siempre conectados a nuestros valores y esencias.	Automotivación: Habilidad para orientarnos hacia nuestras metas, recuperarse de los contratiempos, de gestionar el estrés, etc.
Conciencia social y empatía.	La habilidad de relacionarnos, comunicarnos, llegar a acuerdos y conectar positiva y respetuosamente con los demás.

Anexo 4

En este apartado se verán reflejados aquellos aspectos que guarden relación con el tema principal en este trabajo, la educación emocional y la regulación de la ira, recogidos en el currículum del 2º ciclo de educación infantil en la Comunidad Autónoma de Canarias, de acuerdo con el Decreto 183/2008 de 29 de julio.

Área conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Esto se puede ver reflejado en los objetivos:

- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaz de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de las otras personas.
- Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con las otras personas y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.
- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de otras personas, desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión y dominio.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.

También está relacionado con el contenido del bloque I “El cuerpo y la propia imagen” que habla de la utilización de los sentidos y que producen en el individuo sensaciones y percepciones, identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias, e intereses propios y de los demás.

Como criterios de evaluación de esta área que podemos relacionar:

- Se evalúa la formación de una imagen personal ajustada y positiva, la capacidad para utilizar los recursos propios, el conocimiento de sus posibilidades y limitaciones, y la confianza para emprender nuevas acciones. Han de manifestar, igualmente, respeto y aceptación por las características de los demás,

sin discriminaciones de ningún tipo, y mostrar actitudes de ayuda y colaboración.

- Participar en juegos, mostrando destrezas motoras y habilidades manipulativas, y regulando la expresión de sentimientos y emociones.

Área conocimiento del entorno

El bloque III de contenidos, “cultura y vida en sociedad” participación en la vida familiar, escolar y en el grupo de iguales con actitudes de afecto, iniciativa, disponibilidad, colaboración y no discriminación por razones de género.

Y en los sucesivos criterios de evaluación también encontramos relación:

- mostrar cuidado y respeto por los animales y las plantas asumiendo tareas y responsabilidades.

- mostrar tolerancia y respeto hacia la diversidad cultural y social manifestando interés por conocer las tradiciones y costumbres propias de la cultura canaria, así como la de otros países.

Área lenguaje: comunicación y representación

Por último en el área del lenguaje: comunicación y representación, hace referencia a las distintas formas de comunicación y representación de la realidad, de pensamientos, sentimientos y vivencias y las interacciones con los demás, uniendo así el mundo exterior e interior de cada individuo

. Los objetivos de esta área que más se relacionan con lo emotivo son:

- Utilizar los diferentes lenguajes como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.

- Expresar emociones, sentimientos, deseos e ideas a través de los lenguajes oral, corporal, plástico y musical, eligiendo el mejor que se ajuste a la intención y a la situación.

Dentro del bloque I de contenidos “lenguaje verbal (escuchar, hablar y conversar)” marcaremos lo referente a la utilización y valoración de la lengua oral para

relatar hechos con el fin de explorar conocimientos para expresar y comunicar ideas y sentimientos, además de ser una ayuda para regular la conducta propia y de los demás. Recitado de algunos textos de carácter poético, disfrutando de las sensaciones que el ritmo, la rima y la belleza de las palabras producen.

El bloque III “lenguaje artístico” muestra que con lenguaje podemos expresar y comunicar hechos, sentimientos y emociones, vivencias o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas. Los criterios de evaluación relacionados son:

- Participa en distintas situaciones de comunicación oral pronunciando correctamente y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.
- Manifestar interés y respeto por sus elaboraciones plásticas y por la de los demás.
- Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.

Anexo 5

Actividad inicial/ a largo plazo: *¿Qué harías si...?*

Procedimiento: Reunidos en gran grupo, se le explicará al alumnado que vamos a hacer un juego con una ruleta. En esa ruleta, aparecerán escritas varias situaciones a modo de pequeña historia, lo que permite que cada niño, al girar la ruleta, puedan expresar su opinión sobre cómo creen que se siente el protagonista y qué podrían hacer o decirle ellos para ayudarle.

Por ejemplo:

1. Jorge está con su madre comprando en el supermercado y quiere que ésta le compre unas chucherías. Su madre le explica que se las compra otro día porque ya hoy había comido muchos dulces. Jorge se enfada.
2. Marta lleva con su abuela todo el día porque sus padres están trabajando. A la noche, cuando se reencuentran, Marta le pide que jueguen con ella a los

coches pero sus padres le dicen que más tarde porque ahora tienen que preparar la cena. Marta se enfada y comienza a gritar muy alto.

3. Kilian quiere ser el primero de la fila hoy para salir al recreo pero sus compañeros le recuerdan que ya fue el primero ayer y hoy le toca a otra persona. A Kilian no le gustó lo que le dijeron los demás niños y les quiere pegar.
4. Claudia está en el cumpleaños de un amigo suyo. Juegan a las carreras y ella está a punto de quedar primera pero otra niña le adelanta y queda la primera. Claudia, como quería ganar, empuja a la niña que ha ganado.

Objetivos:

- Iniciar al alumnado en la educación emocional.
- Conocer los conocimientos previos que poseen los niños-as.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Materiales y recursos: Ruleta de las historias (cartulina, cartón, rotulador negro y un trozo pequeño de barra de silicona para que el centro de la ruleta ruede).

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 6

Sesión 1: *¿Qué sentimos?* Objetivo → Tomar conciencia de las propias emociones

Antes de comenzar con el planteamiento de las actividades correspondientes a esta sesión, cabe señalar que la primera propuesta es una adaptación realizada de otra que se ha propuesto como juego de evaluación según Elizabeth Crary (1994) “*Creecer sin peleas*”. No se ha usado la actividad tal y como lo plantea la autora en su libro, ya que ésta posee la finalidad de evaluar y, por tanto, no se ajusta al enfoque de esta propuesta. Además se ha adaptado a metodología y la temporalización de esta propuesta.

Por otro lado, la última actividad de esta sesión ha sido extraída del programa de intervención para Educación Infantil que ofrece Marta Giménez Dasí, Marta Fernández Sánchez y Daniel Marie-France en su libro “*Pensando las emociones*” (2013). Dicha

actividad ha sido adaptada a esta propuesta en cuanto a la edad a la que se dirige y a la temporalización que se le atribuye a la misma.

El resto de actividades son de elaboración propia.

Actividad 1: *¿Qué es esto?*

Procedimiento: En el aula, se dispondrá de varios flashcards o tarjetas en los que se podrá ver varios emoticonos y cada uno de ellos corresponde a una emoción. En este caso, habrá imágenes de enfado, alegría, tristeza y sorpresa, las cuales resultan más sencillas para estas edades. Estos emoticonos serán mostrados al alumnado y se les pedirá que los observen bien, pues esas caras muestran como nos podemos ver cuando nos sentimos felices, tristes, etc.

Una vez mostrados, se les irá señalando una por una las imágenes para que el alumnado identifique de qué emoción se trata y, también, que intente justificar su respuesta. Además de esto, se les pedirá que imiten las expresiones faciales que corresponden a cada emoción, pudiendo así comprobar si comprenden las diferencias entre ellas.

Objetivos:

- Dar nombre a las emociones.
- Expresar las emociones verbal y físicamente.
- Distinguir las emociones.

Edad recomendable: A partir de los 3 años.

Materiales: Imágenes o flashcards de los emoticonos de alegría, tristeza, sorpresa y enfado.

Temporalización: 10 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *Me sucede cuando...*

Procedimiento: Una vez llevada a cabo la actividad anterior, se les preguntará qué cosas o situaciones les hace enfadarse, lo cual abrirá un debate donde los niños-as se puedan expresar libremente acerca de aquellos momentos que le producen esa

emoción, como por ejemplo, que le quiten su juguete favorito. Además, se pueden aportar más detalles al respecto, pues el alumnado puede clasificar las situación según si le enfada mucho o poco.

De esta manera, se pueden dar cuenta que no todo el mundo se siente igual en las mismas situaciones, dejando la puerta abierta a la empatía y al respeto por los demás.

Objetivos:

- Expresar sus emociones.
- Identificar situaciones que le provocan una emoción concreta (ira).
- Tomar conciencia de la diversidad de sentimientos de los demás.

Edad recomendable: A partir de los 3 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 10 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 3: *¡Hagamos mímica!*

Procedimiento: Para continuar con esta sesión, se llevará a cabo un juego de mímica en el que participarán todos los niños-as. El maestro-a seleccionará a un alumno-a, le dirá al oído una de las emociones que han trabajado en la actividad 1 y tendrá que representar esa emoción físicamente, es decir, poniendo cara de feliz, enfadado, etc. De esta manera, el resto del grupo tendrá que adivinar de qué emoción se trata.

Esta dinámica se realizará con todos los niños-as del aula.

Objetivos:

- Expresar las emociones de manera gestual y corporalmente.
- Identificar las características de una emoción.

Edad recomendada: A partir de 3 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 10 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 4: *Amor de mamá*

Procedimiento: En esta ocasión, el/la docente contará un cuento, titulado “Amor de mamá”, el cual presenta una de las emociones trabajadas con anterioridad, el enfado. Luego de haberlo contado, el profesor-a inicia una comunidad de investigación sobre el enfado. Las preguntas que aparecen a continuación son una mera indicación. Como ya se sabe, son los propios niños-as quienes deberían decidir qué cuestiones del cuento debatir. No obstante, si los niños-as no aportan ninguna sugerencia, el profesor-a puede utilizar esta guía adaptando y modificando las preguntas según considere oportuno.

- ¿Por qué se ha enfadado la mamá de Ana?
- ¿Tenía motivos para enfadarse?
- ¿Tu mamá o papá a veces se enfada contigo? ¿Por qué?
- ¿Tiene razón en enfadarse?
- ¿Tu hermano a veces se enfada contigo? ¿Por qué?
- ¿Cómo se siente Ana cuando su mamá se enfada con ella?
- ¿Cómo nos sentimos cuando alguien se enfada con nosotros?
- ¿A veces te enfadas con alguien?
- ¿Qué hacemos cuando te enfadas?
- ¿Qué sientes cuando te enfadas?
- ¿Crees que es bueno enfadarse?

Objetivos:

- Desarrollar la iniciativa para dar su opinión.
- Expresar sus emociones.
- Tener la capacidad para deducir lo que siente una persona en una determinada situación.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Cuento de “Amor de mamá”.

Ana está con su mamá en el estudio donde trabaja. Lleva mucho tiempo mirando cómo trabaja. ¡La quiero tanto!

-Mamá...-empieza bajito mirando el lazo de su camisa.

Su mamá no contesta. Parece preocupada. Ana vuelve a tirar de su camisa.

-Mamá...

-Déjame tranquila- responde la mamá con un tono arisco-. ¿No ves que estoy haciendo algo difícil?

Ana no se deja desanimar:

-Mamita, por fa, escúchame... Tengo... tengo una pregunta muy importante que hacerte... mamá, ¿me quieres?

A la mamá se le cae su herramienta al suelo. Sin mirar a Ana, le responde con un tono cortante como el acero:

-¿A eso le llamas una pregunta importante? ¡Es una pregunta estúpida! ¡Estoy ocupada haciendo cosas serias! No tengo tiempo para ti, Ana. Vete a jugar a otro sitio.

Ana retiene las lágrimas. Coge todas sus fuerzas y continúa:

-Mamá, no es justo. Ya no te ocupas de mí... parece que... parece que quieres más a Nicolás que a mí.

En ese momento la mamá se gira hacia Ana:

-Más tarde Ana. Te he dicho que salgas. ¡Sal!

La mamá coge a Ana del brazo y la saca fuera del estudio.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 7

Sesión 2: *La magia de escuchar*. Objetivo→Desarrollar competencias sociales (la escucha).

Las actividades que a continuación se expondrán han sido recogidas de las actividades para alentar las destrezas de resolución de conflictos del libro “*Crecer sin peleas: Cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con inteligencia emocional*” de Elizabeth Crary (1994).

Se han usado dichas actividades ya que están enfocadas de acuerdo a los objetivos de la propuesta que aquí se presenta. Sin embargo, han sido adaptadas en cuanto a la organización de sesiones de esta propuesta, ya que se trataban de actividades sueltas que no poseían una temporalización determinada. Además, se han realizado ciertas modificaciones en cuanto a la metodología y las edades recomendables de las actividades

Actividad 1: *Tiempo de escuchar.*

Procedimiento: Para esta actividad, los niños-as se podrán colocar en el sitio que prefieran del aula, el cual ha de ser cómodo y se puedan relajar. Una vez hayan escogido el lugar, deberán cerrar los ojos y a la voz de “ya”, todos han de guardar silencio y prestar mucha atención a todos los sonidos que se puedan producir en el tiempo que estamos en silencio y con los ojos cerrados.

Una vez pasado el tiempo estipulado (puede variar dependiendo de cómo esté el grupo ese día) cada uno expondrá al resto qué ha podido escuchar.

Objetivos:

- Practicar la escucha activa.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 10 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *Adivina lo que veo*

Procedimiento: Esta actividad consiste en que cada uno, empezando por el-la docente describa un objeto que está en el aula y que los niños y niñas conozcan y

puedan reconocer mediante pistas. De esta manera, el resto ha de adivinar de qué objeto se trata.

Ejemplo: (Cortina.) Es muy fina, azul y blanca, es grande, se mueve cuando sopla el viento, etc.

Objetivos:

- Practicar la escucha activa.
- Mantener la atención prolongada en el tiempo.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 3: *Simón dice*

Procedimiento: Es una variación sin perdedores del juego original. En este juego, el alumnado debe hacer lo que simón dice, es decir, si el/la docente dice “Simón dice que den palmas”, los niños-as han de dar palmas.

Se les explica detenidamente que sólo han de hacer lo que se les pida cuando se diga “Simón dice”, haciéndolos reflexionar cada vez que se les dé una premisa: “Simón dice que des una vuelta” ¿Qué debemos hacer? Los niños-as dirán que dar una vuelta.

Si decimos “Tocar las palmas” y el alumnado repite la acción se puede recurrir a preguntar: ¿Hemos dicho Simón dice? Hasta que ellos mismos reflexionen y entiendan la norma del juego.

Objetivos:

- Animar la escucha activa.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 4: *Juego animal*

Procedimiento: El profesor-a, al principio del juego, dirá el nombre de un animal (por ejemplo, el gato) y le explicará a los niños-as que cuando escuchen la palabra “gato” deben reproducir su sonido (miau). Se incidirá en ello varias veces hasta que haya quedado claro el juego.

Seguidamente, el-la docente comenzará a nombrar varios animales intercalados con la palabra ”gato”, haciendo así que los niños-as estén muy atentos a cuando escuchen la palabra importante en este juego.

Por ejemplo: Vaca, pájaro, pez, gato, caballo, perro, gallina, gato, burro, etc.

Objetivos:

- Animar la escucha activa.

Edad recomendable: A partir de los 3 años.

Materiales: Ninguno.

Temporalización: 5 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 8

Sesión 3: Yo y los demás. Objetivo → Desarrollar competencias sociales (empatía).

Antes de comenzar, cabe señalar que la primera actividad propuesta ha sido recogida del libro “*Pensando las emociones: Programa de intervención para Educación Infantil*” d Marta Giménez Dasí, Marta Fernández Sánchez y Daniel Marie-France (2013). Dicha actividad se ha modificado en relación a sus objetivos, temporalización y edad recomendable para que encajara dentro de la propuesta aquí presente.

La segunda actividad, ha surgido a partir de un artículo perteneciente a una página web, donde se exponen diferentes juegos y actividades para desarrollar la empatía en los niños-as “Juegos para desarrollar la empatía” de Elena Llorente (2015).

Dicha actividad se ha ajustado a la temporalización estipulada para esta sesión y la edad recomendable para llevarla a cabo.

Actividad 1: *Cuento “Señor Susto”*

Procedimiento: En la zona de asamblea, el-la docente contará el cuento del señor susto, con el que trabajarán la empatía, lo cual va a mejorar su relación con los demás.

Luego de leerlo, se abrirá un tiempo de debate donde los niños-as podrán reflexionar sobre lo que más les haya llamado la atención de la historia. Sin embargo, no siempre los niños-as tienen la iniciativa de empezar a expresarse por sí mismos, por lo que se podrá tener a mano varias preguntas orientativas para tratar en el debate:

- ¿Crees que a bigotes le gustaba que Nicolás le acariciara fuerte y rápido? ¿Por qué?
- ¿Por qué al principio a Bigotes le gustaba que lo acariciaran pero al final no?
- ¿Cuál es la diferencia entre acariciar suavemente y acariciar con fuerza para el perro y para quien acaricia?
- ¿Puede que un niño disfrute al hacerle daño a otro niño?
- ¿Crees que Nicolás y Bigotes han sentido lo mismo en la historia?
- ¿Podemos hacer cosas a los demás que no nos gustaría que nos lo hicieran a nosotros?

Objetivo:

- Fomentar la empatía en el alumnado.
- Hacer reflexionar sobre los sentimientos de los demás.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Cuento “Señor Susto”

De forma excepcional, hoy no hay colegio. Como los padres de Ana y Nicolás trabajan, el señor susto se va a ocupar de ellos.

El señor Susto no tiene hijos, pero le encanta cuidar a los niños del barrio. Al contrario de lo que pudiera parecer su nombre, es muy bueno y muy gracioso. Siempre lleva unas gafas de plástico minúsculas para ver mejor a los niños y un aparato en la oreja para oírles mejor.

Hoy propone a los niños llevarlos en coche a un parque cercano muy grande que tiene un lago.

-¿Os gustaría ir al parque del lago?- les pregunta.

-¡Sí! ¿Vendrá tu perro Bigotes con nosotros?- pregunta Nicolás.

-Vale, pero con la condición de que lo dejéis descansar de vez en cuando. Los animales tienen derecho, ¿sabéis?- responde el señor Susto.

Los cuatro se van en el coche gris metalizado. El señor Susto está sentado delante con Ana. Nicolás va detrás con Bigotes.

-Tened paciencia niños. Estamos a menos de un kilómetro. Mirad allí, se puede ver el lago a lo lejos.

El coche llega hasta el final de la carretera. El Señor Susto para el motor y deja bajar a los niños. También les da la merienda.

Mientras Nicolás come una manzana, acaricia a Bigotes muy despacito. El perro se deja acariciar. Le gusta. Nicolás empieza acariciarlo cada vez más fuerte. Cada vez más rápido. AL final, termina tirándole de las orejas. Nicolás se ríe. Pero a Bigotes no le gusta. Se levanta y se va. Debe de estar pensando “¿Qué clase de caricias me haces Nicolás? ¿No ves que me hace daño?”

El Señor Susto propone a los niños jugar al escondite. Nicolás es el primero en buscar a los demás. Después le toca a Ana y, al final, le toca al Señor Susto.

En el momento en el que el Señor Susto descubre a Nicolás, le coge por los brazos y lo aprieta fuerte. Nicolás quiere bajarse, pero el Señor Susto no le deja y se ríe. Nicolás se siente mal. Su corazón late muy fuerte y se pregunta: “¿Qué tipo de juego es este?”

Dentro de su cabeza Nicolás grita: “¡Señor Susto, no me gusta esto!”

En ese momento, llega Bigotes con una pelota azul y roja en la boca. Quiere jugar con Nicolás.

Temporalización: 25 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *La tela de araña*

Procedimiento: Todos los participantes se sientan en círculo. El profesor empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.

Objetivos:

- Respetar los turnos.
- Reconocer la pertenencia a un grupo.
- Tomar conciencia de que las cosas que se dicen pueden afectar a la otra persona.
- Conocer qué sienten los demás.

Edad recomendable: A partir de los 3 años.

Materiales: Un ovillo de lana.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 9

Sesión 4: Yo y los demás. Objetivo → Desarrollar competencias sociales (empatía).

Cabe señalar que las actividades 1 y 2, seleccionadas para esta sesión, han surgido como adaptaciones de otras actividades, las cuales pertenecen a dos páginas web: Emociones básicas “Juegos para desarrollar la empatía” de Eva Llorente (2015) y “Regulación emocional para niños y niñas” de Natalia Fernández Orellana (2018)

Estas actividades fueron adaptadas tanto a la temporalización como a la metodología de la propuesta. Además, se especificaron más objetivos de cada una para que encajaran con la dinámica del resto de actividades.

Actividad 1: Cuento “El cumpleaños de Sara”-

Procedimiento: Sentados en círculo, el profesor contará un cuento. Los niños-as deben estar atentos porque luego se les va a hacer preguntas sobre el contenido del cuento, relacionadas con los sentimientos (El cuento está a continuación). Preguntas: ¿por qué estaba contenta Sara?, ¿por qué motivos se enfadó Pedro?, ¿por qué se puso triste Sara?

Objetivos:

- Reconocer emociones ajenas.
- Reflexionar sobre las conductas de los personajes del cuento y de los demás.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Cuento “El cumpleaños de Sara”

Erase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía “Muchas felicidades, Sara”. Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a

despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *Señor y señora NO*

Procedimiento: Esta estrategia ayuda a los niños a simbolizar su desacuerdo ante una situación que le ha producido malestar. En ocasiones no somos capaces de comunicar asertivamente nuestros sentimientos y lo hacemos de forma pasiva o agresiva. Esto mismo les pasa a los niños, pero gracias al Sr. y Sra. NO podemos ayudarles. Dibujamos o modelamos un medallón que represente al Sr. y Sra. NO. Cuando algún niño sienta que otro compañero le hace sentir mal, este entregará el Sr. y Sra. NO simbolizando el desacuerdo ante la situación y facilitando la mediación y

solución del conflicto de forma pacífica. Los adultos debemos fomentar que la entrega del Sr. y Sra. NO vaya acompañado de mensajes verbales asertivos: "no me gusta que me hagas eso", "por favor no hagas eso, me haces daño". Posteriormente, el adulto mediará entre los dos niños para conversar sobre lo ocurrido favoreciendo que los niños lleguen a solucionar el conflicto de forma pacífica y creativa.

Objetivos:

- Conocer lo que siente la otra persona.
- Expresar los propios sentimientos de manera simbólica.
- Aprender una estrategia de resolución de conflictos.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Cartulinas, lápices de colores y tijeras para crear los medallones.

Temporalización: 25 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Individual.

Anexo 10

Sesión 5: Sentirnos bien. Objetivo→ Desarrollar competencias sociales (conducta prosocial).

Las actividades 1 y 2 de esta sesión han resultado como modificaciones de otras propuestas, las cuales pertenecen a la página Educambia “Juegos cooperativos para niños” (2018). Estas actividades fueron modificadas en cuestiones de temporalización, objetivos (para adecuarlas a los objetivos generales del trabajo) y de la edad recomendable de las mismas, pues no indicaban una edad determinada.

Actividad 1:*Sillas musicales*

Procedimiento:Esta dinámica es similar al juego de las sillas musicales eliminatorias, pero en este caso existe una variante: nadie será eliminado/a. En la primera ronda ponemos música mientras bailan alrededor de un círculo de sillas; cuando se pare la música tienen que sentarse en una silla (todos y todas tendrán la suya en este primer nivel).

En la segunda ronda se retira una silla y vuelve a sonar la música mientras los niños y niñas danzan alrededor de las mismas; se para la música y esta vez habrá algún niño o niña que no tenga asiento, de modo que alguien debe dejar un espacio de su silla para ubicar al que no ha encontrado sitio.

En la tercera ronda se quita otra silla y así sucesivamente. Al final del juego solo quedará una silla para todos los niños y niñas, por lo que se las tienen que ingeniar para que todos y todas estén sentados o al menos, toquen parte de la silla.

Objetivos:

- Promover el trabajo colaborativo.
- Entender que ayudar al compañero es un beneficio tanto para ese compañero como para todo el grupo, incluyendo a la persona que ofrece esa ayuda.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Sillas (tantas como alumnos haya en el aula), ordenador.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *Cruzando el río*

Procedimiento: Todos los niños y niñas forman el grupo. Con dos cartones (el tamaño depende del número de participantes) deben cruzar de un lado a otro del patio, el aula, etc. Para cruzarlo todos y todas pisarán el primero de los cartones y el otro cartón, deben colocarlo delante de manera que puedan pasar ayudándose mutuamente. Una vez que estén encima del segundo cartón, vuelven a coger el primero para pasarlo para adelante y así sucesivamente hasta que consigan cruzar el río. Es importante explicarles que nadie puede pisar el agua, ya que el río está repleto de cocodrilos, por lo que tienen que ayudarse entre sí.

Objetivos:

- Trabajar de manera conjunta con los compañeros.

- Comprender que ayudar a un compañero determinado o al grupo en general puede generar o facilitar el éxito de la actividad, juego, resolución de un problema, etc.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Dos cartones grandes (el tamaño dependerá de la cantidad de niños-as que existan en el aula.)

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 3: *Construyamos juntos*

Procedimiento: Esta actividad se llevará a cabo en el gimnasio o sala de psicomotricidad del centro. Se utilizarán piezas de gomaespuma con formas geométricas, las cuales los niños-as han de utilizar para construir una escultura, una torre... Lo que ellos deseen. Dichas piezas se encontrarán en una zona delimitada exclusivamente para ellas, por lo que uno de los integrantes de la pareja, cuando necesite una pieza, deberá acercarse a ese sitio para conseguirla mientras el otro compañero-a continúa la construcción con las piezas que ya poseen.

Antes de comenzar con la actividad, se organizará el gran grupo en parejas, de tal manera que los componentes de cada pareja se pongan de acuerdo para determinar qué hacer y, sobre todo, ayudarse mutuamente para conseguir el resultado esperado.

Objetivos:

- Fomentar el trabajo colaborativo.
- Promover el diálogo entre los compañeros y que encuentren un objetivo común.
- Atender a las dificultades del compañero-a de nuestro equipo, ya que eso ayudará a que su objetivo en común se alcance.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Piezas de gomaespuma para las construcciones.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Parejas.

Anexo 11

Sesión 6: Aprendo a gestionar lo que siento. Objetivo → Regular las emociones (regular la impulsividad.)

Las actividades expuestas en esta sexta sesión, pertenecen al libro “Educación emocional: propuestas para educadores y familias” de Rafael Bisquerra (2011). Dichas actividades se han sometido a ciertos cambios en cuanto a la metodología y el material a utilizar en cada una.

Actividad 1: *La tortuga*

Procedimiento: Se les explica a los niños-as la historia de la tortuga (ver el materiales) acompañando la explicación con una marioneta de tortuga para reforzar el mensaje. Esta historia trata sobre una tortuga que tiene muchos problemas de relación con las demás tortugas. Un día encuentra una tortuga muy sabia que le da consejos para que los lleve a la práctica.

Una vez se ha explicado el cuento y presentadas las tortugas, se puede buscar un lugar en el aula para ponerlas. (Próxima actividad)

En este espacio los niños-as deben evitar la conducta impulsiva y reflexionar sobre el conflicto en el que se encuentren. Ello lo deberán hacer siguiendo las siguientes consignas:

1. STOP
2. Respiro hondo.
3. ¿Cómo me siento?
4. ¿Qué problema tengo?
5. Orientaciones.

Es importante que las consignas estén ordenadas tal y como se presenta. El niño-a puede cruzar los brazos sobre el pecho e intentar esconder la cabeza. En el proceso de reflexión interviene una parte física (stop y respiro), una segunda parte donde se plantea la emoción que se siente (tristeza, alegría, etc.) y una tercera donde se debe verbalizar el problema (por ejemplo: me he peleado con mi mejor amigo porque...); en una parte

final se plantea la actuación (alternativas para solucionar los conflictos). Hace falta practicar esta actividad y repetir la historia cuantas veces sea necesario para facilitar su comprensión e interiorización. Si se practica de forma apropiada, hay evidencia de los efectos positivos sobre la reducción de la ira y la prevención de la violencia.

Objetivos:

- Trabajar los sentimientos para que los niños-as aprendan a reconocer lo que sienten en cada momento.
- Reducir la impulsividad.
- Orientar hacia comportamientos reflexivos.
- Automatizar una respuesta motora inhibitoria de acciones impulsivas.
- Romper el círculo de conducta disruptiva/aumento de la conflictividad.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Marioneta de la tortuga (calcetín verde y una caja de cartón de caparazón), cuento de la tortuga:

Erase una vez una pequeña tortuga que no le gustaba ir al colegio. La tortuga pensaba que era demasiado difícil escribir, leer libros o hacer cálculos matemáticos. Le gustaba molestar a sus compañeros, quitar los lápices, hablar, etc. No le gustaba compartir ni escuchar a sus maestras. También encontraba demasiado difícil seguir las normas y no enfadarse. Los demás no querían jugar con ella y se empezó a sentir sola.

Un día, se encontró con la tortuga más anciana del barrio y nuestra amiga le dijo: tengo un gran problema. Siempre que estoy enfadada no me puedo controlar. La sabia tortuga anciana le dijo:

-Te diré un secreto. La solución a tus problemas la tienes tú. Es tu caparazón... es por ello que tu tienes uno. Siempre que estés enfadada, preocupada, lo que debes hacer es entrar dentro de ti. Tienes que seguir tres pasos; Primero, debes decirte a ti misma STOP(parar), segundo tienes que respirar hondo y por último, cuenta tu problema y cómo te sientes a alguien. Después de todo eso, descansa dentro de tu caparazón hasta que tus sentimientos no sean tan fuertes y te sientas más calmada.

La tortuga, luego de agradecerle a la anciana su consejo, prometió seguir todos los pasos cada vez que se enfadas y, así lo hizo. La primera vez que se metió en su

caparazón quedó sorprendida al ver a su maestra sonriendo y le dijo que estaba muy orgullosa de ella.

A partir de ese día, cada vez que la tortuga y otras tortugas pequeñas empezaron a jugar con ella. Pronto empezó a tener muchos amigos. Ir a la escuela cada vez le parecía más divertido. La tortuguita se sentía feliz.

Temporalización: 25 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: Espacio fuera “*Rincón de sentir y pensar*”

Procedimiento: El docente junto con el alumnado deben buscar un espacio y explicar al niño-a que cuando se sienta enfadado o esté pasando por una rabieta y no se pueda controlar se le indicará que debe ir a ese “rincón”: Se le debe de explicar también que si no lo hace ellos mismos le llevarán. El niño-a no debe permanecer en el rincón más de 5 minutos. Esta actividad se reproducirá cada vez que el niño-a muestre una rabieta y por ello debe identificar el lugar o espacio escogido como el sitio donde pensar y calmarse.

En este rincón se puede crear una “casita” con ayuda de una caseta de campaña pequeña, simulando un caparazón, la cual podrán utilizar como el caparazón del cuento y como alternativa a la estrategia de esconder la cabeza entre los brazos. Dicha casita será decorada por los niños con pintura, cartulina, goma eva, etc. para que se parezca lo más posible a un caparazón.

Orientaciones: Es necesario explicar al niño-a con mucha claridad la finalidad del rincón de pensar y mostrarse firmes cada vez que la conducta se repita. El niño-a debe entender que es necesario **eliminar** la conducta agresiva como estrategia de afrontar el conflicto. Este espacio debe ser un lugar neutro que no sea ni la habitación ni el baño. Debe identificarlo como lugar de pensar y calmarse.

Objetivos:

- Evitar la conducta disruptiva.
- Reducir la impulsividad.
- Identificar el comportamiento inadecuado e inhibir la respuesta conductual.

Edad recomendable: A partir de los tres años.

Materiales: Rincón o espacio del aula, caseta de campaña, goma eva verde.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 12

Sesión 7: Aprendo a gestionar lo que siento. Objetivo: Regular las emociones (regular la impulsividad.)

La actividad 2 de esta sesión ha sido extraída del libro “Educación emocional: Propuesta para educadores y familia” de Rafael Bisquerra (2011). Sin embargo, se ha adaptado a la dinámica que sigue esta sesión, pues se vincula con la actividad anterior, y a la metodología a seguir.

En relación al cuento, se han añadido varias preguntas de reflexión para el momento después de su lectura, creando así un espacio para que el alumnado reflexione y comente aspectos que le han llamado la atención del cuento.

Actividad 1: Cuento “*Vaya rabieta*”

Procedimiento: Se les proyectará al alumnado el cuento “Vaya rabieta”, el cual cuenta la historia de Ramón, un niño que estaba muy enfadado y que conoció a un gran monstruo rojo que salió de su interior, el cual que rompía todo a su paso.

Una vez relatada la historia, se abre un espacio de debate donde les pregunta a los niños-as:

- ¿Qué le pasó a Ramón?
- ¿Qué es eso que salió de su interior?
- ¿Por qué lo rompe todo?
- ¿Cómo consiguió calmarse Ramón?
- Etc.

Objetivos:

- Conocer a través de un personaje, los efectos del enfado y de la ira.

- Identificar lo que sucede en el cuento con alguna situación que hayan vivido.
- Escuchar de manera activa.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Ordenador y un proyector.

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: *El semáforo*

Procedimiento: Se comentará a los niños-as que conocerán otra forma de evitar que nos pase lo que le pasó a Ramón (el protagonista del cuento “Vaya rabieta”) la cual consiste en comportarnos como un semáforo.

Se tendrá un semáforo dibujado en cartulina o papel y se procederá a explicar los diferentes colores que posee y qué significa cada uno de ellos. Se les explicará de esta manera: “En primer lugar, piensa en la luz roja y párate. No grites, ni insultes, ni patees. Tómate unos segundos para reflexionar. En segundo lugar, piensa en la luz ámbar de los semáforos, que parpadea. En esta fase debes respirar hondo hasta que se pueda pensar con claridad. Cuando lo hayas logrado, puedes pasar a la luz verde. En este punto debes decir a los demás qué problemas tienes y cómo te sientes y tratar de encontrar una solución”.

Se les aclara que esto se debe de llevar a la práctica cada vez que se sientan enfadados o que algo les moleste mucho. Esta técnica se puede fusionar con la anteriormente trabajada de la tortuga.

Para hacer más provechosa esta actividad, se pueden proponer supuestos de situaciones de personajes que se enfadan por diversos motivos: Le quitan un juguete, un compañero le molesta, etc. De esta manera, se puede escenificar “el semáforo” en cada situación y de los pasos que tiene que seguir el protagonista de ese caso.

Objetivos:

- Adquirir una estrategia para regular las emociones negativas.

- Identificar una situación ficticia con escenas que han vivido realmente en cuanto a la ira.
- Adquirir los pasos de la estrategia de manera adecuada.
- Reducir la impulsividad.
- Orientar hacia comportamientos reflexivos.

Edad recomendable: En torno a los 6 años.

Materiales: Un dibujo del semáforo con sus respectivas luces de color rojo, ámbar y verde.

Temporalización: 25 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 13

Sesión 8: Para sentirme bien... Objetivo → Regular las emociones (generar emociones positivas)

La primera actividad presente en esta sesión ha sido adaptada de una propuesta expuesta en el libro “Educación emocional: Propuesta para educadores y familias” de Rafael Bisquerra (2011). Las adaptaciones se han producido en la parte metodológica y en relación a los objetivos específicos.

En la segunda actividad, se ha añadido un apartado de reflexión e investigación al final del cuento donde los niños-as podrán preguntar, comentar y debatir sobre aspectos que le han llamado la atención de la historia.

Por último, la actividad 3 se ha elaborado siguiendo las pautas que aparecen en el libro mencionado en la primera actividad, donde se expone que las actividades de relajación son óptimas para la gestión de las emociones. Es por ello que se creó esta actividad, la cual se ha vinculado con la actividad 2 para que ambas llevaran una misma dinámica.

Actividad 1: *Los masajes*

Procedimiento: El maestro le dará un muñeco a cada niño-a para que conozcan algunos masajes que después se pueden autoaplicar y posteriormente, hacerlo por

parejas. Se harán suaves masajes en la cabeza, la cara, en los brazos, manos y dedos, en la barriga... hasta llegar a los pies y después, haremos el mismo recorrido pero empezando por los pies y acabando en la cabeza. En la espalda también se hará con la ayuda de los compañeros. Cuando se acabe el masaje, todos juntos diremos en voz alta y alzando los brazos: “¡Oh, qué bien me siento!” Posteriormente, preguntaremos cómo se han sentido.

Orientaciones: Es recomendable el masaje para facilitar la calma y el bienestar. Para fomentar el interés en los niños-as, se puede decir que nuestras manos y dedos son hormiguitas o gotas de agua que recorren el cuerpo. Pueden practicarse diferentes tipos de masajes, con diferentes objetos como la crema corporal, pelotas blandas, plumas, etc.

Objetivos:

- Vivenciar el masaje individual y compartido.
- Expresar cómo nos sentimos.

Edad recomendable: Etapa infantil (0-6 años).

Materiales: Muñecos o peluches para practicar el masaje y, música (opcional).

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo y en parejas.

Actividad 2: Cuento “*El pulpo enojado.*”

Procedimiento: Se les proyectará a los niños-as el cuento de “El pulpo enojado”, el cual narra la historia de una niña de mar que ayuda a un pulpo que siempre estaba enfadado a que no lo esté más.

Luego, se puede formular a los niños algunas preguntas de comprensión lectora, favoreciendo así que recuerden los pasos que siguió el pulpo para lograr calmarse y dejar de estar tan enfadado.

Objetivos:

- Aprender estrategias para regular la ira.
- Fomentar la escucha activa.
- Desarrollen la capacidad de identificarse con lo que pasa el pulpo en la historia.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Ordenador y un proyector.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 3: *Como el pulpo*

Procedimiento: Se les mostrará, en esta ocasión, una actividad de relajación, similar a la que realizó el pulpo en el cuento.

Dicha actividad, consistirá en que cada uno elija una zona determinada del aula, la que prefiera, y se tumben boca arriba en el suelo. De fondo, sonarán sonidos particulares del bosque, por lo que se les indicará que imaginan que van caminando por el bosque y se van encontrando con flores y árboles que pueden oler inspirando profundamente y espirando despacio.

Una vez se le haya dado fin a esta dinámica, se le pregunta al alumnado cómo se sienten, si les ha gustado la actividad, si la repetirían de nuevo, etc.

Por último, se concluirá la actividad aclarando que, una vez se hayan calmado tras un enfado, pueden llevar a cabo el “paseo imaginario” por el bosque, para hacerles sentir mejor.

Objetivos:

- Controlar la respiración.
- Optar por la relajación para generar emociones positivas.
- Fomentar la participación en la dinámica.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Material: Música o sonidos del bosque.

Temporalización: 15 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 14

Sesión 9: ¡Esto me gusta! Objetivo: Regulación de las emociones (generar emociones positivas).

Como en ocasiones anteriores, cabe destacar que la actividad 1, la cual trata de un cuento, contiene un apartado final de reflexión y debate donde los niños y niñas exponen sus curiosidades y aspectos que les han llamado la atención de la historia relatada.

La actividad 2 de esta sesión ha sido elaborada a raíz de la idea expuesta en un artículo escrito por Juan Sebastián Celis Maya, el cual se titula “Emociones positivas: 4 estrategias para crearlas y mantenerlas”. Dicho artículo expone que una de esas técnicas es dedicar tiempo a desempeñar las propias pasiones y, es por ello, que surge la idea de elaborar una actividad dedicada a las actividades favoritas del alumnado.

Actividad: Cuento “*Emma enfadosauria*”

Procedimiento: Después de terminar la asamblea y aprovechando el lugar en el que se encuentran, se le contará al alumnado el cuento de “Emma enfadosauria”, el cual cuenta como Emma resuelve sus constantes enfados.

Una vez hecho esto, se abrirá un espacio de debate donde los niños-as opinarán y reflexionarán sobre aspectos que le hayan parecido interesantes o llamativos en la historia. En el caso de que a los niños-as les cueste llegar hasta ese punto, el-la docente puede proceder a realizar varias preguntas:

- ¿Qué le pasaba a Emma?
- ¿Por qué se enfadaba tanto?
- ¿Qué le aconsejaron sus papás?
- ¿Consiguió calmarse Emma?
- ¿Cómo lo hizo?
- ¿Les ha pasado alguna vez lo mismo que a Emma?
- Etc.

Objetivos:

- Promover la escucha activa.

- Identificar los sentimientos de los protagonistas del cuento.
- Reflexionar sobre las razones por las cuales Emma se comporta así.
- Tratar de identificarse con lo que le sucede a la protagonista.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Ordenador y un proyector.

Temporalización: 25 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Actividad 2: “*¿Qué nos gusta hacer?*”

Procedimiento: Luego de haber narrado la historia de Emma en la actividad anterior, el-la docente propondrá que cada uno diga qué es lo que más le gusta hacer, por ejemplo: Dibujar, jugar con los puzles, trabajar con la plastilina, escuchar música, etc.

Una vez que cada niño-a haya dicho qué le gusta, se apuntará en una cartulina para que esté a la vista de toda la clase. Como los niños-as no saben leer, cada palabra o frase irá acompañada de una imagen que represente lo que está escrito.

De esta manera, en la cartulina aparecerá el nombre de cada niño-a y al lado la palabra o frase de lo que le gusta, acompañado de la imagen correspondiente.

De esta manera, el alumnado puede ser partícipe de la producción de emociones positivas de los demás. Por ejemplo, en un momento determinado del día, Fernando (nombre ficticio) se enfada y, tras un rato, logra calmarse poniendo en práctica las técnicas anteriormente enseñadas. Una vez llegado a ese punto, el docente puede preguntar a Fernando si le gustaría trabajar con la plastilina (pues es lo que más le gusta) o pueden ser sus compañeros-as quienes le ofrezcan jugar con plastilina para que se sienta mejor.

Objetivos:

- Generar emociones positivas.
- Trabajar de manera colaborativa con los compañeros.
- Conocer más al grupo de clase.

Edad recomendable: A partir de 3 años.

Materiales: Cartulina, imágenes de lo que les gusta hacer, rotulador negro, chinchetas (para colgar el cartel).

Temporalización: 20 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Todo el grupo.

Anexo 15

Sesión 10: Poción mágica. Objetivo→ Regular las emociones (generar emociones positivas)

Como se explica en la actividad, la propuesta planteada para la última sesión es la elaboración de un recurso Montessori, el cual ha sido muy famoso para la educación emocional, expuesto en la página Etapa infantil, más concretamente en un artículo elaborado por Jennifer Delgado (2017). Esta idea ha sido adaptada a los objetivos generales del trabajo, además de retocar aspectos metodológicos para hacer de esta actividad, un experimento dinámico.

Actividad 1: “*Botes de la calma*”

Procedimiento: Para esta actividad, previamente se habrá enviado una circular a los familiares de los niños-as para que el día de hoy, cada alumno-a lleve al aula un bote pequeño o mediano de plástico transparente (reciclado).

De todos los botes que se disponga ese día, seleccionaremos cuatro y el resto se guardarán para posibles actividades futuras.

Con dichos recipientes realizaremos botes de la calma, el recurso educativo más conocido del método Montessori, el cual consiste en llenar un frasco o bote (en este caso) de purpurina, pegamento líquido, agua y colorante alimenticio.

Los pasos para poder hacerlas son:

- En cada bote se vierte 1/8 de agua (se puede marcar cada botella hasta donde se puede llenar cada botella)
- Luego, se le añade dos cucharadas soperas de pegamento líquido.

- Añadir a la mezcla 3 o 4 cucharaditas de purpurina (del color que prefieran los niños.as) y se remueve bien todo.

- Después de que todo se haya mezclado bien, se añade un par de gotas de colorante del mismo color de la purpurina para que el agua se tiña.

-Por último, rellenar los botes con más agua y más purpurina, si se prefiere. Se puede colocar un poco de pegamento líquido en las tapas de los botes para que, cuando se cierran, no se salga el agua.

Al realizar cuatro botes, se organizará al alumnado en cuatro grupos de trabajo para que así, todos los niños-as puedan participar en la actividad.

Objetivos:

- Elaborar un material para generar emociones positivas.
- Trabajar en equipo.

Edad recomendable: A partir de 4 años.

Materiales: Pegamento líquido (con o sin purpurina), agua templada, purpurina (un bote medianopor grupo), cuatro cucharas soperas y cuatro de postre, colorante alimenticio de los colores seleccionados (4)

Temporalización: 45 minutos aproximadamente.

Agrupaciones: Tantos grupos como botes se realicen, en este caso cuatro grupos.

Anexo 16

Taller 1: “Nos adentramos en el mundo de las emociones”

Actividad 1: *Conociéndome: Mi gestión emocional.*

Orientaciones previas: Se inicia la sesión exponiendo el concepto de inteligencia emocional según Salovey y Mayer.

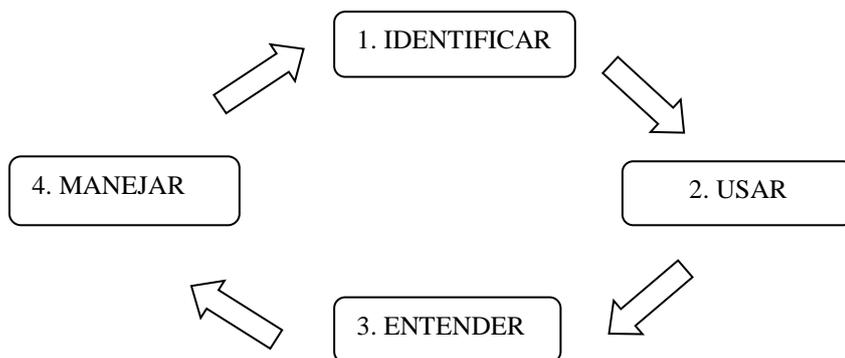


Figura 1: La inteligencia emocional según Salovey y Mayer.

Elaborada a partir de la información recogida de Bisquerra (2011, p. 210)

Este modelo de IE nos puede ser de gran utilidad en nuestro día a día. Como consecuencia de los avatares de la vida, a veces nos sentimos estresados, ansiosos, irritados, enfadados, tristes, etc. Es importante aprender a detectar cómo nos sentimos para poder regular nuestras emociones negativas y adecuar los comportamientos derivados de ellas para no afectar negativamente nuestras relaciones interpersonales.

Procedimiento: Para poder rellenar adecuadamente la hoja de trabajo (apartado de materiales) conviene saber que cada una de las cuatro áreas anteriores corresponde a una pregunta que nos podemos hacer a nosotros mismos para conocer qué sentimos en una situación concreta.

Dicha hoja de trabajo se puede utilizar tantas veces como nos sea conveniente, de hecho cuantas más veces se use, más fácilmente la podremos incorporar a nuestra vida diaria y usarla de forma casi automática.

Objetivos:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Aportar una herramienta de gestión emocional que ayude a mejorar cómo nos sentimos y ser conscientes de que la propia persona puede cambiar su estado emocional.

Materiales y recursos: Hoja de trabajo. Imagen extraída de Bisquerra (2011, p. 212)

1. IDENTIFICAR ¿Cómo me siento?	
2. USAR ¿Cómo me quiero sentir?	
3. ¿Por qué me siento así (como he indicado en "1")?	
4. ¿Qué puedo hacer (conducta) para sentirme como me quiero sentir (2)?	

Temporalización y metodología: Se trata de un ejercicio individual y de interiorización. El tiempo aproximado para su realización es entre 5 y 10 minutos.

Una vez todos hayan finalizado, se pregunta si a alguien del grupo le gustaría compartir sus aportaciones con el resto. Compartir diferentes aportaciones y visiones de diferentes personas, resulta casi siempre muy enriquecedor.

Actividad 2: *Autorregulación emocional* → *Hoy he tenido un mal día,*

Observaciones previas: Se introducirá el concepto de regulación emocional. Para trabajar con esta competencia, nos basamos en la explicación de Bisquerra, R. (Coord. 2010: 21-22) que se detalla a continuación:

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son:

Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad de comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas.

Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye. Regulación de la impulsividad, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, preservar el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.

Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la impulsividad y la duración de los estados emocionales.

Competencias para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, etc.) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar en busca de una mejor calidad de vida.

Procedimiento: Se entrega una hoja de trabajo para que cada participante pueda leer el caso práctico (ver en “materiales”).

Se distribuirán los participantes en grupos de tres y se les pedirá que comenten el caso de María “hoy he tenido un mal día” y también las cuestiones que se plantean en dicha hoja. Posteriormente, se pondrán en común las aportaciones de todos los grupos, de tal forma que se puedan recoger cuáles son las situaciones negativas en las que más les cuesta poder regularse emocionalmente y qué recursos ponen en práctica para poder mejorar esta competencia social. A continuación el formador- dinamizador de la sesión propondrá diferentes recursos que pueden ser útiles para la gestión emocional en situaciones en que nos invaden emociones negativas como el estrés, la ansiedad o la ira. A continuación se citan algunos de estos recursos:

Una premisa principal sería no llegar a casa automáticamente después de un día como el que ha vivido María, sería más conveniente darse permiso para poner distancia a lo ocurrido, dejar pasar un poco de tiempo y aprovechar antes de entrar en casa para practicar alguna sencilla técnica que permita rebajar el nivel de ansiedad o estrés, como por ejemplo:

- Dar una vuelta.
- Respirar profundamente.

- Ejercicios de relajación.
- Escuchar música.
- Comer chocolate.

Si además se dispone de algún tiempo extra, lo aconsejable sería llevar a cabo alguna de estas estrategias: meditación, técnicas de relajación, reír, jugar, cantar, bailar, tomar el sol , masajes, realizar ejercicio físico, dormir las horas necesarias, detener, evitar y cambiar pensamientos negativos, realizar alguna visualización para imaginar y generarse emociones positivas, risoterapia, descansar adecuadamente.

Todas estas estrategias permiten regular las emociones negativas y generarnos estados de ánimo positivos. A través de estos recursos podemos lograr activar las endorfinas y vivir con más alegría y bienestar.

Todos los recursos mencionados son también igualmente válidos en situaciones que necesitamos regular nuestra rabia y no queremos explotar sino actuar adecuadamente y de modo asertivo.

Es importante matizar que, en este caso, como en tantos otros también actuamos como modelo. Así, si cuando nuestro hijo empieza con una rabieta, podemos regular nuestra rabia y frustración y podemos hablarle de forma asertiva y pausada, el modelo que transmitiremos al niño será mucho más positivo. Si lo que ve el niño son gritos riñas, aprenderá que esa es una reacción normal ante determinadas situaciones que le enfaden o molesten.

Y como resumen, añadir que depende de nosotros el vivir en positivo y que “cuando se decide ser positivo, empiezan a pasar cosas positivas.”

Objetivos:

- Aportar recursos para la regulación de emociones negativas.
- Concienciar sobre la importancia de regular emociones negativas y generarse emociones positivas.
- Tomar conciencia de que nuestras emociones influyen en los demás y viceversa.
- Proponer herramientas para evitar que nos afecten las emociones negativas de nuestro entorno.

- Ser conscientes de que somos modelos también en este ámbito, por tanto, si no regulamos emocionalmente nuestros hijos lo pueden tomar como referente.

Materiales y recursos: Hoja de trabajo. Imágenes extraídas de Bisquerra (2011, pp. 216-219)

A continuación te presentamos uno de los días de María.

Por favor, lee atentamente el texto que sigue, cuando el resto del grupo haya acabado, reúnete con tus compañeros para comentar el caso y las preguntas detalladas más abajo.

“María tiene 38 años, está casada y es madre de un niño de 2 años. Trabaja en un supermercado situado en las afueras de su ciudad.

Mientras, en el mismo momento su hijo, entusiasmado y feliz de ver a su mamá, le cuenta las cosas interesantes que le han ocurrido durante el día...

María, no puede más y grita: “Oye, dejarme en paz, acabo de llegar a casa y me estáis hablando todos a la vez. Pero, ¿qué os habéis creído?”.

Y le dice a su marido: “¿Y por qué no haces tú la cena? ¿Por qué me estás esperando a mí? ¿Acaso tú no sabes hacerla? Da un portazo, empuja a su hijo y sale de la cocina”.

Cuestiones:

- ¿Cómo se siente María?

- ¿Qué consecuencias puede tener su estado emocional y su comportamiento en la interacción con su familia?

- ¿Has vivido alguna situación similar a la de María? ¿Cómo te sentías?

- Cuando te has sentido como María:
 - ¿Cuál ha sido tu conducta?
 - ¿Te sientes satisfecho/a de tus actos en esos momentos?
 - ¿Cuál ha sido el resultado de tu comportamiento?

- ¿Crees que María puede cambiar su estado emocional? En caso afirmativo, ¿Cómo? (Aporta algunos recursos que le puedan ser de utilidad para gestionar su estado emocional).

Sus horarios son variables, una semana trabaja por la mañana y otra por la tarde. Trabaja todos los sábados, mañana y tarde.

Su marido Juan, es arquitecto y trabaja de 9 a 18 en un despacho en otra ciudad cercana. Para cumplir su horario debe marcharse a las 8 de casa y regresa hacia las 19.

Cuentan con el apoyo de una chica para llevar a cabo las tareas del hogar y ocuparse del niño cuando ellos no están en casa. Los abuelos también colaboran todo cuanto pueden.

Su vida en general va a un ritmo rápido y no gozan apenas de tiempo para descansar o recuperar fuerzas. Siempre corriendo de aquí para allá: "Que si ahora nos levantamos, corriendo hacia el colegio, venga que llegamos tarde al trabajo... una vez acaba la jornada, corriendo de vuelta a casa para poder estar con el niño, bañarle, preparar la cena, etc."

El cansancio y el estrés forman parte de sus vidas, es un miembro más de la familia...

Hoy María ha tenido un mal día:

- Excesivo trabajo. Hace ya un mes que su compañera de sección está de baja y no hay sustituta en su puesto.
- Esta mañana, mientras vaciaba cajas de mermeladas, se le ha caído una caja entera al suelo... La jefa de sección le ha reprochado que no está por su trabajo y es poco eficiente.
- Su hijo hace tres días que está con gripe y fiebre, ella hace tres noches que casi no duerme.
- Ha recibido una carta de RRHH donde le informan que por ahora su aumento de sueldo y promoción deberá esperar un tiempo más...

María llega más tarde de lo normal a casa debido al tráfico (son casi las 20.30 h) Cuando llega a casa su marido le comenta: "Hola María (un beso), acabo de llegar y veo que no hay nada a punto para cenar... ¿Tienes algo preparado? ¿Se te ocurre qué podemos hacer?"

Temporalización y metodología: Se trata de un ejercicio de grupo. Con ello se pretende que los participantes puedan compartir situaciones y vivencias similares. A la vez, entre ellos pueden intercambiar recursos que pueden ser de utilidad al resto de compañeros.

El tiempo aproximado para su realización en grupos de tres, es entre 5 a 10 minutos. La puesta en común y el análisis y aportación del formador pueden llevarse a cabo en 20 minutos aproximadamente.

Anexo 17

Taller 2: "Combatiendo a la frustración".

Actividad 1: *Límites y tolerancia a la frustración*

Observaciones previas: Poner límites implica "Decir SI" siempre que sea posible y "Decir NO" cuando sea necesario. No significa negar siempre la acción del otro, significa enseñarles que no somos omnipotentes (ni ellos ni nosotros hacemos girar el mundo), la vida tiene límites, no todo es posible, hay determinadas cosas que a veces no podemos hacer y es importante aceptarlo. Significa aprender a distinguir que nuestros deseos no son necesidades imperiosas que debemos satisfacer al instante, implica

aprender a esperar una gratificación futura después de un esfuerzo importante. Ser padres, también implica ser modelo para entrenar la frustración que pueden padecer los niños cuando se les establecen límites y poder proporcionar recursos útiles para gestionar esta frustración. Una de las mejores formas de entrenar la frustración es proporcionar recursos para que los niños la gestionen también cuando como referente. Es decir, si los padres sabemos regular nuestra frustración ante situaciones en las que nuestras expectativas no se han cumplido, nuestros hijos verán cómo respondemos y tendrán un referente al respecto.

Los niños acostumbran a “pedir a gritos” que les pongan límites. Las conductas inadecuadas, inadaptadas, desobedientes, rebeldes, etc. de los hijos pueden responder a aspectos físicos o temperamentales pero en ocasiones también responden a determinadas condiciones ambientales, son consecuencia de relaciones interpersonales en la familia, etc. Estos comportamientos son los que habitualmente más preocupan a los padres. La clave está en poder comprender por qué el niño se comporta así, qué busca con ese comportamiento, qué necesidad intenta cubrir con él. Si entendemos el por qué del comportamiento del niño podremos ayudarle a cambiar.

Un ejemplo:

Carlos es un niño de 3 años. Va todo el día al colegio y a la salida le recoge su canguro. Sus padres llegan hacia las 20:30 h. Cuando llegan a casa, sus padres no tienen demasiado tiempo para dedicarle, le saludan y empiezan a preparar la cena, etc. Entonces Carlos empieza a correr por los pasillos, desordenar la habitación, salta encima de la cama, chilla, etc. La situación acaba cada día igual: Sus padres enfadados y nerviosos y Carlos castigado en la habitación durante un buen rato.

Está claro que cada caso se debe analizar minuciosamente pero haciendo un análisis un tanto genérico podemos concluir que el comportamiento de Carlos busca la atención y el afecto que no ha podido recibir de sus padres durante el día.

Sus padres están tan ocupados que no pueden estar mucho con él y Carlos sabe que recibirá su atención si se comporta de manera inadecuada. Carlos esta “pidiendo a gritos” la atención y que alguien le ponga límites. Pero poner límites no significa castigar.

En este caso, la recomendación sería:

- Dedicar un tiempo (aunque sea breve) al niño antes de empezar las tareas, comentar con él como ha ido el día, etc.
- Cuando se comporta inadecuadamente, le podemos parar físicamente y explicarle brevemente: Carlos, se que tienes muchas ganas que los papás juguemos contigo. Nosotros también estamos deseando estar contigo. Vamos a ver. Cuando acabes de ordenar los juguetes que acabas de tirar al suelo, podrás jugar con papá/mamá. Cuando la cena esté lista acabaremos de jugar y cenaremos.

Procedimiento: La actividad se iniciará con una pregunta al aire que lanza el dinamizador del grupo:

- ¿Qué significa poner límites?

El formador recogerá las aportaciones del grupo. A continuación realizará un resumen de las diferentes aportaciones y las cumplimentará con su visión.

A portamos un breve resumen de la aportación del formados al respecto.

- ¿Qué significa poner límites? ¿Son necesarios los límites? ¿Por qué?

“Poner límites es una forma más de demostrarles nuestro afecto y preocupación. Los límites son como barandas de un puente que nos guían, protegen y proporcionan un sentimiento de seguridad y control” (Definición adaptada de: Sánchez Asín, 2006: 95).

Se pedirá que cada uno de los padres recuerde alguna situación en la que le sea difícil establecer límites a su hijo-a. Se les entrega la hoja de trabajo (ver más adelante).

Se les solicita que respondan a las cuestiones de la hoja de trabajo, expliquen con sinceridad la situación y cómo responden ellos habitualmente.

Se comentan las respuestas en pequeños grupos de tres.

El formador expondrá (en el momento detallado en el apartado “procedimiento”) varios aspectos a tener en cuenta en el establecimiento de límites y normas. Se detallan a continuación.

- Transmitir que la autoridad reside en los adultos.

- Regularnos emocionalmente ante la rabia y frustración que provoca la desobediencia o el comportamiento inadecuado de los hijos.
- Informar, previamente, de las consecuencias negativas si no se cumplen las normas.
- Informar, previamente, de las consecuencias positivas si cumple las normas.
- Debe existir un acuerdo entre los miembros de la pareja a la hora de establecer los límites para aportar coherencia y seguridad.
- No ceder a la presión de los hijos. Cuando se establece una norma es importante cumplirla ya que de otra forma transmitimos un modelo basado en la inseguridad y vulnerabilidad emocional en el que la autoridad de los padres puede llegar a estar en riesgo.
- Establecer las normas en consenso con los hijos, fijando objetivos y responsabilidades a cumplir y sus consecuencias positivas y negativas. De esta forma, también se ponen en práctica otras competencias y habilidades como la escucha, la empatía, respeto, tolerancia, etc.
- Establecer límites significa tomar decisiones justas, correctas, útiles y presididas por el amor y el respeto.
- Algunas reglas de oro como: tener objetivos educativos claros, valorar y reforzar el comportamiento correcto y el esfuerzo de mejora, ser el modelo de lo que exigimos, educar desde la confianza, evitar sermones, admitir nuestros propios errores.
- Algunos de los principales errores: exceso de tolerancia, ceder después de un NO, el autoritarismo, no tener objetivos educativos claros, falta de coherencia o arbitrariedad, falta de regulación emocional, no escuchar, exigir cambios positivos inmediatos.

Por último, los participantes deberán reformular el establecimiento de límites de acuerdo con las aportaciones del formador.

Objetivos:

- Ser consciente de la importancia y necesidad de poner límites a nuestros hijos.
- Adquirir diferentes recursos que nos permitan poner límites adecuadamente.
- Aceptar que también es necesario aprender la tolerancia a la frustración y los padres son modelo también en este caso.

- Darse cuenta de la influencia de nuestras emociones, nuestra conciencia y regulación emocional a la hora de poner límites.

Materiales y recursos: Hoja de trabajo. Imágenes extraídas de Bisquerra (2011, pp. 216-219)

1. Describir una situación que has vivido en la que se dé un comportamiento inadecuado de tu hijo que requiera establecimiento de límites.

2. ¿Cuál es tu conducta habitual ante este comportamiento? ¿Qué le dices a tu hijo, de qué forma...?

3. Elabora una nueva propuesta para poder establecer correctamente los límites ante esta conducta y comunicárselo de forma adecuada a tu hijo.

Temporalización y metodología: Se trata de un ejercicio individual y en grupo. El tiempo aproximado es de 40 minutos.

Actividad 2: *Técnicas para tranquilizarse.*

Observaciones previas: Es muy importante que padres y madres dispongan de recursos para tranquilizarse. Estos recursos pueden ser difundidos a través de la escuela de madres y padres o espacio familiar para que los apliquen en su vida diaria. Cuando

los progenitores ponen en práctica estos recursos están en mejores condiciones para inculcarlos en sus hijos. Recordemos el poder de los modelos en el aprendizaje.

Procedimiento: Se les expondrá ciertas técnicas para tranquilizarse, presentadas como ejemplos de actividades de educación emocional:

- **Autotranquilizarse:** Las emociones de alta activación, como miedo, ira, ansiedad o alegría, tienen la particularidad de activar el sistema nervioso simpático, siendo uno de sus efectos acelerar el ritmo cardíaco. Mientras que las acciones Remind (relajación, respiración, meditación y mindfulness) activan el sistema parasimpático, que reduce el ritmo cardíaco y la respiración. Recibimos más estímulos el primer tipo que del segundo. Para compensar y favorecer el equilibrio emocional es importante aprender a tranquilizarse a uno mismo. Las técnicas siguientes tienen este mismo objetivo.
- **Distracción:** Las emociones se suceden una detrás de otra. Una forma de superar las emociones tóxicas puede ser la distracción → pensar o hacer otras cosas, por ejemplo dar un paseo, salir a correr, ver una película, leer, etc. Una emoción positiva es incompatible con una negativa al mismo tiempo. Una reemplaza la otra.
- **Contacto:** Mantener un contacto con un familiar o amigo íntimo y crear el clima emocional adecuado puede favorecer sacar fuera el malestar y tranquilizarse. A veces es conveniente encontrar a un interlocutor que esté dispuesto a escuchar; simplemente eso, escucha empática. Nosotros también podemos aceptar este rol de ayuda en otras personas; escuchar sin paternalismos, sin querer solucionar el problema, ni siquiera consolar. Simplemente ayudar a otra persona a que siga su proceso de reflexión y gestión emocional.
- **Escribir:** Cuando uno se siente embargado por ciertas emociones desea expresarlas a alguien. A veces esa persona no está delante, y si lo estuviera, tal vez sería contraproducente. En estos casos, puede ir bien escribirlo. Se puede redactar un mensaje de correo electrónico para ser enviado, pero no enviarlo. Una vez terminado el texto, se deja reposar un tiempo, tomando conciencia de que el simple hecho de escribirlo ya ha contribuido a descargar tensión y tranquilizarnos. Pasado un tiempo se relee el texto y es probable que cambiemos muchas cosas, incluso, es posible que pensemos que ya ha pasado la tensión y que no tiene sentido enviarlo.

- Reenmarcar: Significa modificar el encuadre o enfoque de una situación, darle otra perspectiva, un marco diferente. Por ejemplo, pasar de lo negativo a lo positivo, de lo trágico a lo cómico.
- Observar: Podemos aprender a regular nuestras emociones observando cómo lo hacen otras personas, reales o imaginarias. La observación se puede aplicar en la vida diaria, en la familia, con los amigos, etc. También, se puede observar cómo regulan sus emociones los personajes de ficción, en el cine, teatro, televisión, etc. Se pueden encontrar excelentes modelos como fuente de aprendizaje.

Objetivos:

- Conocer técnicas para tranquilizarnos en situaciones emocionalmente complejas.
- Aprender a gestionar las emociones negativas.

Materiales y recursos: Ninguno.

Temporalización y metodología: Esta actividad tendrá una duración comprendida entre 20 y 30 minutos. Además, se llevará a cabo en gran grupo, sin agrupaciones.

Anexo 18

Taller 3: “La magia de hablar y escuchar”.

Actividad 1: *Te comprendo*

Orientaciones previas: Los niños necesitan recibir respeto, afecto, atención, reconocimiento y comprensión por parte de los adultos y, sobretodo, por parte de sus padres.

Cuando un niño se siente desatendido o incomprendido puede comportarse de forma inadecuada con el objetivo de llamar la atención. Estas conductas generan situaciones de tensión y conflicto. Para sobrellevar estos casos, es recomendable de los padres practiquen y aprendan diferentes técnicas de regulación emocional (ira y estrés) y de tolerancia a la frustración ante la desobediencia y actitud negativa de los hijos. Está claro que en este tipo de comportamiento también intervienen otros factores como el del temperamento pero, en cualquier caso, saber mantener la calma por parte de los padres ante estas situaciones, será clave. Si nuestros hijos se alteran y nosotros nos alteramos

aun más, nuestras propias emociones nos invadirán de tal forma que no podremos reconocer y aceptar las suyas y ayudarles en su regulación emocional.

Otro aspecto importante que ayudará a mantener unas relaciones más positivas y menos conflictivas con los hijos, es aprender a comprenderlos, aprender a aceptar sus sentimientos y tener empatía con ellos.

Cuando un niño se siente triste, enfadado, angustiado, etc. no puede hacer nada para cambiar sus emociones, no tiene recursos. Los padres pueden aportarle estos recursos. De todas formas, normalmente no aceptamos los sentimientos de los hijos, tenemos tendencia a negarlos o minimizarlos y por eso decimos frases como:

- Venga, no llores, no hay motivo para que te disgustes tanto.
- No puede ser que estés tan cansado, acabas de levantarte...
- Espera un ratito más, ten paciencia ya acabamos de comprar.
- No exageres tanto, lo que te ha pasado no es tan grave, no es el fin del mundo.

Estas buenas intenciones de los padres poco servirán para que nuestro hijo cambie automáticamente de estar enfadado a estar contento, no es un cambio rápido, sino que es un proceso. El primer paso es ayudarles a ser más conscientes de cómo se sienten. Podemos saber cómo se sienten si les escuchamos calladamente y de forma atenta, sin juzgarlos ni criticarlos. Si nos “ponemos en la piel de nuestros hijos”, si miramos el problema desde su perspectiva y no de la nuestra (si empatizamos con ellos), descubriremos qué es lo que les preocupa, por qué se han enfadado, etc. Entonces podremos ayudarles a poner nombre a lo que están sintiendo, podremos legitimar y aceptar sus sentimientos y aportarles recursos para su regulación. Todo ello hará que se sientan comprendidos y ganen confianza en ellos mismos.

En definitiva, se trata de “sintonizar” con nuestros hijos e intentar fluir todos en la misma onda adoptando una actitud empática, abierta y compasiva hacia ellos.

Procedimiento: El dinamizador abrirá la sesión solicitando a los padres que piensen en alguna situación en la que se hayan sentido mal y no hayan recibido comprensión. Se les pedirá que tomen conciencia de cómo se sentían en ese momento.

Después, se les pide que recuerden otro momento en el que también se hayan sentido mal pero si hayan recibido comprensión. Se les pedirá también que tomen conciencia de cómo se sentían en ese momento.

¿Cuándo han sentido más confianza en sí mismo, en el primer caso o en el segundo? ¿Y más seguridad y fortaleza para superarlo? ¿En cuál de las dos situaciones se han sentido mejor?

El formador iniciará una breve exposición sobre la importancia de comprender las emociones de los hijos, basándose en las indicaciones que aparecen en el apartado “orientaciones previas”.

A continuación, se les entregará la hoja de trabajo (ver más adelante) en la que aparecen situaciones que los niños están viviendo de forma negativa. Se solicita a los participantes que:

- Escriban, sin pensar demasiado, cuál sería su comentario o reacción natural ante el comentario del hijo.
- Reflexionen cómo se sentiría su hijo ante esta respuesta.
- Escribir una alternativa más positiva, si creen que puede haber alguna. Describir cómo se sentiría el hijo ante esta alternativa.

Después del ejercicio individual (que durará unos minutos), se agruparán en tres grupos de tres y comentarán las respuestas, intercambiarán sus vivencias, experiencias, etc. Por último se lleva a cabo una puesta en común ente todos los grupos.

A partir de las diferentes aportaciones, el dinamizador planteará diferentes preguntas para ayudar a los padres a ser conscientes de la importancia de intentar comprender al otro y legitimar sus emociones y sentimientos.

El formador ayudará al grupo a completar sus aportaciones y a darse cuenta que, en ocasiones, esperamos que sean nuestros hijos los que tengan paciencia (cuando salimos de compras, vamos con ellos al peluquero...), nos comprendan cuando no tenemos tiempo de escucharles, cuando estamos demasiado cansados para jugar con ellos... Pero, ¿Hemos pensado alguna vez que quizás ellos también necesitan que les comprendamos, tengamos paciencia con ellos o seamos comprensivos cuando están enfadados, tristes o cansados?

Objetivos:

- Ser conscientes de la importancia de legitimar y aceptar los sentimientos de nuestros hijos.
- Practicar una actitud de escucha activa y empática.
- Reflexionar sobre la necesidad de los hijos de sentirse comprendidos y mantener relaciones positivas con los padres.
- Tomar conciencia de las reacciones emocionales que tenemos ante determinados comportamientos de nuestros hijos y de cómo estas reacciones emocionales pueden influir positiva o negativamente en ellos.
- Intercambiar visiones, opiniones, y experiencias con otros padres y así también practicar la escucha activa entre ellos.
- Adquirir recursos y estrategias para reconocer las emociones de los hijos, poder legitimarlas, comprenderles mejor, etc.

Materiales y recursos: Hoja de trabajo. Imágenes extraídas de Bisquerra (2011, pp. 223-225)

Situación 1

Su hijo le dice:
"Hoy he llegado dos minutos tarde a clase. La profesora me ha regañado y muchos niños se han reído de mí. Son todos unos idiotas, empezando por la profesora".

- Mi respuesta:

- El hijo se sentiría:

- Alternativa:

- El hijo se sentiría: _____
- Posible propuesta del formador:
Veo que estás furioso. Es normal y seguramente has pasado vergüenza delante de la clase. ¿Qué crees que podemos modificar para que no vuelva a suceder?

Situación 2

Su hijo le comenta desconsoladamente:
"Se ha muerto mi hámster. Ayer por la noche estaba vivo".

- Mi respuesta:

- El hijo se sentiría: _____
- Alternativa:

- El hijo se sentiría: _____
- Posible propuesta del formador:
¡Qué disgusto!, es doloroso cuando pierdes a algún amigo o alguien a quien quieres. Sé que tú y tu mascota pasabais grandes ratos juntos y la querías mucho.

Situación 3

Su hijo toca el violín y va a participar en el concierto de la escuela de música. Esta es la primera vez que va a tocar una pieza entera en solitario. Durante el concierto se equivoca varias veces, pierde el ritmo y al final se marcha llorando del escenario

- Mi respuesta:

- El hijo se sentiría: _____
- Alternativa: _____

- El hijo se sentiría: _____
- Posible propuesta del formador: Cuando cometemos errores y nos habíamos fijado unas expectativas un tanto altas, es normal que nos sintamos irritados, humillados, confusos y frustrados. Dime, ¿qué te parece que podemos aprender de positivo de esta experiencia para tenerlo en cuenta en otra ocasión?

Temporalización y metodología: Se trata de un ejercicio individual y en grupo. Con ello se pretende que los participantes puedan reflexionar sobre su vivencia personal y después enriquecerse con las experiencias del resto del grupo.

El tiempo aproximado para el trabajo individual es de entre 5 y 10 minutos. La duración de la puesta en común será de unos 15 minutos aproximadamente.

Actividad 2: *Comunicación.*

Esta actividad está formada por dos ejercicios:

- Comunicarnos en positivo.
- Elogiarnos.

Observaciones previas: Si contáramos las veces al día en que negamos a nuestros hijos alguna acción, nosotros mismos nos cansaríamos de contar... Hay momentos en las que es inevitable decir NO y nuestros hijos no podrán conseguir sus deseos. El problema surge cuando el No ya forma parte de la comunicación habitual entre padres e hijos: No chilles, no comas tan deprisa, no te levantes de la silla, etc.

Este tipo de comunicación con nuestros hijos no fomenta su autonomía ya que el niño está recibiendo inputs negativos respecto a su conducta. Estos comentarios, se si dan de forma habitual y continuada, pueden afectar la autoestima del niño y esto puede

provocar que se rebelen ante sus padres cuando les dicen NO de diferentes formas: chillan, insultan, arman rabieta, etc.

Otro rasgo habitual de la comunicación entre padres e hijos son la cantidad de órdenes y mandados que los padres vamos lanzando a lo largo del día a los niños:

- Lávate las manos.
- Recoge los juguetes.
- Etc.

Una alternativa podría ser:

- Vamos a comer, sabes que es importante lavarse las manos antes.
- Cuando acabes de jugar, recuerda recoger los juguetes, ¿de acuerdo?

Igual que la “práctica del NO”, este tipo de comunicación mediante órdenes no ayuda a fomentar la autonomía emocional. Además, de esta forma nuestros hijos aprenden a comunicarse también en negativo y utilizan quejas, gritos y rabieta para intentar conseguir lo que quieren.

Si realizamos un trato positivo al niño y nos comunicamos en él sin órdenes, podemos lograr que aprenda a pedir lo que quiera en positivo, siguiendo el modelo de comunicación que le están transmitiendo los padres.

El reto está en que los padres puedan sugerir en lugar de ordenar y evitar abusar del NO. Esto no significa consentirlo todo y decir que SI siempre, implica usar algunas alternativas al NO que presentaremos a continuación y reservar el NO para cuando es realmente imprescindible.

- En lugar de “¡No grites!”, “Habla más bajito, por favor”.
- En lugar de “No cierres tan fuerte la puerta”, “¿Puedes cerrar la puerta más despacio?”.

Por último, cuando los niños se equivocan en alguna acción de forma repetida, les colgamos una etiqueta con bastante facilidad: “Este niño siempre se queja, eres un quejica”, “¿Por qué siempre tardas tanto? ¡Eres un lento!”, “Siempre lo rompes todo, eres un patoso”.

Este tipo de comentarios afectan la autoestima de los niños hasta el punto que uno puede llegar a creerse la etiqueta que le “han colgado”. En cambio, si el comentario lo realizamos sobre el acto o conducta concreta y no sobre la persona, evitamos colgar etiquetas... Un ejemplo sería decir: “Por favor, te puedes dar más prisa, no me gustaría llegar tarde” en lugar de: “¿Por qué siempre tardas tanto?”

Es importante tener también en cuenta las fortalezas, acciones y actitudes positivas de los niños ya que les ayuda a tener más seguridad, confianza y autoestima en sí mismo. Usar un lenguaje positivo y motivador y valorar las evaluaciones y acciones positivas de nuestros hijos y reconocerlas, les ayudará a confiar más en sí mismos y gozar de más autoestima.

Procedimiento: La primera parte de la actividad comienza con una breve exposición del formador basada en los comentarios escritos del apartado “Orientaciones previas”.

Se entrega la hoja de trabajo (ver más adelante).

El formador pedirá al grupo que aporte algunas situaciones típicas en las que se use habitualmente el NO y otras en las que pida determinadas acciones a los hijos mediante órdenes. Los participantes pueden anotar en su hoja de trabajo las que les aparezcan más interesantes, etc.

Se elabora un listado entre todas las aportaciones del grupo. Se realizará un listado para el NO y otra para las órdenes.

Posteriormente, el dinamizador solicita que intenten reformular los comentarios de acuerdo con lo que han trabajado al inicio de la actividad y las aportaciones del formador.

Se comentan las reformaciones con el gran grupo.

La segunda parte de esta actividad se realizará entre los padres del grupo para que después puedan llevarlo a cabo con sus hijos en casa. Se trata de que cada miembro de la familia pueda elaborar su propia estrella. Cada persona de la familia dibuja una estrella y escribe su nombre en el medio. Cada miembro de nuestra familia nos dirá algún elogio y lo anotaremos en una de las puntas de nuestra estrella. La estrella puede tener tantas puntas como elogios recibamos. Cada persona se queda con su estrella y la puede colgar en algún lugar visible de su habitación para poder releerla cuando desee.

A continuación se presenta cómo quedaría la estrella una vez finalizada la actividad. Está bien poder aprovechar esta actividad para fomentar la creatividad de nuestros hijos y favorecer el disfrute realizando todos juntos una actividad plástica.

Esta actividad es una adaptación de la que aparece en la obra del GROP: (2009).
“*Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*”.

Objetivos:

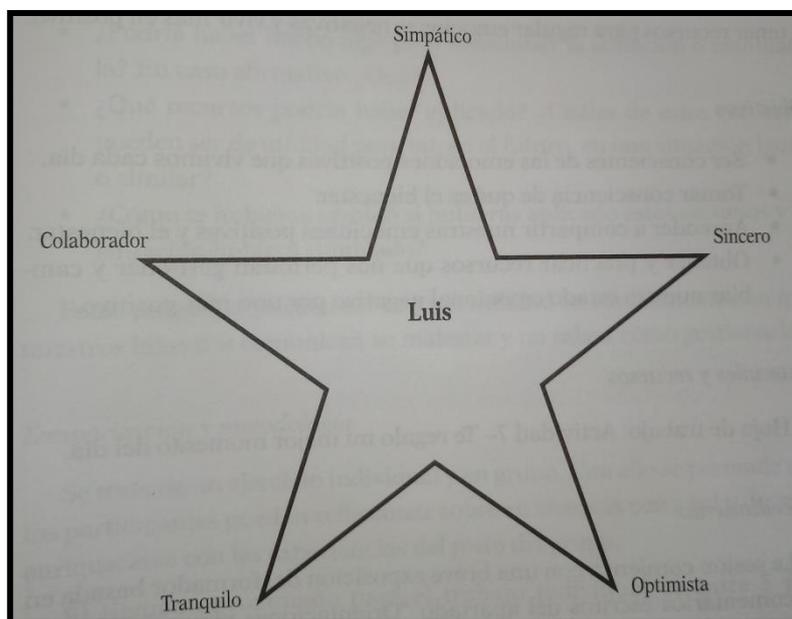
- Promover la práctica de la comunicación positiva entre padres e hijos.
- Concienciar del impacto que tiene la comunicación con nuestros hijos.
- Proporcionar recursos para practicar nuevas formas de comunicarnos con ellos (mas SI y menos NO, evitar órdenes, etc.).
- Detectar qué emociones nos generan una comunicación en negativo y si son diferentes de las emociones que tenemos cuando cambiamos a una comunicación más positiva.
- Valorar la importancia de generar autoestima, seguridad y confianza en nuestros hijos.

Materiales y recursos: Hoja de trabajo: comunicación en positivo. Imagen extraída de Bisquerra (2011, p. 240)

"NO"	Alternativas

Órdenes	Alternativas

Hoja de trabajo: Elogiarnos (adaptada de la obra de Bisquerra et al, 2009).
Imagen extraída de Bisquerra (2011, p.241)



Temporalización y metodología:

Comunicarnos en positivo → Se trata de un ejercicio individual y en grupo. El tiempo aproximado entre el comentario en grupo y el trabajo individual es de unos 15 minutos.

Elogiarnos → El tiempo previsto para la elaboración de la estrella puede variar según el número de personas que formen la familia, la edad de los niños, etc.

La elaboración y creación de la estrella, pintar, recortar, escribir y comentar los elogios, etc. puede realizarse en 1 hora aproximadamente. Lo importante de esta actividad, como tantas otras, es poder dedicarle el tiempo necesario y realizarla sin prisas.

Anexo 19

Material necesario para la puesta en práctica de esta propuesta:

- 20 tijeras: 18'24 €
- 6 láminas grandes de cartulina de colores. 1'20 €
- 4-5 láminas de cartón reciclado.
- 1 permanente negro. 0'80 €

- Impresiones de los emoticonos de tristeza, alegría, sorpresa y enfado: 0'52 €
- 1 rollo de papel de forrar. 5'43 €
- Cuento “Amor de mamá”, “La tortuga”, “Señor Susto”. “El cumpleaños de Sara.
- 1 ovillo de lana. 0'80 €
- Material de goma espuma propias de gimnasio o sala de psicomotricidad: 520 €
- 1 par de calcetines verdes. 3 €
- 1 caja pequeña de cartón reciclado.
- 1 caseta pequeña de campaña: 19'99 €
- 4 láminas de goma eva verde. 4 €
- Chinchetas: 0'63 €
- 4 botes pequeños de pegamento líquido: 5'60 €
- 4 botes de purpurina. 2'50 €
- 12 impresiones para las tablas de evaluación: 0'36 €

Además de lo anterior, serán necesarios más elementos materiales para los talleres de familia:

- Impresiones de las hojas de trabajo (6 hoja x 2 familiares aproximadamente de cada alumno): 0'36 €
- 40 bolígrafos (1 para cada participante de los talleres): 6'80 €
- 1 paquete de 100 folios. 1'55€

En relación a los recursos didácticos, se requerirá: Un ordenador, un proyector y móviles.

Anexo 20

Nombre del alumno-a:

Evaluación: Inicial/Proceso/Final

Conducta	No visible	1	2	3	4	5
Reconoce sus emociones.						
Escucha a los compañeros.						
Es empático y se preocupa por lo						

que siente el resto.						
Presenta conductas prosociales.						
Responde con impulsividad ante situaciones de frustración.						
Lleva a cabo actividades que le gusten para tranquilizarse.						
Expresa las emociones tanto verbal como físicamente.						
Reflexiona sobre cómo se sienten las otras personas						
Muestra interés al discurso de los compañeros						
Conoce estrategias de resolución de conflictos.						
Ayuda a los compañeros sin esperar nada a cambio.						
Presenta comportamientos reflexivos.						
No presenta conductas disruptivas.						
Identifica un comportamiento inadecuado.						

Vincula lo que sucede en un cuento con su vida personal.						
Se muestra colaborativo a la hora para aprender a tener una conducta reflexiva.						
Genera emociones positivas.						

OBSERVACIONES:

Evaluación de la dinámica de las actividades:

Esta tabla será completada por el/la docente en cuestión en dos momentos determinados a lo largo de todo el proceso de puesta en práctica de las actividades propuestas en este trabajo. Teniendo en cuenta que la temporalización estimada es de dos semanas, se propondrán como días para atender a este cuadro el día siguiente del comienzo del periodo de praxis y una semana después del mismo.

Día:

Ítem	Alto	Puede mejorar
Participación por parte del alumnado		
Motivación.		
Colaboración entre iguales.		
Adecuación de las actividades a la edad del alumnado.		

Evaluación de los talleres para la familia:

A continuación, se mostrarán los enlaces correspondientes a cada cuestionario elaborado para los talleres destinados a la familia del alumnado con el cual trabajaremos la gestión de la ira a través de la educación emocional. Para profundizar más en este método de evaluación, cabe destacar que se trata de una página web que permite realizar cuestionarios, encuestas, etc. a través del ordenador o desde un dispositivo móvil. En este caso, el dinamizador-a de los talleres es quien proyecta las preguntas elegidas para cada sección y los familiares, mediante sus teléfonos móviles, seleccionarán la respuesta correcta. Para ello, la familia deberá de entrar en Kahoot.it, donde se les pedirá que introduzcan un código, el cual estará proyectado en la pantalla o pared.

Una vez hecho esto, ya los participantes pueden comenzar a responder al cuestionario correspondiente.

Taller 1: <https://play.kahoot.it/#/?quizId=05a90b88-99ca-4d0f-ad07-be0812c8158c>

Kahoot! Find Kahoots My Kahoots My results FAQs Support New K! AnaTCR

Taller 1: Nos adentramos en el mundo de las emociones.
A public quiz for schools

Play Challenge ☆ ⋮

Evaluación del primer taller.

0 1 1
favorites play player

AnaTCR
Created 8 days ago

Copy and share this playable link
<https://play.kahoot.it/#/?quizId=05a90b88-99ca-4d0f-ad07-be0812c8158c>

Q1: Las áreas de la educación emocional según Salovey y Mayer son: 120 sec

Q2: El área de "usar" se refiere a... 120 sec

Q3: ¿Qué significa la regulación emocional? 120 sec

Q4: ¿Cuál de esas microcompetencias no corresponde con la regulación emocional? 120 sec

Q5:Cuál de las siguientes no es una técnicas para rebajar el nivel de ansiedad 120 sec

favorites play player

AnaTCR
Created 8 days ago

Copy and share this playable link
<https://play.kahoot.it/#/?quizId=05a90b88-99ca-4d0f-ad07-be0812c8158c>

Q6: La forma como gestiono mis emociones y sentimientos... ¿Sólo me afecta a mí? 120 sec

Taller 2: <https://play.kahoot.it/#/?quizId=f5b70969-aac1-4167-afba-c63ae5cd0f61>

Kahoot! Find Kahoots My Kahoots My results FAQs Support New K! AnaTCR

Taller 3: La magia de hablar y escuchar
A public quiz for schools

Play Challenge ☆ ⋮

Este cuestionario se ha llevado a cabo con la finalidad de que sirva como instrumento de evaluación del taller 3 para... [SHOW MORE](#)

0 favorites 0 plays 0 players

AnaTCR
Created 6 hours ago

Q1: Cuando nuestros hijos/as se alteran lo importante es...

Q2: De las siguientes frases... ¿Cuál debemos evitar decirle a nuestro hijo/a?

Q3: Para la resolución de conflictos con nuestros hijos-as es primordial...

Q4: Las órdenes, ¿deben ser frecuentes en la comunicación con nuestro hijo/a?

Q5: Evitar el abuso del "No" significa...

Q6: Hacerle comentarios positivos a nuestros hijos-as...

Taller 3: <https://play.kahoot.it/#/?quizId=c48b2bf7-3e9d-4062-a11c-d94ac798a1b3>

Kahoot! Find Kahoots My Kahoots My results FAQs Support New K! AnaTCR

Taller 2: Combatiendo a la frustración
A public quiz for schools

Play Challenge ☆ ⋮

Este cuestionario ha sido creado para evaluar las actividades propuestas para el taller 2 para la familia

0 favorites 0 plays 0 players

AnaTCR
Created 7 hours ago

Q1: Poner límites implica...

Q2: ¿Qué significa poner límites?

Q3: En relación al ejemplo que se expuso en la actividad 1 se recomienda...

Q4: ¿Qué aspectos hay que tener en cuenta a la hora de poner límites? Busca la incorrecta

Q5: Señala la respuesta que no hace referencia a una técnica para tranquilizarse

Q6: ¿Por qué es importante que conozcamos técnicas para tranquilizarnos?