

**TRABAJO FIN DE GRADO
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL**

MODALIDAD: Proyecto de Revisión Teórica

**INTELIGENCIA EMOCIONAL: ¿CÓMO TRABAJAR EL
AUTOCONTROL, LA EMPATIA Y LA AUTOESTIMA EN
EDUCACIÓN INFANTIL?**

NOMBRE Y APELLIDOS DE LA ALUMNA

María de Jesús Pérez Medina

alu0100614831@ull.edu.es

NOMBRE DEL TUTOR:

Juan José Moreno Moreno

jjmoreno@ull.edu.es

CURSO ACADÉMICO 2015/2016

CONVOCATORIA: Julio

RESUMEN

La formación del niño de Educación Infantil forma las bases de su personalidad, incidiendo significativamente en su futuro como persona. Este Trabajo Fin de Grado se ha querido acercar a una Propuesta Educativa que considere la formación global del niño a quien se debe educar no solo en su Inteligencia Cognitiva o Racional, sino también en su Inteligencia Emocional.

El trabajo desarrolla una caracterización general de lo publicado sobre Inteligencia Emocional con la preocupación de trabajar sus competencias en el aula de Educación Infantil.

De entre las competencias que construyen esta dimensión formativa del niño, se hace un seguimiento detallado de las competencias de autocontrol, empatía y autoestima, recogiendo diversas Propuestas Educativas que hemos encontrado en publicaciones a las que se ha podido acceder. Con ello, se alcanza el objetivo deseado de aterrizar en el aula de Educación Infantil y en el trabajo docente dentro de ella.

PALABRAS CLAVES: Inteligencia emocional, Autocontrol, Empatía, Autoestima, Educación emocional en infantil

ABSTRACT

The training of the infant from Childhood education instigates the basis of his/her personality, which has an impact in his/her future as a person. This Final Degree Project attempts to bring an Educational Proposal that would consider the global training of the child who must be educated not only on his/her Rational or Cognitive Intelligence, but also about Emotional Intelligence.

This work develops a general depiction from the publications about Emotional Intelligence, making the emphasis on how the competences from this topic can be taken in the class.

Among all these skill sets that are built in this child, a follow - up work is demanded from a detailed monitoring of the self-control competences, empathy and self – esteem, gathering diverse Educational Proposals that we have find out in the accessed publications. In this way, it is achieved the main objective that we will get in the class of Childhood Education, including the teacher in charge inside of it.

KEY WORDS: Intelligence emotional, Emotional education in infant, Self-control, Empathy, Self esteem

RESUMEN.....	2
PALABRAS CLAVES.....	2
ABSTRACT.....	2
KEY WORDS:.....	2
SENTIDO Y ALCANCE DE LA MEMORIA TFG.....	4
PRESENTACION Y DESARROLLO GLOBAL DEL TEMA	6
SISTEMATIZACIÓN Y DESARROLLO DE LOS TEMAS ESPECÍFICOS.....	9
AUTOCONTROL	9
EMPATÍA.....	12
AUTOESTIMA.....	16
VALORACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO PARA LA FORMACIÓN DEL MAESTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y OTRAS POSIBLES CONCLUSIONES.....	21
MEMORIA DE LAS COMPETENCIAS DESARROLLADAS.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	25

SENTIDO Y ALCANCE DE LA MEMORIA TFG

La memoria TFG es un estudio vinculado a las competencias propias de la titulación que se han adquirido en los cuatro años de formación del Grado de Maestro en Educación Infantil.

El TFG pueda adoptar diferentes modalidades entre las que he elegido para la realización de esta memoria el proyecto de revisión teórica. Dicho proyecto exige hacer una revisión e investigación bibliográfica sobre un tema relacionado con la titulación y que por tanto ha de tener un alcance educativo. Dicho tema ha despertado en mí, y sigue despertando, especial interés y sobre el que quiero profundizar.

De acuerdo con todo esto he querido hacer un Proyecto de revisión teórica sobre la Inteligencia Emocional, y en especial, sobre las competencias de autocontrol, empatía y autoestima.

He elegido este tema porque desde siempre me ha llamado la atención la educación emocional, pues creo que lo primordial es formar a los niños en competencias para la vida antes de formarlos solo en competencias cognitivas e intelectuales, ya que estas complementan y mejoran a las anteriores. Además, creo que es un tema importante sobre el que la comunidad científica ha desarrollado numerosas investigaciones. En concreto, a mediados de los 90, se empezó a interesar también dentro del ámbito escolar.

En mi opinión, las emociones son importantes para el proceso de enseñanza- aprendizaje, puesto que es necesario mantener una conducta motivada en los estudiantes para garantizar aprendizajes de calidad (Rodríguez, 2014). Es por ello que se convierte en un desafío para la escuela actual, ya que es importante educar a los alumnos tanto cognitivamente como emocionalmente (Extremera, 2005).

Considero que la educación emocional es fundamental en los niños en el primer y segundo ciclo de infantil, sobre todo en este último, ya que es en este momento cuando se forma la base de los hábitos emocionales y sociales; y estos formarán parte de ellos durante toda su vida. Es por ello que incluir la educación emocional en el segundo ciclo de infantil sería conveniente, puesto que facilitaría la tarea del docente interesado en desarrollar las competencias emocionales de sus alumnos con la programación de actividades específicas para dicho fin (Agulló, 2005).

Por otra parte, creo que la educación emocional no solo debe ser trabajada en la etapa de educación infantil, sino que debe ser un proceso continuo y permanente que aparezca en toda la etapa académica del alumno. Dicho proceso está lleno de emociones que influyen en todo el acto educativo y pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento fundamental del desarrollo integral de la persona (Agulló, 2005).

Creo que las/os maestras/os tenemos la obligación de comenzar a cambiar el sistema educativo actual, ya que hoy en día cualquier docente puede decirte que las capacidades que tiene que desarrollar la educación son: razonamiento, resolución de problemas y capacidad de análisis y síntesis. Sin embargo, no todos te dirían que la educación debe fomentar la capacidad para ser felices, es decir, pocos se acordarán de la inteligencia emocional (García, 2008), cuando esta es algo tan fundamental como la inteligencia cognitiva. Particularmente, pienso que debemos de comprometernos a educar tanto la cabeza como el corazón.

PRESENTACION Y DESARROLLO GLOBAL DEL TEMA

A partir de mediados de los noventa, la Inteligencia Emocional se ha convertido en un tema de gran interés para la sociedad actual. Es por esto que han ido apareciendo libros y artículos sobre el mismo, relacionados principalmente con el ámbito laboral y educativo.

Uno de los grandes referentes al hablar de la Inteligencia Emocional es Daniel Goleman, quien en 1995 publicó su obra titulada "Emotional Intelligence" que se convirtió en un bestseller en muchos idiomas, siendo traducida al español en el año 1996. En esta obra, Goleman defiende que el éxito de una persona no viene determinado solamente por su coeficiente intelectual, sino que también influye el conocimiento emocional.

En cada individuo conviven dos inteligencias diferentes: la emocional, que es la que siente y la cognitiva o racional, que es la que piensa. En la mayor parte de las veces, estas tienen una correcta coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y viceversa. Así pues, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin la Inteligencia Emocional; al igual que esta no funciona de forma correcta sin la razón (Goleman, 1996; Rodríguez, 2014). La mente racional es reflexiva, mientras que la emocional se considera mucho más rápida e impulsiva, puesto que se pone en acción sin detenerse ni un instante a pensar en lo que está haciendo (Rodríguez, 2014). Conocer la relación de mutua dependencia entre estas dos dimensiones tiene una gran importancia para la educación y la formación de los niños; ya que algunos estudiantes, en situaciones concretas o de forma habitual, no rinden porque se hallan en situaciones afectivas que los inhiben (Darder, 1998).

La "genética" expone que los seres humanos tienen una serie de características emocionales que les han sido transmitidas y que les definen en su temperamento propio. Por otro, existe otra fuente que denominamos "ambiental", que moldea este temperamento a través de las distintas experiencias, vivencias y aprendizajes que tenemos a lo largo de la vida. Finalmente, existe una última fuente explicativa que denominamos "mixta", y que mezcla ambas (Nuñez, 2006).

Los numerosos estudios que investigan el rendimiento académico están influidos por los paradigmas psicológicos dominantes en cada época. Actualmente, está emergiendo el paradigma "cognitivo-emocional", que evidencia la circularidad de lo intelectual y lo

socioafectivo (Hernández, 2005). El rendimiento escolar del niño depende del conocimiento de “aprender a aprender”; dentro de esta capacidad, hay siete componentes fundamentales que se encuentran relacionados con la Inteligencia Emocional: Confianza, Curiosidad, Intencionalidad, Autocontrol, Relación, Capacidad de comunicar y Cooperación. Si un niño comienza la guardería con estas capacidades ya aprendidas, tiene una importante ventaja de partida en el desarrollo de la vida emocional (Goleman, 1996).

Con el término “Inteligencia Emocional” me refiero a la capacidad que nos permite saber estar satisfactoriamente en el mundo, con los demás y con nosotros mismos. Además, esta nos da licencia para disfrutar los éxitos y para asumir los fracasos, teniendo en cuenta que unos y otros acompañan la vida y son experiencias para avanzar y probar nuevos caminos (Gómez, 1998).

Dentro de la Inteligencia Emocional encontramos un conjunto de competencias entre las que destacan la autoconciencia, el autocontrol, la empatía, la habilidad social y la automotivación (Adam, 2002; Agulló, 2005). Así mismo, López (2010) habla de autoestima y auto-concepto. A continuación, pasaré a explicar brevemente cada una de ellas:

- **Autoconciencia:** capacidad por la cual el individuo es capaz de conocer sus propias emociones, así como los motivos por los que se originan (Darder, 1998; Adam, 2002).
- **Autocontrol:** habilidad por la que una persona es capaz de dirigir y controlar sus emociones, en especial las negativas (Adam, 2002). No se trata pues, de intentar suprimir las emociones sino de reconocer su papel y canalizarlas de forma positiva (Darder, 1998).
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y reconocer sus emociones, puesto que se molesta en conocer sus circunstancias y comprenderlas (Adam, 2002; Darder, 1998).
- **La habilidad social:** son las habilidades utilizadas en la interacción social, se pueden agruparse así: habilidades para expresar emociones, habilidades conversacionales y habilidades para comportarse de forma asertiva (Adam, 2002).
- **Automotivación:** conjunto de habilidades encaminadas a dotarse a sí mismo de motivos para diseñar proyectos, iniciarlos y mantener el esfuerzo que estos requieren, para alcanzar los objetivos establecidos.

Estamos hablando de aspectos como: la tolerancia a la frustración y la constancia (Adam, 2002).

- **Autoestima y auto-concepto:** cuando hablamos de auto-concepto nos referimos a la imagen que uno tiene de sí mismo, este es necesario para el desarrollo de la autoestima; ya que una vez nos conocemos y sabemos cómo somos, podemos aprender a aceptarnos y a querernos (autoestima) (López, 2010).
- Además, según autores tales como: Élia López, Bisquerra, Salovey y Mayer, existe otra competencia que son las llamadas **habilidades para la vida**. Dichas competencias se pueden definir como la capacidad de experimentar bienestar personal en las cosas que hacemos diariamente. Estas tienen en cuenta aspectos relacionados con la autonomía personal, la actitud positiva hacia el cambio, la organización del tiempo, la creatividad y los hábitos saludables (Agulló, 2005).

Es importante poner al alcance de los niños de Educación Infantil, todos los tipos de lenguaje (el lenguaje verbal y no verbal, el corporal, el musical, el plástico y el juego simbólico) que les ayuden a expresar sus emociones, ya que en esta etapa es cuando los niños tienen una mayor expresividad. Es por esto, que los maestros deben aprender a gestionar en sus aulas las emociones y habilidades sociales de sus alumnos. De esta manera, los niños podrán desarrollar su Inteligencia Emocional de forma lúdica, creativa y divertida (Cruz, 2014).

Para educar las emociones es clave el papel del educador, ya que sin la ayuda de éste es muy probable que los alumnos no alcancen determinados objetivos educativos. El éxito en el proceso educativo depende de la imagen que el niño tenga de sí mismo, que a su vez depende también de la imagen generada por el docente (García, 2012).

Dentro de este contexto, en mi memoria TFG he querido estudiar con mayor detalle tres competencias de la Inteligencia Emocional que considero importantes en el segundo ciclo de Educación Infantil: el autocontrol, la empatía y la autoestima. De ello hablaré en el siguiente capítulo.

SISTEMATIZACIÓN Y DESARROLLO DE LOS TEMAS ESPECÍFICOS

AUTOCONTROL

Cuanto más pequeño es el niño, más difícil le es controlarse a sí mismo y comportarse bien. Sin embargo, se considera que los alumnos, por lo general, tienen la edad suficiente para poder controlarse y entienden que con rabietas no conseguirán los resultados deseados. No obstante, hasta un niño que se porta bien puede tener problemas para controlarse durante una situación frustrante (Jain, link nº 5), desagradable, o que nos supone una amenaza.

La ira lleva a comportamientos impulsivos o violentos cuando existen escasas competencias de autorregulación; por ello, es importante trabajar dicha competencia desde la Educación Infantil para resolver pacíficamente los posibles problemas, con lo cual se mejorarán las relaciones sociales (Perete, 2013). Por esto, para evitar estas reacciones violentas, se le debe enseñar a los niños a conocer, expresar y manejar sus emociones (Peralbo 2011 citado por Vela, 2013). Debido a que los niños aprenden a través de la imitación, es fundamental que tanto padres como maestros se muestren positivos y alegres, para que el niño copie dicha conducta y podamos lograr un ambiente optimista donde se aprenda a regular las emociones (Vela, 2013).

Para trabajar dicha capacidad en el aula, usaremos el **Sistema de Economía de Fichas** o reforzamiento positivo que se centra en la misma. Este sistema consiste en recompensar la conducta deseada para que vuelva a repetirse. Dichos refuerzos pueden ser de tipo social como la aprobación del adulto, o de tipo material, como algún premio tangible. Así, el niño verá que de este modo consigue más cosas que con el estallido de ira. En la primera semana de aplicación de este sistema, el niño obtiene una ficha cada vez que hace las cosas bien; al final del día este puede canjearla/as por los premios que quiera. En la segunda semana, se comienza a utilizar programas de reforzamiento intermitente con intervalo mayor, bajándose así paulatinamente las opciones de conseguir fichas. En la tercera semana, tiene que intentar no enfadarse en todo el día si quiere tener una ficha. Se

le dará una ficha al final del día si lo ha conseguido y al final de la semana podría canjéelas por distintas recompensas (Perete, 2013).

Además del sistema de economía de fichas, es recomendable realizar otras actividades para conseguir enseñar a los niños la competencia del autocontrol:

Para empezar, se proponen una serie de ejercicios de relajación que favorezcan emociones positivas como la alegría y que ayuden a gestionar la ira al proporcionar tranquilidad y felicidad interior (Vela, 2013). A esta actividad la llamaremos “**¿Qué tranquilidad!**”, y la ejecutaremos detrás de una actividad muy activa en la que los niños se desplacen como quieran. Para comenzar, los niños deben tumbarse en el suelo, sobre una esterilla, en una posición cómoda y en silencio, ya que este les ayudará a descansar. Para terminar con la actividad, podemos comentar lo que hemos sentido. Como los niños no saben expresar lo que sienten, les ayudaremos con preguntas tales como: ¿Cómo te sientes? y ¿Te gustaría repetirlo? (López, 2010).

Otra posible actividad para enseñar auto-control sería: “**¿Qué puedo hacer cuando me siento triste?**”, en la que se trabajará una actividad para poder controlar la tristeza. Para ello, los niños se sentarán en un semicírculo y el maestro les contará la historia de Pablo (VER ANEXO 1). En ella, el protagonista les cuenta las estrategias que utiliza para que desaparezca su tristeza. Además, les pregunta: ¿cuándo se ponen tristes? y ¿Qué cosas los ponen tristes?”. Del mismo modo, Pablo les dice que debemos explicarles a las personas que más queremos lo que nos pasa ya que ellos nos pueden ayudar a sentirnos mejor (López, 2010).

Una variante de la actividad anterior es la siguiente: “**¿Qué puedo hacer cuando me siento enfadado?**”, en la que se trabajará como controlar el enfado. En este caso, el docente les contará la historia de Clara (VER ANEXO 2). En la que la protagonista les cuenta las estrategias que utiliza para que su enfado desaparezca. Esta les pregunta: ¿Cuándo os sentís enfadados vosotros? y ¿Qué cosas os hacen enfadar?”. Y, al igual que Pablo, nos dice que debemos explicar lo que nos pasa a nuestros seres queridos (López, 2010).

Otra variante de la misma actividad es: “**¿Qué puedo hacer cuando me siento asustado?**”, en esta se enseñará a controlar el miedo. En este caso, el maestro contará una narración de los dos personajes de las historias anteriores, Pablo y Clara (VER ANEXO 3). Mientras, le va haciendo preguntas del tipo: ¿Cuándo os asustáis vosotros?;

¿Qué cosas os asustan?”. En la historia, ambos les cuentan a los niños que hacen para que desaparezca su miedo. No siempre conocer las causas del miedo hace desaparecer el problema, pero en algunos casos se pueden encontrar soluciones que podemos compartir mediante el diálogo con los iguales (López, 2010).

También, los maestros pueden usar **actividades de roles** para enseñar técnicas apropiadas de autocontrol en diferentes situaciones. Para ello, el docente asigna los papeles y los niños actúan como personajes, con el fin de mostrar a los alumnos lo que es apropiado y lo que es inapropiado (Jain, link nº 5).

Además, podemos utilizar la **“Técnica del Semáforo”** para la enseñanza del autocontrol de las emociones negativas (Romero, 2013). En primer lugar, deben aprender que cuando no podemos controlar una emoción, tenemos que detenernos o pararnos, como cuando un coche se encuentra con la Luz Roja del semáforo. Después debemos pensar sobre el problema que se plantea y sobre lo que se está sintiendo (Luz Amarilla). En este momento, además, pueden surgir soluciones al conflicto. Tras pensar, es la hora de elegir la mejor solución al problema (Luz Verde) (Chaloux, 2015; Fernández, 2012; Romero, 2013).

Por otra parte, muchos *juegos tradicionales* contienen elementos que enseñan autocontrol suprimiendo el impulso. Por ejemplo, el juego **“Simón Dice”** enseña a escuchar y a controlar los impulsos permitiendo a los niños seguir una trayectoria precedida siempre por la frase "Simón Dice" (Brick, link nº 1; Chaloux, 2015).

Otro juego con el cual los niños pueden aprender esta competencia es el juego de **“La Danza Congelada”**; en el que se pone música y los niños bailan, pero cuando la música se detenga, tiene que quedarse quieto (Chaloux, 2015).

Además, podríamos utilizar la **“Técnica de la Tortuga”**, la cual está basada en el control de sus propias conductas disruptivas y no en el control externo de estas. Al realizarse de esta manera, tiene más efectos a largo plazo. Dicha técnica, compara a la tortuga con el niño, ya que esta cuando se siente amenazada se mete dentro de su concha. De la misma forma, se enseña al niño a meterse dentro de su caparazón imaginario cuando se sienta amenazado o no pueda controlar sus impulsos y emociones. Esta técnica tiene tres partes (Tortuga – Relajación – Solución de Problemas): Para empezar, la maestra les contará la historia de la Tortuga (VER ANEXO 4) y les enseñará a los niños a responder a la palabra clave *“Tortuga”*, encogiéndose y metiendo la cabeza entre sus brazos. Posteriormente, se le enseña a relajar sus músculos mientras hace la tortuga, ya que la *relajación* es

incompatible con la elevación de la tensión de los músculos que es necesaria para mostrar una conducta agresiva, disminuyendo así la probabilidad de que ocurra esta conducta. Durante la relajación, se introduce una explicación a través de la siguiente historia (VER ANEXO 5). Finalizando, se enseña al niño a utilizar las técnicas de *solución de problemas* para valorar las diferentes opciones y manejar la situación que le ha llevado a hacer la tortuga (Schneider y Robin, link nº 8).

Cuando un niño está a punto de explotar, es recomendable la actividad “**El volcán**”. Esta consiste en pedirle que imagine su interior como si fuera un volcán que se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. Se trata de que el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta manera, el niño será capaz de descubrir cuándo está a punto de comportarse de forma incorrecta y podrá pararse a tiempo (Delgado, 2015).

Terminamos comentando que la competencia del autocontrol es importante trabajarla en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), ya que estos presentan un retraso en la maduración de algunas regiones del cerebro, zonas relacionadas con la atención, la motivación y el autocontrol. Una incompleta educación en la adquisición del autocontrol sitúa al niño en una posición de riesgo que indica otras líneas de problemas intelectuales, emocionales y sociales: La primera línea, abre la vía de los retrasos en el rendimiento. La segunda, conduce hacia la desmotivación por ausencia de adquisición de satisfacciones a través de lo que otros niños encuentran interesante. Y la tercera, que surge de la desconexión con los semejantes y que conduce a la pérdida de oportunidades de adquirir la competencia individual para la interacción social: pocos amigos, baja asertividad, etc (Fernández, 2012).

EMPATÍA

Hablamos de empatía refiriéndonos a la competencia que nos hace pensar y sentir como otra persona, normalmente esto implica componentes cognitivos y afectivos. Esto es importante ya que, alrededor de los 4 años, los niños adquieren un elemento de la empatía llamado “*congruencia emocional*”, que se entiende como una manera de comprender las emociones de otros. Así, la empatía empezaría a desarrollarse de forma temprana, pues los niños en la etapa de infantil están preparados para mostrar mensajes emocionales no

verbales, como son los abrazos o el gesto de fruncir el ceño. En este marco, las competencias emocionales, y particularmente el reconocimiento facial de emociones y la empatía pueden ser consideradas fundamentales en el desarrollo de las habilidades sociales, como predictor de un adecuado desempeño escolar, así como en la mejora del clima en el aula (Riquelme; Munita; Jara; Montero, 2013).

En la actualidad escasea esta competencia, ya que vivimos en una sociedad donde solo nos preocupamos por nosotros mismos. Por esto, creo que es fundamental educar a los niños y niñas, desde muy pequeños, en la empatía para que sean capaces de ponerse en el lugar de los otros. Por otra parte, su desarrollo es importante en la Educación Infantil, porque forma parte del desarrollo integral de los niños pues favorece su desarrollo emocional, mejora las relaciones sociales, así como sus interacciones; contribuye a la socialización, favorece el desarrollo de una autoestima sana pues nos hace sentir queridos por los demás (Rodríguez, 2015).

En general, se han diseñado numerosas programaciones para favorecer el desarrollo de competencias emocionales, entre ellas la empatía. Encontramos que la literatura infantil, también ha sido utilizada con este fin. Los textos, en especial, los asociados a las emociones, se les deben facilitar a los niños en contextos de interacción con otros, así como se ha de favorecer en el transcurso de la lectura la presencia de un mediador que facilite la exploración del texto y del contenido emocional que este posee (Riquelme; Munita; Jara; Montero, 2013).

Un buen cuento, permite al niño “lector” reconocer dichos estados emocionales en un proceso de empatía hacia personajes que viven circunstancias parecidas a las suyas. Además, se prestara atención a las causas que llevan a estos a actuar o sentir de una forma determinada, así como las consecuencias que las favorecen. En este proceso de lectura mediada, se reúnen varios lenguajes que estimulan la aproximación afectiva del niño al libro, por tanto, lo introducen en los distintos estados emocionales que viven los protagonistas a lo largo del cuento. Esta conexión entre la narración y la realidad, da al niño un contexto de búsqueda y reconocimiento de los estados mentales del otro, señalados a través de la mediación del adulto lector (Riquelme; Munita; Jara; Montero, 2013).

El desarrollo de la empatía, se basa principalmente en la lectura mediada de literatura infantil. Sin embargo, también podríamos aplicar el uso de la lectura mediada de literatura

infantil a otras competencias emocionales como la autoestima y el autocontrol. Un ejemplo de cuento para desarrollar la empatía es la historia de *El ratón y el gato* (VER ANEXO 6). En primer lugar, se les contará dicha historia, para ello nos quedaremos todos en silencio y con los ojos cerrados. Posteriormente, les daremos la oportunidad de hablar para que comenten algo del cuento o relacionado con la temática del mismo. Además, se realizará una reflexión en la que cada uno contará si alguna vez ha sentido miedo y que ha hecho para no sentirse así (Mateu, link nº 6).

Además de usar la literatura infantil para el desarrollo de la empatía, podemos realizar otras actividades:

Para empezar, se puede realizar la siguiente actividad: “**¿Qué les pasa a los demás?**”. Esta consiste en pedir a los niños y niñas que identifiquen las diferentes emociones que representa cada una de las caras. Para ello, se deben emplear dibujos de caras con las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enfado, sorpresa, amor y asco). Posteriormente, todos trataran de explicar cómo se sienten, qué le ha ocurrido para que se sientan así y qué están pensando (Rodríguez, 2015).

También, podemos realizar el juego “**Me pongo en tu lugar**” para desarrollar la empatía. Para comenzar, se deben preparar unas tarjetas en las que anotamos diferentes personajes (papá, mamá, abuelo, maestra, dentista, policía, médico, etc.) y se preparará material para disfrazarnos. El juego consiste en repartir una tarjeta a cada uno y explicarles que tenemos que transformarnos en aquello que nos ha tocado, imitando su forma de vestir, actuar y moverse (Rodríguez, 2015).

Con el mismo fin, podríamos utilizar la dinámica “**¿Cómo te sentirías tú, sí...?**”. Para ello, emplearemos sucesos de cuentos y películas. En primer lugar, explicamos la situación y el acontecimiento. Después, les pedimos que cierren los ojos e imaginen que son la persona a la que le ha acontecido la situación, y que traten de pensar y de sentir como ella. Para finalizar, les pedimos que respondan a la pregunta que da título a la dinámica (Rodríguez, 2015).

En ocasiones, mientras los niños juegan, disponen de multitud de juguetes, pero siempre desean tener en sus manos aquellos juguetes que tienen los demás niños, y para conseguirlo no dudan en quitárselos a sus compañeros. Todo ello desencadena un conflicto relacional, y está en nuestra manos enseñarles que debemos compartir y no pelearnos (López, 2010). Para alcanzar este objetivo de formación, podemos emplear la

actividad, **¡Lo tenía yo primero!**, en la que los niños se sentarán en semicírculo y el maestro les muestra una lámina que contiene una imagen de un niño a quien le ha surgido un problema: “A Pablo le encantan los coches, que son su juguete favorito. Un día que estaba jugando a coches en el patio, llegó Juan y le cogió un coche para jugar”. El docente les preguntará: ¿Qué le ha pasado a Pablo?; ¿Cómo se debe sentir? (triste/enfadado/preocupado); ¿Hizo bien Juan al cogerle el coche? y ¿Cómo te sentirías tu si te hubiera pasado lo mismo?. Con todo el docente les hace reflexionar sobre el conflicto, ya que es algo muy común en esta etapa. Para finalizar, intentaremos buscar una solución al mismo, para ello el profesor les mostrará tres láminas (VER ANEXO 7) con tres posibles soluciones al problema, y deberán escoger cuál es la más indicada (López, 2010).

Además, podemos aplicar el **Método Muñecos Persona** que consiste en abordar diferentes situaciones que surgen en el aula entre los alumnos. Este método se realiza a través de unos muñecos con identidades sociales diversas, estén o no presentes en el aula, que acompañan a los alumnos durante el año escolar. Primero, se explica la identidad del muñeco a la clase, al principio a través de problemas cotidianos que pueden surgir con los niños; a medida que los niños van adquiriendo familiaridad con sus nuevos «compañeros» van surgiendo más temas a tratar, hasta introducir problemas más complicados que pueden estar viviendo los mismos alumnos. Estas historias crean un espacio para que los alumnos se sientan cómodos para hablar de sus propias experiencias y sentimientos, mientras intentan ayudar al muñeco a resolver sus problemas y dificultades a las que se enfrentan, es decir, para que estos sean capaces de hablar de sus problemas y desarrollen empatía hacia otros. Es conveniente tener mucha constancia para que el método sea efectivo. Además, es necesario conocer muy bien a los niños con los se quiere trabajar, ya que no siempre funcionará que el muñeco adquiera una identidad muy similar a la de un niño en el aula; algunas veces será mejor que no se parezca tanto a este, sobre todo en el físico para que no se sienta ni amenazado ni cohibido (Hinojosa y Wilson-Daily, 2015). Por otra parte, creo que el uso de estos muñecos, puede ayudar no solo al desarrollo de la empatía sino también al desarrollo de otras competencias emocionales, como el autocontrol, antes hemos estudiado.

AUTOESTIMA

Una buena autoestima es primordial para que los alumnos consigan una completa educación emocional (Mármol, 2016); así como también es fundamental desarrollar competencias como el autocontrol y la empatía. Y a su vez, el desarrollo de dichas competencias, forma parte del desarrollo integral del alumno.

Para empezar, debemos diferenciar entre los conceptos de autoestima y auto-concepto. Se entiende por auto-concepto a la imagen que tenemos de nuestras propias cualidades y defectos. Esta autoimagen puede ser buena o no; y esa valoración que hacemos de nosotros mismos es lo que se denomina autoestima. Esta última es muy importante en nuestras vidas, puesto que influye enormemente en cómo afrontamos nuestros problemas y en el modo en que nos relacionamos con los demás (Fernández, link nº 2).

Por otra parte, la autoestima influye en el rendimiento académico, ya que las bajas calificaciones y los comentarios despectivos de todos los que rodean al niño construyen un auto-concepto dañino, que llevan a este a no confiar en sí mismo y en sus posibilidades. Una baja autoestima afecta a la estructura mental del alumno y a su atención, influyendo notablemente en su rendimiento. En estos casos es necesaria una intervención psicopedagógica que consiga elevar la autoestima de los niños (Gabinete psicopedagógico, link nº 4).

Así bien, uno de los mejores regalos que podemos darle a los niños, es un sentido positivo de sí mismo, puesto que los niños que crecen negativos, dependientes y ansiosos son más proclives a abandonar los estudios (Feldman, 2000; Fernández, link nº 2). El ser humano no nace con autoestima, pero esta surgirá y crecerá constantemente durante su vida a través las experiencias del niño y las reacciones de los demás. Si tienen experiencias de éxito y recuerdan una acción positiva, su autoestima aumenta; mientras que si sufren fracasos y reacciones negativas, entonces disminuye (Feldman, 2000). En lugar de valorar solo el resultado, se debe valorar los avances y el esfuerzo de los niños, para que estos se sientan seguros y gocen de autoestima (Chica 2013 citado por Vela, 2013). Por otra parte, los docentes y los padres influyen en los resultados de los niños, al crear expectativas sobre ellos, denominado el *Efecto Pigmalión* (Vela, 2013; Gabinete psicopedagógico, link nº 4).

A continuación, se mostrarán una serie de actividades para que el maestro pueda ayudar a los pequeños a sentirse satisfechos consigo mismos:

Para comenzar, podemos utilizar la actividad **“Mi espejo”**. Nos colocaremos de pie y observaremos las características físicas que nos identifican y diferencian. Posteriormente, los niños levantan la mano para explicar sus propias características; disponiendo de un espejo para poderse mirar (López, 2010; Meca, link nº 7).

Una actividad muy usada en la Educación Infantil con el fin de potenciar la autoestima es la del **“Espejo mágico”**. Para la realización de esta, tendremos que pegar un espejo al fondo de una caja, que posteriormente decoraremos. A continuación, les diremos que la cosa más maravillosa del mundo está dentro de esa caja. La pasaremos por el aula para que todos puedan mirarla, si bien les diremos que no pueden decirles a sus compañeros lo que han visto. Con todo ello, los niños se llevarán la sorpresa de enterarse que ellos son lo más maravilloso del mundo! (Feldman, 2000).

Otra actividad que se hace en la etapa de infantil para enseñar a los niños a construir una imagen buena de sí mismos, aunque sea de forma inconsciente, es la del Día en que **“Yo puedo hacer algo especial”**. Como bien sabemos, los niños les encantan las celebraciones. Un buen modo de potenciar su autoestima sería dejarles actuar y demostrar sus talentos, ya que así, además de conseguir nuestro objetivo, se divertirán y conocerán los talentos especiales de todos sus compañeros. Antes de comenzar las actuaciones, debemos recordarles que deben aplaudir a sus compañeros; así como ser considerados con los sentimientos de los demás. De esta manera, también estaremos enseñándoles la competencia de la empatía. Lo ideal sería, que participaran todos los niños, pero tampoco debemos forzarles a hacerlo, solo debemos animarles (Feldman, 2000).

Una actividad anexa a la anterior sería **“Insignias y condecoraciones”**, ya que tras mostrar sus talentos especiales podemos darles unas distinciones que les recuerden que son especiales. Como ya sabemos, los niños les gustan llevar puestas insignias y ser reconocidos por sus talentos especiales. Estas condecoraciones hacen crecer su autoestima y son una forma tangible de resaltar sus cualidades únicas (Feldman, 2000).

También, podremos usar la actividad **“Soy el rey”**. En ella, los niños se sentarán formando un círculo y el maestro se situará delante de ellos para enseñarles una bolsa en la que hay fotografías de todos los niños de la clase. Posteriormente, se sacará una fotografía de la bolsa para conocer al rey de la semana. El afortunado será el que podrá

disfrutar junto a sus compañeros de la clase de unos días especiales, en los que hará el papel de rey; por lo que debe ponerse una corona que lo identifique como tal. En esta actividad, los padres tienen un papel principal pues ellos deberán escribir una carta en la que nos expliquen cómo es su hijo en casa, que les gusta de él y que cosas debería cambiar. El rey deberá cumplir una serie de requisitos durante la semana:

- Nos cantara su canción favorita.
- Escogerá un libro y se lo contará a sus compañeros. Obviamente uno que se sepa; ya que a estas edades todavía no saben leer.
- Escogerá el juego de la semana, que se llevará a cabo en la hora de rincones.
- Nos mostrará su álbum familiar y se leerá la carta que han escrito sus padres. Si los padres pueden asistir a la lectura de la carta mejor pero sino pueden, la leerá el educador.

Una vez el rey haya cumplido con sus responsabilidades, se harán algunas preguntas para animarles a participar: ¿Cómo te has sentido durante estos días?; ¿Qué te ha gustado?; ¿Qué no te ha gustado?; ¿Qué destacaríais de vuestro compañero/a de clase?; ¿Le queréis mucho? (López, 2010).

Otra actividad que podemos usar para ayudar a construir una autoestima positiva a nuestros alumnos es “**Nuestra estrella**”, con esta, además, aprenderán a valorar y apreciar a los demás. Para esta los niños, al igual que en la actividad anterior, se sentarán formando un semicírculo y el docente se ubicará delante de ellos para enseñarles la misma bolsa de antes, en la que hay fotografías de los niños de la clase; pero en este caso se añadirán otras fotografías como la del maestro tutor y otras personas conocidas por los niños. En primer lugar, los niños cogerán una fotografía de la bolsa. Luego, deberán hablar de estas personas diciendo: como son, que cualidades les gustan, etc. Los demás niños, les pueden ayudar a completar las cualidades positivas de la persona de la fotografía. Posteriormente, se les dará una hoja en la que habrá dibujada una estrella. En el centro de ella, cada niño pondrá la fotografía que le haya tocado, y en cada uno de los brazos de la estrella deberán dibujar los aspectos nombrados. Además, el educador puede ayudar a escribir la cualidad descrita. Finalmente, el niño deberá abrazar a esa persona de la fotografía y le entregará la estrella como regalo. Si ellos quieren se pueden colgar en la pared de la clase las estrellas de cada uno de los niños (López, 2010).

Como hemos dicho, si queremos construir una buena imagen de nosotros mismos necesitamos que los demás nos ayuden a construirla valorando nuestras cualidades positivas. De esta manera, creceremos y construiremos una autoestima positiva. Otra actividad que nos ayuda a enseñar a los niños a construirla es **“La flor de la amistad”**. Para el desarrollo de la misma, será necesario que el maestro se sitúe al frente de los niños donde les mostrará un dibujo de una flor de cuatro pétalos. Posteriormente, se pondrá un ejemplo en la pizarra partiendo de las cualidades de algún personaje de cuento, obviamente conocido por los niños. Estos deben dibujar en cada pétalo alguna cualidad suya propia que les guste de sí mismos, luego el maestro le escribirá aquellos aspectos que haya dibujado. A continuación, los niños dirán que aspectos les gustan de ellos mismos a sus compañeros; para ello, la actividad se realizará por parejas: dos niños se sentarán en una silla frente de su compañero y se contarán por turnos las cualidades personales que les gustan de ellos mismos. Además, el maestro motivará a los niños para que valoren las diferencias existentes entre ellos (López, 2010).

Para enseñar a los niños que cada persona es diferente tanto físicamente como en lo referente al carácter, podemos utilizar la siguiente actividad **“Te necesito y me necesitas”**. Con esta los niños pueden aprender que a todos nos une el sentimiento de querer a los demás y respetar su individualidad; así bien, podremos mostrarles que todos nos necesitamos pues al igual. En esta actividad, los niños podrán se sentar en forma de un semicírculo o también pueden poner las sillas en filas como si fuera un teatro, todo dependerá del espacio que se disponga para la misma. Una vez ubicados los niños, el maestro les contará el cuento “el león y el ratón” (VER ANEXO 8), adaptado para la ocasión. Después de narrarlo, les hará una serie de preguntas sobre el contenido de la historia. Algunas posibles preguntas son: ¿Cómo es el ratón? (cualidades); ¿Cómo es el león? (cualidades); ¿Por qué el león deja marchar al ratón?; El león no cree que el ratón pueda ayudarlo ¿Por qué?; ¿Cómo ayuda el ratón al león?; ¿Qué piensa el león del ratón?; ¿Cómo acaba la historia? y ¿el león quiere al ratón? ¿Por qué?. Para finalizar con la actividad, el profesor les invitará a reflexionar acerca de ellos mismos y de cómo nos ven los demás con preguntas tales como: ¿Quiénes son vuestros amigos? ¿Por qué?; ¿ellos os quieren mucho?; ¿qué cosas les gustan de vosotros? (López, 2010).

Otra actividad que podemos utilizar para que los niños desarrollen sentimientos positivos hacia sí mismo es **“¿Quién soy yo?”**. Esta actividad, además ayuda a crear un sentido de pertenencia al grupo. Esta consiste en que cada niño debe decirle una adivinanza sobre

sí mismo al docente y este la escribirá en la parte de arriba de una hoja grande de papel. Todas las hojas se juntarán para formar un libro de adivinanzas de los niños de la clase. Posteriormente, el maestro les animará a que adivinen de que amigo se trata cada adivinanza (Feldman, 2000).

Para trabajar la autoestima en los niños afectados por el TDAH, se les mostrará el vídeo del cuento “*Patito feo*”. Así, ellos podrán ver la evolución de la autoestima del protagonista. Luego, les realizaremos un conjunto de preguntas que les ayudarán a comprender mejor el vídeo visto, ya que así, podrán comprender mejor la importancia de tener una autoestima sana (Fernández, link nº 2).

Para terminar, es importante desarrollar y estimular el potencial creativo de forma temprana, en el nivel infantil, ya que en estas edades los niños se expresan libremente y los logros creativos de un individuo constituyen la base para un auto-concepto positivo (Franco, 2008). Por ello, es necesario que las escuelas no maten la creatividad de los niños, que es lo que lamentablemente está ocurriendo. Se debe favorecer el desarrollo de los talentos de los alumnos y potenciar el desarrollo del pensamiento de los mismos (Vela, 2013).

La revisión bibliográfica de lo publicado últimamente sobre el tema que nos ocupa, ofrece, como puede verse, propuestas de trabajo dentro del aula con el niño de Educación Infantil, que nosotros, como maestros/as debemos conocer.

VALORACIÓN DEL TRABAJO REALIZADO PARA LA FORMACIÓN DEL MAESTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL Y OTRAS POSIBLES CONCLUSIONES

Para la realización de este TFG he decidido hacer un Proyecto de revisión teórica sobre la Inteligencia Emocional, y en especial, sobre las competencias de autocontrol, empatía y autoestima en niños de Educación Infantil. Este tema ha despertado en mí un especial interés durante estos cuatro años de carrera, por ello he querido profundizar a través de una revisión e investigación bibliográfica. Dicho trabajo me ha permitido hacer un estudio de las competencias propias de la titulación que he adquirido a lo largo de estos cuatro años de formación del Grado de Maestro en Educación Infantil.

Considero que el tema que he elegido tiene un gran alcance educativo, debido a que la Inteligencia Emocional forma parte del desarrollo integral del alumno de Educación Infantil, pues es ahí donde el niño comienza a construir las bases de su personalidad. Para ello, es necesario que los formemos tanto en competencias cognitivas como en competencias afectivas. A través de estas últimas competencias, los niños aprenden a exteriorizar sus preocupaciones y adquieren recursos que les permiten superar los conflictos diarios y aprenden a regular sus emociones.

He estructurado este trabajo en dos partes principales: en la primera, hablo de la Inteligencia Emocional en general. Sobre esta parte, he encontrado artículos y capítulos de libros al ser un tema del que existen múltiples publicaciones. Posteriormente, he querido estudiar con mayor detalle cómo trabajar las competencias de autocontrol, empatía y autoestima contando con la aportación de artículos que he podido encontrar. He incluido, así mismo, una serie juegos y actividades para desarrollar estas competencias en los niños de Educación Infantil.

En nuestra formación académica como futuros docentes hemos tenido ocasión de estudiar esta temática sobre la Inteligencia Emocional. Ha sido el interés que esto ha despertado en mí, que me ha llevado a querer profundizar este estudio con la realización de esta memoria TFG.

Considero satisfactorio el resultado del TFG, debido a que gracias a él he podido comprobar las competencias que adquirido a lo largo de los cuatro años de carrera. Dichas

competencias, me han permitido, realizar este trabajo; y por tanto, me han permitido llenar mi “mochila” con numerosos recursos para trabajar el autocontrol, la empatía y la autoestima con los niños de Educación Infantil. En definitiva, creo que tanto los cuatro años del grado como el presente trabajo me han proporcionado los conocimientos necesarios para terminar de formarme profesionalmente, ya que como docente asumiré un proyecto de educación integral con mis alumnos.

El camino no está terminado, soy consciente de que la formación permanente del profesorado pide a este ser investigador de su propia practica educativa. Esta investigación solo puede ser realizada por el maestro/a de aula. Sé que estas propuestas educativas que he recogido del trabajo de revisión bibliográfica elaborado, podrán seguir siendo enriquecidas con mis propias aportaciones como docente en un aula de educación infantil. Advierto que es un camino de continuo enriquecimiento, que me ilusiona.

MEMORIA DE LAS COMPETENCIAS DESARROLLADAS

En la titulación del Grado de Maestro de Educación Infantil, me han permitido la realización de este trabajo. Así mismo, como ya he tenido ocasión de decir, hemos estudiado el tema de la Inteligencia Emocional. Para dar muestra de ello, he seleccionado las dos asignaturas cursadas en el grado más vinculadas con toda esta temática: Estadística Aplicada a la Educación del primer curso y Psicología de la educación socio-afectiva del tercer curso.

En cuanto a las competencias básicas que he ido adquiriendo a lo largo de la carrera, quisiera enunciar las siguientes, a saber:

[CG5b] Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.

[CG6b] Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

[CG15a] Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente, aplicando técnicas y procedimientos de autoevaluación.

[CG15b] Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo, y promoverlo en los estudiantes

[CG16] Basarse en teorías, modelos y principios relevantes, así como en una comprensión suficiente de la investigación educativa para informar sus prácticas y valores profesionales.

En cuanto a las competencias específicas que he ido adquiriendo a lo largo de la carrera quisiera enunciar las siguientes:

[CE145] Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje para la educación socio-afectiva.

[CE147] Conocer los objetivos, contenidos, procedimientos, pautas de interacción y criterios de evaluación de la educación socio-afectiva.

[CE149] Desarrollar procedimientos, actitudes y comportamientos que permitan el autoconocimiento y regulación del docente como agente de la educación socio-afectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Bibliografía General

- Adam, E. (2002). En López Rodríguez, F, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.

- Agulló, M., Bisquerra, R., Filella G., Ribes, R., Soldevila, A. (2005). Una propuesta de curriculum emocional en educación infantil (3-6 años). *C&E. Cultura y educación*, 17 (1), 5-17. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-curr%C3%ADculum-emocional-en-educaci%C3%B3n-infantil-3-6-a%C3%B1os.pdf>

- Cruz Cruz, P. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y Comunicación Social*, 19, 107-118. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/revista/1545/A/2014>

- Darder, P., (1998). Las emociones y la educación. En López Rodríguez, F, *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

- Gómez Bruguera, J. (1998). Sentir, amar, saber. La inteligencia emocional.

- Consideraciones en el parvulario., *Emociones y educación: Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.

- Hernández Hernández, P. (2005). ¿Puede la Inteligencia Emocional predecir el rendimiento?: Potencial predictor de los moldes mentales. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (54), 45-62. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126753>

- López C. Èlia. (2010). Programa de educación emocional para la educación infantil. En Bisquerra (coord.), *Educación emocional* (pp. 14-16). Madrid: WoltersKluwer.

- Rodríguez Meléndez, Y. (2014). *Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Recuperado de: http://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html

Bibliografía Específica

- Chaloux, S. (2015). Actividades para enseñar a los niños el control de los impulsos. Recuperado de: http://www.livestrong.com/es/actividades-ensenar-ninos-info_5800/

- Delgado, J. (2015). Técnicas de autocontrol para niños. Recuperado de: <http://www.etapainfantil.com/tecnicas-de-autocontrol-para-ninos>

- Feldman, J. (2000). Porque el autoestima es tan importante. En Rubio y Gabí, Autoestima ¿Cómo desarrollarla? (7-13). Madrid: Narcea.

- Feldman, J. (2000). Soy una maravilla. Aceptación de sí mismo. En Rubio y Gabí, Autoestima ¿Cómo desarrollarla? (15). Madrid: Narcea.

- Fernández Briz, P. (2012). TDAH: Actividad para entrenar el Autocontrol. Recuperado de: <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-actividad-para-entrenar-el-autocontrol.html>

- Franco Justo, C. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz y autoconcepto en una muestra de niños de Educación Infantil. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (1), 29 – 50. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121940003>

- Fuentes, A. (2013). 10 Maneras de fomentar la autoestima en los niños. Recuperado de: <http://www.escuelaenlanube.com/10-maneras-de-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos/>

- Hinojosa, O. y Wilson-Daily, A. (2015). Método muñecos persona: una estrategia innovadora para trabajar la empatía y la invisibilidad de personas en el aula de infantil. *Una enseñanza de las ciencias sociales para el futuro: recursos para trabajar la invisibilidad de personas, lugares y temáticas*, 207-215. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=570009>

- López C. Èlia. (2010). Regulación emocional. En Bisquerra (coord.), *Educación emocional* (pp. 89). Madrid: WoltersKluwer.

- López C. Èlia. (2010). Autoestima. En Bisquerra (coord.), *Educación emocional* (pp. 129). Madrid: WoltersKluwer.

- López C. Èlia. (2010). Habilidades Socio-emocionales. En Bisquerra (coord.), *Educación emocional* (pp. 173). Madrid: WoltersKluwer.

- Mármol, P. (2016). Recursos para fomentar y trabajar la autoestima. Recuperado de: <http://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/recursos-para-fomentar-y-trabajar-la-autoestima/21637.html>

- Perete Paredero, L. (2013). *Autorregulación de la ira en edad infantil. Un estudio de casos desde una perspectiva contextual-funcional*. (Trabajo Fin de Grado). Universidad Internacional de La Rioja Facultad de Educación. Madrid. Recuperado de: <http://reunir.unir.net/handle/123456789/1885>

- Riquelme, E.; Munita, F.; Jara, E.; Montero, I. (2013). Reconocimiento facial de emociones y desarrollo de la empatía mediante la Lectura Mediada de literatura infantil. *C&E. Cultura y educación*, 25 (3), 375-388. Recuperado de: http://psychoinvestigation.com/dl_2012-doli-riquelme-jara-reconocimiento-facial-pdf.html

- Rodríguez Rodríguez E. (2015). Caso clínico: relación entre el nivel de autoestima y el desarrollo infantil del niño. *TOG*, 12 (22). Recuperado de: <http://www.revistatog.com/num22/pdfs/caso4.pdf>

- Rodríguez Ruiz, C. (2015). Actividades para desarrollar la empatía de los niños. Recuperado de: <http://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-actividades-desarrollar-empatia-ninos-20150610131311.html>

- Romero Peña, C. (2013). La técnica del semáforo para el autocontrol en las emociones de los niños. Recuperado de: <http://www.escuelaenlanube.com/la-tecnica-del-semaforo-para-el-autocontrol-en-las-emociones-de-los-ninos/>

- Serrano Muñoz, A.; Mérida Serrano, R.; Tabernero Urbieto, C. (2016). La autoestima infantil, la edad, el sexo y el nivel socioeconómico como predictores del rendimiento académico. Revista de Investigación en Educación, 14 (1), 33-66. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=35810>

- Vela Oliete, D. (2013). *Educación emocional: Alegría, ira y autocontrol a los 5 años en Educación Infantil*. (Trabajo fin de grado). Universidad Internacional de La Rioja. Barcelona. Recuperado de: <http://reunir.unir.net/handle/123456789/2017>

Recogidas en links

1. Brick, B. Juegos para enseñar autocontrol a los niños. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/juegos-ensenar-autocontrol-ninos-lista_94239/

2. Fernández Briz, P. TDAH: Actividad para fomentar la Autoestima. Recuperado de: <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-actividad-para-fomentar-la-autoestima.html>

3. Fernández Briz, P. TDAH: ¿Cómo enseñar a manejar la impulsividad?. Recuperado de: <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-como-ensenar-a-manejar-la-impulsividad.html>

4. Gabinete psicopedagógico. FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS, VI jornadas de Partos Múltiples. AMAPAMU. Conferencia: Fomentar la autoestima en los niños. Recuperado de: <http://www.amapamu.org/actividades/jornadas/VIjornadas/Autoestima.pdf>

5. Jain, H. Actividades de autocontrol para la escuela. Recuperado de:
http://www.ehowenespanol.com/actividades-autocontrol-escuela-info_150489/

6. Mateu, L. Dinámicas habilidades sociales: Empatía. Recuperado de:
http://luciamateu.blogspot.com.es/p/dinamicas_09.html

7. Meca Martínez, R. Técnica del espejo para mejorar el auto-concepto y la autoestima en afectados de TDAH. Recuperado de:
<http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnica-del-espejo-para-mejorar-autoconcepto-autoestima-afectados-tdah.html>

8. Schneider, M.; Robin, A. “LA TECNICA DE LA “TORTUGA””: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA”. Universidad del Estado de Nueva York (StonyBrook). Recuperado de: http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf

9. Tramilton, L. Cómo enseñar a los niños paciencia y autocontrol. Recuperado de:
http://www.ehowenespanol.com/ensenar-ninos-paciencia-autocontrol-como_245650/

Anexos

ANEXO 1

“Pablo, no siempre está contento; hay cosas que le entristecen, entonces su cara se muestra diferente. Pablo se entristece cuando le rompen algún juguete, cuando no le compran caramelos o cuando nadie quiere jugar con él. ¿Cuándo os ponéis tristes vosotros? ¿Qué cosas nos ponen tristes?”

“Pablo, cuando se siente triste por las cosas que os he contado, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Estas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa. Cuando se le rompe algún juguete se dice a si mismo que pronto tendrá uno nuevo y que lo cuidara muchísimo. Cuando no le compran caramelos se pone triste, pero sus padres le dicen que si come tantos caramelos le pueden hacer daño a la barriga. Cuando nadie quiere jugar con él se lo dice a su maestro y éste le dice que pronto jugaran con él si se muestra un poco más amable con sus amigos. Sobre todo, Pablo nos dice que lo más importante es que expliquemos que nos pasa a las personas que más queremos y ello nos ayudara a sentirnos mejor. ¿Vosotros lo hacéis?”

ANEXO 2

“Clara, no siempre está contenta, hay cosas que la hacen enfadar. Su cara se muestra entonces diferente, ya no es alegre. Clara se enfada cuando no es la primera en la fila, cuando le rompen sus dibujos o cuando le pegan. ¿Cuándo os sentís enfadados vosotros? ¿Qué cosas os hacen enfadar?”

“Clara, cuando se siente enfadada por las cosas que os he contado, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su enfado; así se siente mejor y de nuevo aparece su sonrisa.

ANEXO 3

“Pablo y Clara, no siempre están contentos, hay cosas que les entristecen, cosas que les enfadan y otras que les asustan. Pablo y Clara se asustan cuando ven arañas, cuando oyen los truenos de la tormenta, o cuando en películas de miedo.

“Pablo y Clara, cuando se sienten asustados por las cosas que os he contado, tienen algunas fórmulas mágicas para que desaparezcan sus miedos; así se sienten mejor y de nuevo aparece su sonrisa. Ahora:

- Pablo y Clara cuando ven una araña ya no tienen miedo, pues las arañas son animales pequeños que se asustan si los tocamos; nunca nos harán daño.
- Cuando escuchan los truenos se tapan las orejas, así no los oyen tan fuerte.
- Cuando ven películas de miedo les asustan un poco, pero saben que no son de verdad, que son solo películas.

La historia inicial de la tortuga (ANEXO 4)

Para la práctica de la primera sesión son necesarios más de 15 minutos. Se empieza contando esta historia:

“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 5 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al Cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar... era demasiado difícil y pesado hacer fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro.

Cada día en el camino hacia el colegio se decía a sí misma que lo haría lo mejor posible para no meterse con ellos. Pero a pesar de esto era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “Siempre metida en líos” pensaba “como siga así voy a odiar al colegio y a todos.” Y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja Tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era una vieja Tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla: “¡Oye! ¡Aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto. ¿Tú no te das cuenta que la solución a tus problemas la llevas encima de ti?”. La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. “¡Tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes

esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadada. Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto de la escuela.

Historia de la tortuga (ANEXO 5)

“La Pequeña Tortuga iba a la escuela cada día más contenta, y se introducía dentro de su concha cada vez que otros niños le pegaban, le insultaban, le rayaban su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy bien el motivo... Su profesor estaba muy contento y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba. Pero la Pequeña Tortuga en ocasiones tenía sensaciones de enfado o rabia, o se encontraba mal después de que se metiera en su concha y aunque se quedara allí no desaparecían. Ella quería ser buena, llevarse bien con sus compañeros obtener el premio que a veces le daban, pero los sentimientos de enfado a veces eran muy fuertes y le tentaban diciéndole “pequeña Tortuga, por qué no le devuelves el golpe cuando el profesor no te está mirando y te quedas ahí tan tranquila...” La Tortuga no sabía qué hacer, estaba muy desconcertada, ella quería meterse dentro de su concha pero estos sentimientos de enfado la tentaban para hacerlo mal.

Entonces recordó a la vieja y sabia Tortuga que la había ayudado hacía tiempo. Antes de ir a la escuela corrió a la casa de la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podría hacer. Le dijo: “tengo sentimientos de enfado en mi estómago después de meterme en mi concha. Los sentimientos me dicen que pegue, pero yo no me quiero meter en líos, ¿Qué puedo hacer para detener mis sentimientos de enfado?”

La Tortuga más sabia de las sabias Tortugas de la ciudad, que tenía la respuesta, sacudió por un momento su cabeza, se quedó un rato callada, y entonces le dijo a la pequeña Tortuga: “Cuando estés dentro de tu concha, relájate. Suelta todos tus músculos, y ponte en situación como si te fueras a dormir, deja que tus manos cuelguen, relaja tus pies, no hagas nada de fuerza con tu tripa, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de enfado también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tu profesor que te enseñe.”

A la pequeña Tortuga le gustó la idea. Al día siguiente cuando fue a la escuela se lo contó a su profesor todo lo que la vieja Tortuga le había enseñado. Cuando un compañero le hizo rabiarse se metió en su concha y se relajó. Soltó todos sus músculos y se quedó un

ratito fijándose como la tensión y los malos sentimientos desaparecían. La Tortuga se puso muy contenta, continuó consiguiendo más premios y alabanzas y al profesor le gustó tanto la idea que le enseñó a toda la clase.”

El ratón y el gato (ANEXO 6)

"Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala y caminas por una acera muy larga. Llegas ante una vieja casa abandonada. Ya estás en el pasillo que conduce a ella. Subes las escaleras de la puerta de entrada. Empujas la puerta que se abre chirriando. Entrás y recorres con la mirada el interior de una habitación oscura y vacía.

De repente, una extraña sensación te invade. Tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar. Sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña. Ya no llegas más que a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que el techo ahora parece muy lejano, muy alto. Ya sólo eres del tamaño de un libro y continúas empequeñeciéndote. Te das cuenta entonces de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga cada vez más y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento está a cuatro patas y comprendes que te has convertido en ratón. Miras a tu alrededor desde esa situación de ratón. Estás sentada en un extremo de la habitación. Después ves moverse la puerta ligeramente. Entra un gato. Se sienta y mira a su alrededor muy lentamente con aire indiferente. Se levanta y avanza tranquilamente por la habitación. Te quedas inmóvil, petrificada. A los gatos les gusta comer ratones. Oyes latir tu corazón. Tu respiración se vuelve entrecortada. Miras al gato. Acaba de verte y se dirige hacia ti. Se acerca, lentamente, muy lentamente. Se para delante de ti y se encoge.

¿Qué sientes en este preciso momento?, ¿Qué alternativas tienes?, ¿Qué decides hacer?. Justo en el momento en que el gato se dispone a abalanzarse sobre ti, su cuerpo y el tuyo comienzan a temblar. Sientes que te transformas de nuevo. Esta vez creces. El gato parece volverse más pequeño y cambia de forma. Tiene el mismo tamaño que tú y ahora ya es más pequeño. El gato se transforma en ratón y tú eres un gato. ¿Cómo te sientes ahora que eres más grande y que no estás acorralada?, ¿Qué te parece el ratón?, ¿Cómo se sentirá el ratón? Y tu ¿qué sientes ahora? Decide lo que vas a hacer e imagina que lo haces... ¿Cómo te sientes ahora? La transformación vuelve a comenzar. Cada vez creces más. Poco a poco vas recobrando tu tamaño habitual. Ahora ya eres

tú misma. Sales de la casa abandonada y vuelves a esta sala. Abres los ojos y miras a tu alrededor. . . "

ANEXO 7

Lamina 1: Pablo se ha enfadado tanto que ha pegado a Juan, así ha podido conseguir su coche de nuevo.

Lamina 2: Pablo ha hablado con Juan y le ha pedido que le devuelva su coche.

Lamina 3: Pablo ha invitado a Juan a que juegue con él a coches; así no jugarán solos y se divertirán mucho más; e incluso podrán hacer una carretera para que puedan pasar sus coches (López, 2010).

El león y el ratón (ANEXO 8)

Un ratón pequeño vivía en un agujero muy oscuro. Cada día salía a dar una vuelta, le gustaba mucho jugar y correr por la hierba. Un día, cuando salía de su agujero, se encontró un león. El león tenía la boca bien abierta y sus ojos no dejaban de mirar al ratón. El ratón fue atrapado por el león, y por eso nuestro ratón estaba muy asustado; tenía mucho miedo, pues el león se lo quería comer. El ratón, entre lágrimas, le dijo al león:

- Por favor señor león, déjame marchar. Soy muy pequeño y si me comes no estarás satisfecho. No podre correr ni jugar... se bueno, tú que eres el rey de la selva. El león le escuchó, levanto la cabeza y dejo en el suelo al ratón.

- Anda, ve a jugar; ya me gustaría a mí poder hacerlo, pero debo ir a cazar- dijo el león.

- Muchas gracias; si algún día necesitas alguna cosa me puedes llamar- contestó nuestro amigo el ratón.

- No me hagas reír; tú que eres tan pequeño, ¿Cómo quieres que te necesite? – le pregunto el león.

Y nuestro ratón se fue todo contento a saltar y a correr por la hierba, que era lo que más le gustaba.

Un día, cuando salía de su pequeño agujero, el ratono yo unos rugidos.

- ¿Qué debe ser esto? Parece la voz del señor león.

Sin pensárselo, fue hacia donde se escuchaban las voces. Cuando llego se encontró al pobre león atrapado en una red muy gruesa. Estaba muy nervioso porque no podía salir y necesitaba ayuda.

- No tengas miedo, señor león, que yo te ayudare- le dijo el ratón.

- ¿Tu? Si eres demasiado pequeño; vale más que te vayas antes de que lleguen los cazadores.

- De ninguna manera; déjame hacer, que yo te sacare de aquí.

El ratón empezó a morder la cuerda, sus dientes iban deshaciendo las mallas. Tuvo mucho trabajo, pero aunque estaba cansado no dejo de morder para salvar al león. Finalmente, rompió toda la red y pudo salir el león.

- Corre señor león, ya eres libre – le dijo el ratón.

Y salió el señor león; por fin era libre.

El león estaba muy contento.

- Muchas gracias, ratón. Si no es por ti, los cazadores me habrían matado.

- Yo también estaría muerto si tú no me hubieras dejado marchar, señor león.

A partir de entonces, el león y el ratón se hicieron muy buenos amigos. A lo mejor les veis algún día juntos...

Anexo 9

<https://www.facebook.com/domwilfredo/videos/10208008468467077/>

Anexo 10

<https://www.facebook.com/moverlossentimientos/videos/556961447810613/>