

Trabajo de Fin de Grado

**Diseño y planificación de un programa
de intervención para la mejora de la
inteligencia emocional en niños de
Educación Infantil**

María Soledad Giménez Sastre

[2015]

INDICE

1. Resumen	pág. 1
2. Introducción	pág. 2
3. Análisis y priorización de necesidades	pág. 6
4. Establecimiento de objetivos	pág. 7
5. Población beneficiaria	pág. 7
6. Diseño de evaluación	pág. 8
6.1. Evaluación del proceso	pág. 9
6.2. Evaluación de resultados	pág. 9
6.3. Materiales de evaluación	pág. 10
7. Temporalización	pág. 10
8. Diseño de la intervención	pág. 11
9. Conclusiones	pág. 18
Referencias	pág. 19
Anexos.....	pág. 23
Anexo 1: Preschool and Kindergarden Behaviour Scale for Teachers and Caregivers- PKBS (versión española)	
Anexo 2: Explicación de la rutina y desarrollo de las actividades del bloque 1	
Anexo 3: Desarrollo de las actividades del bloque 2	
Anexo 4: Desarrollo de las actividades del bloque 3	

Diseño y planificación de un programa de intervención para la mejora de la inteligencia emocional en niños de Educación Infantil

Resumen: En diferentes investigaciones se ha mostrado que el desarrollo de las competencias emocionales previene comportamientos antisociales en el futuro. Muchas instituciones, ajenas a la educativa, cuentan ya con programas de educación y práctica emocional debido a sus innumerables ventajas. Por tanto, las organizaciones educativas no deben quedar externas a este proceso, siendo las primeras en fomentar, extender y desarrollar la educación emocional en las aulas, principalmente en Educación Infantil.

En este trabajo se define el concepto Inteligencia Emocional, atendiendo a diferentes principios y explicaciones encontradas en la literatura. También, se realiza un breve resumen de la evaluación e intervención de este concepto, a través del estudio de diferentes programas.

Además de este repaso teórico para poner en situación al lector, este trabajo se centra en el diseño y planificación de un programa de intervención desarrollado para niños de 5 años, aunque fácilmente adaptable a otras edades. El programa tiene el objetivo de profundizar en las particularidades socio-emocionales del alumnado, a través de tres grandes bloques, en los que se trabajan las emociones, la empatía y la potenciación del autocontrol en los niños.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, educación emocional, empatía y autocontrol, educación infantil.

1. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos necesitamos expresar y sentir emociones y sentimientos. Inconscientemente, desde el nacimiento, mostramos como nos sentimos, y estos sentimientos pueden ser positivos o negativos. Si los sentimientos son positivos, las personas de alrededor suelen absorber también esa emoción, se alegran y animan; en contra, si las emociones son negativas, el prójimo intenta ayudarte y solucionar tales sentimientos. Saber afrontar los problemas y adversidades; tener un buen autoconcepto; saber lo que uno es y sentirse orgulloso de ello; y relacionarse empáticamente con los demás, son algunas de las habilidades que se consiguen una vez trabajada la inteligencia emocional en el aula de infantil.

Al hablar de este concepto, nos situamos ante un dilema dado que hace referencia a dos términos en una misma definición. De un lado, la inteligencia es definida como la capacidad para entender o comprender, resolver problemas, o tener habilidades, destrezas y experiencias (Diccionario Real Academia Española – DRAE, 2014). Por otro lado, la emoción se define como la alteración del ánimo que va acompañada de una conmoción somática o el interés con que se participa en algo que está ocurriendo (DRAE, 2014). Si bien ambos términos han sido considerados durante muchos años como contradictorios, ahora se localizan como abiertamente complementarios. Dicho esto, comentar que en el momento en que nos disponemos a realizar una definición precisa del concepto inteligencia emocional, encontramos una gran variedad de posiciones.

A lo largo de la historia, se reconocen fácilmente los intentos por conseguir una definición exacta y acertada del concepto inteligencia, pero lo cierto es que éste también es un término colmado de contradicciones. Sin embargo, sí era comúnmente aceptada la idea de que uno de los principales factores para predecir un éxito, tanto laboral como en la vida en general, era la inteligencia, y con esto nos referimos a la alta capacidad académica. Estas concepciones entraron en crisis cuando Gardner (1983) expuso su teoría en la cual considera que no hay solo una inteligencia, sino que hay abundantes habilidades interdependientes en el ser humano. Y tan solo unos años más tarde, apareció el concepto de inteligencia emocional (IE) de la mano de Salovey y Mayer (1990) que la definen como la habilidad para manejar los sentimientos, discriminar

entre ellos y utilizar estos conocimientos para guiar sus acciones y pensamientos. A partir de este momento fueron muchos autores los que han tratado de definir este término, casi tantos como han escrito sobre ello (García y Giménez, 2010). Uno de los más exitosos en este campo es Goleman (1996) que define la inteligencia emocional como un conjunto de rasgos de personalidad, dentro de las cuales se encuentran la capacidad de automotivación, la lucha por lo que uno quiere, diferir los incentivos, autorregulación, evitar que la incertidumbre o preocupación interfiera con nuestra razón, empatía y confianza en los demás.

Como se ha visto, hay claras diferencias entre una y otra explicación. Lo mismo ocurre con los instrumentos para medir la inteligencia emocional, que varían en función del autor y modelo de referencia (Bar-On, 1996; Davies, 1998; Dawda y Hart, 2000; Goleman, 1999; Mayer, Caruso, y Salovey, 2000b; Mayer y Salovey, 1997; Schutte, 1998; Tapia, 2001; Wong y Law, 2002). Según Pena y Reppeto (2008), el instrumento más usado para evaluar la inteligencia emocional es MSCEIT (Caruso, Mayer y Salovey, 2011) que permite medir la aptitud para identificar, facilitar, comprender y manejar las emociones. Aunque existen evidencias de que ésta última, combinada con la escala Trait Meta Mood Scale - TMMS (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995), encargada de medir los estados intrapersonales, sería la mejor opción para conocer realmente si un alumno tiene desarrolladas las habilidades emocionales, sin ser necesario el hecho de que las ponga en práctica.

Del mismo modo que existen diferentes definiciones e instrumentos de evaluación, también existen distintas formas de desglosar este tipo de inteligencia, dependiendo de los autores a los que atendamos. A lo largo del estudio de esta rama, se han revisado las principales teorías de inteligencia emocional, lo que ha dado lugar dos principales modelos: mixtos y de habilidad. Relacionado con el primero, Goleman (1996) concibe que la IE está compuesta por: el desarrollo de la conciencia de uno mismo, la autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. En referencia a los modelos de habilidad, Mayer y Salovey (1990) señalan estos cuatro componentes: la percepción emocional propia y ajena, la facilitación emocional (forma en la que nuestras emociones inciden en nuestro razonamiento), comprensión y regulación emocional. Pero, ¿por qué son tan importantes las emociones en la vida diaria? ¿Por qué es importante educar la inteligencia emocional en las aulas de infantil?

Para responder a estas preguntas, no debemos olvidar nunca que las emociones son el núcleo a través del cual las personas creamos nuestra personalidad, y generalmente, la motivación con la que afrontamos la vida depende de la relación que tengamos con nuestro entorno (Domínguez, 2004). Por tanto, sabemos que el trato de la IE en infantil, produce relaciones sólidas entre la competencia social en infantil y la actividad psicológica adulta, además de favorecer la aceptación de los demás, el bienestar y el refuerzo positivo; sin olvidar que previene la presencia de comportamientos como la agresividad o el negativismo (Lacunza, 2009).

Con lo dicho anteriormente, se intuye que lo que buscamos de nuestros alumnos en la actualidad, no es que respondan a los estándares relacionados con las antiguas concepciones de inteligencia académica, ni siquiera niños autómatas que hagan lo que saben que se considera correcto, sino niños capaces de expresar sus sentimientos reales, de desenvolverse cuando fracasan en alguna meta, de ser tolerantes ante la diferencia, empáticos, etc. Si no se interviene de forma adecuada en el desarrollo de la inteligencia emocional en las aulas, tal vez consigamos niños inteligentes, pero incultos sentimentalmente (Ortiz, 2015). Por tanto, es fundamental que los centros de infantil cuenten con programas de intervención emocional para que, desde la edad temprana, los niños vayan integrando estas habilidades o actitudes. De esta forma, mediante la educación de las emociones, los niños serán formados interior y exteriormente, además de evitar que en un futuro sean adultos con desajustes sociales. La mayoría de programas creados para la estimulación de la IE tienen, casi en su conjunto, unos objetivos similares, ahora bien, la metodología con la que se lleva a cabo varía mucho de unos planteamientos a otros. Algunos de los programas para la mejora de la IE son:

- Programa de la educación de las emociones: La Con-vivencia (2011). El objetivo de este programa es que los niños conozcan y regulen sus emociones, que creen un pensamiento divergente y reflexivo fomentando la cooperación, y por último, trabaja la empatía y la resolución de problemas.
- Programa de educación emocional de 3-6 años (2003). Este programa favorece el desarrollo integral de los niños, la comprensión y regulación de las propias emociones, proporciona actitudes de respeto y tolerancia, mejora el clima relacional de la clase, controla la impulsividad, etc.

- Programa de inteligencia emocional “Sentir y Pensar” de 3 a 5 años (2009). Este programa a través de numerosos materiales, intenta inducir en los niños autoconocimiento, autonomía, autoestima, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad.
- Programa de desarrollo de la inteligencia emocional (2010). Cuyos principales objetivos son el autoconocimiento, conocer nuestras propias emociones, aprender a gestionarlas, aprender qué es la motivación y aprender a utilizarla, reconocer las emociones de los demás y aprender a ser, en definitiva, más felices.

Aunque sea de sobra conocida la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional, sobre todo en la infancia, es necesario recordar que es una obligación para todo centro y aula trabajar estos contenidos, ya que quedan recogidos en la actual legislación. En la *Orden del 5 de agosto de 2008* en la que se establecen las enseñanzas mínimas de la etapa de educación infantil en Andalucía, se informa de objetivos, contenidos y principios metodológicos que serán la base de nuestro programa de intervención. A continuación enunciamos los más representativos y directamente relacionados con la inteligencia emocional:

- Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás.
- Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
- Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a dotar de intencionalidad su acción, a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.

- Descubrir el placer de actuar y colaborar con los iguales, ir conociendo y respetando las normas del grupo, y adquiriendo actitudes y hábitos propios de la vida en un grupo social más amplio.

Estos objetivos, se concretarán a través de los siguientes contenidos:

- Descubrimiento y control de las emociones y sentimientos en la interacción con el entorno social.
- Modificación de su mundo emocional y relacional, al ampliarse la forma de interacción con otras personas.
- Reconocimiento individual basado en relaciones de confianza, disponibilidad y aceptación.
- Aprendizaje de identificar y expresar sus deseos, emociones y vivencias, además de intereses propios y de los demás.
- Toma de iniciativa e independencia para escoger, opinar, proponer, decidir, y contribuir, además de asumir gradualmente responsabilidad por sus actos ante sí mismo y los demás.

2. ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN DE NECESIDADES

Pérez (1991) considera que es indispensable la planificación sistemática de necesidades antes de lanzarse a la intervención. En el centro donde se realizan las prácticas de cuarto curso de grado de educación infantil, nos hemos reunido con los docentes del centro, al igual que otras personas en periodo de prácticas, para analizar las posibles necesidades del alumnado. Utilizando la técnica del grupo focal, se ha llegado a la conclusión de que existe un problema operativo en ciertos casos. En especial, en una case de 5 años de edad, con 26 alumnos, que necesita un análisis más específico. Tras la reunión, se finalizó contrastando opiniones, y se llegó a la conclusión de que las necesidades más manifiestas están relacionadas con la inteligencia emocional, porque pese a reconocer la importancia de ésta para el desarrollo íntegro del alumnado, no se le dedica ni el tiempo ni la importancia que merece. Algunas de las necesidades detectadas son:

- Falta acusada de formación docente para trabajar la inteligencia emocional.

- Falta de resolución de conflictos de forma consensuada y autónoma.
- Falta de empatía.
- Falta de control emocional: no saben expresarse cuando algo les sobrepasa.
- Falta de reconocimiento de las emociones ajenas.
- Falta de habilidades para desenvolverse en el entorno social.
- Falta de regulación emocional.
- Falta de motivación propia para la consecución de objetivos.

Una vez estipuladas y analizadas las necesidades del grupo, hemos considerado trabajar algunas de ellas, o bien porque incluyen a otras, o porque creemos que son un buen paso para empezar a configurar los conocimientos de IE que consideramos tan importantes en nuestro alumnado.

- Falta de conocimiento de las emociones propias y ajenas.
- Falta de habilidades sociales.
- Falta de autorregulación emocional.

3. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- Reconocer emociones propias y ajenas: felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, optimismo, tranquilidad, miedo y amor.
- Desarrollar la empatía; la asertividad; la comunicación.
- Facilitar la autorregulación de las emociones y del comportamiento.
- Mejorar el clima relacional de la clase y la cohesión grupal.

4. POBLACIÓN BENEFICIARIA DEL PROGRAMA

Este programa se diseña y planifica para el tercer curso del segundo ciclo de educación infantil, es decir, alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los 5 y los 6 años. Aunque es cierto que esta propuesta se puede realizar con otros cursos de infantil, siempre, realizando las adaptaciones que correspondan.

El colegio en el que se llevará a cabo la intervención es un centro de Educación Infantil de Granada, localizado en una zona céntrica y que cuenta con toda clase de prestaciones a su alrededor. En el centro, el primer ciclo se infantil es de titularidad privada con 3 líneas y el segundo ciclo, de titularidad concertada y de línea 2. Se podría considerar un colegio de tamaño reducido, contando con aula de psicomotricidad, salón de actos, capilla, una gran zona de recreo y 9 aulas.

Los alumnos y alumnas pertenecen a familias con un nivel socio-económico medio y la gran mayoría viven en zonas próximas al colegio. En cuanto a los tipos de familia, hay una gran diversidad, siendo más destacada la existencia de familias tradicionales o nucleares. Consideramos importante destacar que la implicación familiar en este centro es bastante elevada a la hora de realizar actividades con los niños, excursiones y todo tipo de refuerzos. La población que se va a beneficiar directamente del programa (Tabla 1) son los niños y niñas del curso en el que se ha desarrolla mi estancia del Prácticum del Grado en Educación Infantil.

Tabla 1. *Población diana del programa.*

Sexo	N
Niño	17 65,38%
Niña	9 34,61%
Total	26

5. DISEÑO DE EVALUACIÓN

En la evaluación del contexto se parte de una demanda establecida, a partir de la cual se examinan, se toman decisiones y se planifica. Al estar hablando de la fase de planificación y diseño del programa de intervención, se establece una evaluación que nos permita saber si el programa va a funcionar y, simultáneamente, nos informa de las acciones que necesitamos para agrupar la información e insertar acciones que puedan servir para mejorar el programa.

5.1. EVALUACIÓN DE PROCESO

Esta evaluación nos permite saber si los procesos instaurados son precisos, además de localizar los posibles errores de forma sencilla. El principal objetivo es detallar y analizar si las acciones realizadas durante el programa son adecuadas. Para ejecutar este tipo de evaluación tenemos que proceder con la ejecución de las siguientes fases:

- a) Análisis de necesidades: definir si se han localizado las necesidades del aula correctamente y si se han elegido como preferentes las mejores y más importantes para el aula, el centro y la comunidad educativa.
- b) Establecimiento de objetivos: concluir si los objetivos son medibles y operativos.
- c) Población diana: reflexionar y contestar a la pregunta de si el programa es el más apropiado para la población que se ha seleccionado.
- d) Programa de intervención: explicar porque se ha elegido el tipo de intervención y aclarar si es la más adecuada para cubrir las necesidades de la población, alcanzar los objetivos fijados y arreglar el problema.
- e) Diseño del programa: se tienen que analizar y tener en cuenta varios ítems como por ejemplo, si los contenidos son adecuados para el programa, si el alumnado estaba motivado y satisfecho con las sesiones, si las actividades eran de calidad, si los materiales utilizados eran adecuados para la consecución de objetivos, etc. Para ello, establecemos al finalizar cada sesión una pequeña evaluación, en la cuál, podrán ser visibles todos los aspectos anteriores.
- f) Comprobar si la temporalización ha sido adecuada.

5.2. EVALUACIÓN DE RESULTADOS

En esta evaluación necesitamos obtener información sobre el nivel inicial de los niños en cuanto a los objetivos que se han establecido, antes de su intervención en el aula y después de que se haya llevado a cabo (Tabla 2). Esta evaluación es complementaria a la evaluación de proceso y permite que se observen fácilmente los cambios efectuados tras la implementación del programa. Tras un periodo de observación, se evaluará a los participantes en relación a los objetivos establecidos, para

después, al finalizar el programa, volver a evaluarlos, viendo de esta forma si se han realizado cambios o no y por tanto, observando si el programa ha sido útil.

Tabla 2. *Diseño metodológico de la investigación*

<i>Diseño cuasi-experimental</i>				
Grupos	Composición	Medida Pre	Tratamiento	Medida Post
Experimental	26	OI	x	O2
Control	25	O3	-	04

5.3. MATERIALES DE EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de los alumnos, en cuanto a competencia social como problemas de conducta en niños pequeños se utilizará la *Preschool and Kindergarten Behavior Scale for Teachers and Caregivers - PKBS* (Merrell, 1994b, 2003), en su traducción y adaptación al español (Fernández et al., 2010. Ver Anexo 1). La escala presenta una evaluación a través de escala tipo Likert de 4 puntos que oscila entre 0 (nunca) y 3 (con frecuencia) de parámetros repartidos en dos escalas diferenciadas.

La escala de habilidades sociales está formada por 34 ítems que, a su vez, está dividida en tres subescalas, que son las siguientes:

- Cooperación social (12 ítems).
- Interacción social (11 ítems).
- Independencia social (11 ítems).

Por otra parte, la escala de problemas de conducta está compuesta por 42 ítems y sirve para evaluar los problemas de comportamiento mediante dos subescalas que son:

- Exteriorización de problemas (27 ítems).
- Interiorización de problemas (15 ítems).

6. TEMPORALIZACIÓN

En la siguiente tabla (Tabla 3) se ve a simple vista cómo se ha ido estructurando el trabajo realizado durante seis meses.

En primer lugar, durante el mes de enero, se analizaron las necesidades de la población a través de grupos focales y de reuniones individuales con los tutores de aula. Como culminación de este proceso, se eligió entre varias de las necesidades propuestas la que se consideraban más acuciantes. La elección de las necesidades prioritarias permiten establecer los objetivos que queremos llevar a conseguir con el programa. Llegado este momento, ya en el mes de febrero y considerando la evaluación de proceso inherente a todo el programa, se procede a diseñar el plan de evaluación del programa así como la planificación y diseño de la intervención. Este proceso se extiende desde el mes de febrero y marzo del 2015. Una vez diseñado, se procederá a la evaluación inicial de las variables trabajadas en el programa. La implementación del programa tiene lugar desde el mes de marzo hasta el mes de junio. Durante el proceso, se va evaluando todo, hasta que finalmente, al terminar la implementación, se realiza también una evaluación de resultados, para comprobar si realmente el programa a cumplido sus objetivos establecidos. Mientras se van realizando todos y cada uno de los pasos anteriores, se va elaborando el informe el cual explica todo el proceso, tanto teórico, necesario para conocer bien conceptos y donde se establece que es necesario llevar a cabo esos contenidos, como prácticos, para trabajar en el aula directamente.

Tabla 3. *Temporalización del programa de intervención*

	2015					
	E	F	M	A	M	J
Análisis de necesidades	X					
Priorización de necesidades	X					
Establecimiento de objetivos	X					
Diseño de evaluación		X	X			
Diseño de la intervención		X	X			
Implementación			X	X	X	X
Evaluación del proceso		X	X	X	X	X
Evaluación de resultados						X
Elaboración de informe	X	X	X	X	X	X
Toma de decisiones					X	X

7. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN

El programa se divide en tres unidades o bloques adaptados a la edad para la que se está realizando el proyecto (5-6 años) pero, como ya se ha dicho anteriormente, es fácilmente adaptable a otras edades. Se comenzará, recordando conceptos ya conocidos

y poco a poco, se avanzará hacia nuevos temas que nunca se han trabajado como tal en la formación de esta edad. Por tanto, consideramos de una gran necesidad trabajar contenidos emocionales básicos para el aprendizaje de esta edad. También, vemos importante resaltar que a lo largo de esta intervención, trabajaremos la diversidad como un aspecto básico a trabajar con los niños de infantil.

En primer lugar, la unidad llamada “*Conocemos a Julia y sus emociones*” pretende recordar, aprender e interiorizar emociones para poder expresarse y comunicarse de forma precisa y adecuada. En la segunda unidad, “*Me pongo en tu lugar ¿y tú?*” se pretende que los alumnos reflexionen y se pongan en el lugar de otras personas ante distintas circunstancias que puedan presentarse, además, consideramos la empatía como una de las partes más importantes de la inteligencia emocional, debido a que se refiere a comprender y apreciar los sentimientos de las personas, base importante de la competencia interpersonal. Y por último, el tercer bloque, “*Aprendemos a controlarnos*” trata de reforzar o implementar el autocontrol en los niños, tanto de sus emociones como de su cuerpo, a través de juegos y actividades.

Cada bloque consta de distintas sesiones de 45 minutos o una hora aproximadamente. El primero, 8 sesiones, un poco más largo debido a que es la toma de contacto con las emociones; y el segundo y tercero, con 4 sesiones respectivamente. Realizaremos dos sesiones por semana (martes y jueves), ya que no podemos disponer de más tiempo. La implementación del programa se estima desde marzo hasta junio (ambos inclusive), dando tiempo suficiente para realizar la evaluación de forma correcta. Se comenzará cada sesión preguntándole a los niños cómo se sienten ese día, y tratando que expliquen el porqué de esa emoción. De antemano, se supone que los primeros días los relatos de los niños serán más simples e iguales unos de otros, pero irán aumentando de dificultad a medida que vayamos avanzando en las sesiones. Entonces se hablará de Julia, la protagonista de nuestra primera unidad, intentando que los niños digan distintas posibilidades de cómo se siente Julia ese día y las distintas razones de por qué eso puede ser así. Después de esto, se llevara a cabo el desarrollo de la sesión.

Antes de comenzar, nos gustaría aclarar, que al tratarse de un centro concertado, hemos planificado este programa de acuerdo a los materiales que sabemos que podemos usar y conseguir fácilmente. No queríamos hacer una planificación utópica, la cual no se

podiera realizar en la mayoría de centros. En primer lugar, al comienzo de las sesiones se hablará y presentará a Julia. Se les dirá a los alumnos que esa niña es una chica como cualquiera de ellos y gracias a ella, conoceremos las emociones y muchas cosas más. Se contará que Julia tiene dos papás, Hugo y Nacho, además tiene un hermano negro mayor que ella, que no duda en chincharla cada vez que puede, aunque siempre con mucho cariño. Detalles como éstos, han ido haciendo que al comienzo de las sesiones se hayan trabajado temas relacionados con la diversidad, los cuales son muy importantes para que realmente ante cualquier situación nuestros alumnos puedan ser empáticos y controlar sus emociones. La vida de Julia se ha dejado un poco libre por dos motivos: o para que la tutora elija que contenidos quiere ir añadiendo en cada sesión, dependiendo del interés de los niños; o para que los niños vayan creando por si solos la historia de Julia. Además, se han creado unos carteles para pegar con velcro en el pecho de Julia a medida que vayamos explicando cada una de las emociones. A continuación dejamos la imagen utilizada para el personaje de Julia, y pasamos a desglosar cada uno de los bloques.

UNIDAD 1: CONOCEMOS A JULIA Y SUS EMOCIONES

Justificación: con este bloque se pretende que los niños repasen, aprendan e interioricen las emociones para que puedan comunicarse de forma apropiada y precisa. Trabajaremos la felicidad, tristeza, sorpresa, enfado, optimismo, tranquilidad, miedo y amor, además de otras que vayan surgiendo a lo largo de la intervención.

Unidad 1: Conocemos a Julia y sus emociones	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las distintas emociones - Utilizar correctamente el vocabulario emocional establecido - Reconocer las emociones en los demás - Identificar adjetivos positivos de las personas que nos rodean - Mejorar la autoestima - Exteriorizar sus sentimientos 	
Duración: 45 minutos por sesión	
Sesión 1. ¡Julia se siente y es feliz!	Actividad 1: “¿Qué es la felicidad?” Actividad 2: “El mural de las emociones”
Sesión 2. Julia está triste	Actividad 1: “¿Qué es la tristeza?” Actividad 2: “Enlazamos sentimientos”
Sesión 3. ¡Julia se queda boquiabierta!	Actividad 1: “¿Qué es la sorpresa?” Actividad 2: “Todos tenemos algo malo pero ¡Te quiero!”
Sesión 4: ¡Julia es un volcán!	Actividad 1: “¿Qué es el enfado?” Actividad 2: “Enmascarados”
Sesión 5: Julia se siente optimista	Actividad 1: ¿Qué es el optimismo? Actividad 2: “Esto es un juego, ¿un qué?”
Sesión 6: Julia se siente tranquila	Actividad 1: “¿Qué es la relajación?” Actividad 2: “Come-cocos silencioso”
Sesión 7: Julia tiene miedo	Actividad 1: “¿Qué es el miedo?” Actividad 2: “Siento la música y los colores”
Sesión 8: Julia está enamorada	Actividad 1: “¿Qué es el amor?” Actividad 2: “Me siento...cuando...”
Materiales: Historietas, velcro, papel continuo, lazo de color rojo y verde, lentejas,	

algodón, pintura de dedos, macarrones, papel pinocho, hojas del patio, bolitas de papel, viruta del sacapuntas, recipientes, cola, caretas de las emociones, rotuladores, ceras de colores, lápices, caretas con los sentimientos, silbato, ordenador y altavoces.

Criterios de evaluación

- ¿Reconoce las distintas emociones?
- ¿Utiliza correctamente el vocabulario?
- ¿Reconoce las emociones en los demás?
- ¿Reconoce adjetivos positivos de las personas que lo rodean?
- ¿Se abre y exterioriza sus sentimientos?

Para ver el desarrollo de las actividades véase el anexo 2.

UNIDAD 2: ME PONGO EN TU LUGAR ¿Y TÚ?

Justificación: En este bloque se trata la empatía para que los alumnos se pongan en el lugar de otras personas ante distintas circunstancias. Se considera la empatía como una característica imprescindible a la hora de que un alumno consiga las habilidades sociales necesarias para conseguir un éxito en la vida. Además, trabajar la empatía es una forma de prevenir conductas antisociales.

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Ponerse en el lugar del otro - Dar posibles causas de una mala conducta - Reconocer expresiones en imágenes o vídeos sin audio - Valorar las exposiciones de los compañeros - Aprender a escuchar 	
Duración: 45 minutos por sesión	
Sesión 1: ¡Todos tenemos que ser María!	Actividad 1: “ <i>Visionado del vídeo Cuerdas</i> ” Actividad 2: “ <i>Nos ponemos en su lugar</i> ” Actividad 3: “ <i>Representación del vídeo</i> ”.
Sesión 2: ¿Y si...?	Actividad 1: “ <i>¿Qué es la empatía? Visionamos el vídeo el valor de la empatía</i> ” Actividad 2: “ <i>Nuestras disputas</i> ” Actividad 3: “ <i>Aprendemos a escuchar</i> ”
Sesión 3: ¡Hoy soy papá!	Actividad 1: “ <i>Los zapatos de papá</i> ” Actividad 2: “ <i>¿Quién tiene razón?</i> ” Actividad 3: “ <i>Entendemos a mamá</i> ”
Sesión 4: ¿Ya soy una persona empática?	Actividad 1: “ <i>Sé lo que te pasa</i> ” Actividad 2: “ <i>Explicamos lo que parece que no tiene explicación</i> ” Actividad 3: “ <i>Reflexionamos</i> ”
Materiales: Ordenador, proyector, altavoces, unos zapatos de papá.	
Criterios de evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se pone en el lugar del otro? - ¿Busca posibles explicaciones ante una conducta? - ¿Reconoce las expresiones y emociones en imágenes o vídeos? - ¿Valora y escucha las exposiciones de los compañeros? 	

Ver desarrollo de las actividades en el anexo 2.

UNIDAD 3: APRENDEMOS A CONTROLARNOS

Justificación: Con el siguiente bloque de actividades pretendemos mejorar el autocontrol en los niños, tanto emocional como corporal, mediante distintas actividades y juegos. Además, nos centraremos en que los niños aprendan a utilizar el lenguaje como expresión reguladora del estado de ánimo.

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el autocontrol en los niños - Utilizar el lenguaje como expresión reguladora - Utilizar técnicas de relajación anti-estrés. - Conocer y utilizar estrategias para conseguir autocontrol (familia) 	
Duración: 45 minutos por sesión aproximadamente	
Sesión 1: Qué es el autocontrol	Actividad 1: Asamblea Actividad 2: Visionado del video “ <i>El cuento de la pequeña tortuga</i> ” Actividad 3: “¿Cuál es nuestro caparazón?”
Sesión 2: Aprendemos a controlarnos	Actividad 1: “ <i>Elegimos qué queremos que nos pase</i> ” Actividad 2: “ <i>El semáforo emocional</i> ” Actividad 3: “ <i>Nuestro propio semáforo</i> ”
Sesión 3: Nosotros ¿rugimos?	Actividad 1: Cuento “ <i>El león afónico</i> ” Actividad 2: “ <i>Pelotas anti-rugido</i> ”
Sesión 4: Trabajamos con los papás	Actividad 1: “ <i>Explicamos a los papás qué es el autocontrol</i> ” Actividad 2: “ <i>Los enseñamos a tratarnos</i> ”
Materiales: Ordenador, altavoces, cartulinas A4, cartulinas A3, ceras de colores, lápices de colores, globos, arroz, permanente, bolígrafos.	
Criterios de evaluación:	
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Ha mejorado el control de los niños? - ¿Utilizan estrategias de las trabajadas en el programa? - ¿Utilizan el lenguaje para expresar emociones como el enfado, la decepción? - ¿Conoce y utiliza la familia las técnicas ofrecidas? 	

Ver el desarrollo de las actividades en el anexo 4

CONCLUSIONES

Hace no mucho tiempo y por casualidad, pude ver la película una mente maravillosa. A pesar de haberla visto en varias ocasiones, me invadía la misma sensación... es imposible desligar los conceptos de inteligencia e inteligencia emocional. John Nash, recientemente fallecido en un trágico accidente de tráfico, era una persona con un cociente intelectual altísimo, un genio en las matemáticas y la economía, y cuyos trabajos fueron reconocidos con el Premio Nobel. A pesar de esto, una escena que me llamo mucho la atención fue cuando el protagonista, estando en un bar, se acercó a una chica y sin más dilación le propuso un “intercambio de fluidos”. Ante una proposición tan romántica, la chica se quedó boquiabierta y lo más normal es que pensara que estaba tratando con un bruto. Pero no era así, ese hombre era ya, por aquel entonces, considerado una eminencia. Tenía una alta inteligencia sí, pero una baja inteligencia emocional que no le permitía interactuar correctamente con las personas de su entorno, demostrando así una nula competencia social.

Aunque la palabra inteligencia está ligada a conceptos como la capacidad cognitiva o la memoria, la riqueza de la mente es mucho más amplia, y por ello, aparecen diversos conceptos como la inteligencia emocional. Ésta es la capacidad para conocer y expresar nuestros sentimientos de forma adecuada, empatizar con las personas, saber controlar los impulsos... en definitiva, aptitudes que desembocan en relaciones sociales óptimas, lo que, al fin y al cabo, nos lleva a ser felices. En nuestro actual sistema educativo, nunca o rara vez, se da prioridad a la enseñanza de la inteligencia emocional y, de esta forma, si no educamos a nuestros alumnos para que sepan lo que sienten, no sabrán cómo actuar en distintas situaciones de forma efectiva. Por ello, la importancia de trabajar la IE en educación infantil, pero no cómo algo puntual, sino como un objetivo importante y presente durante todo el curso. Se tendrán que realizar programas específicos de esta materia y, al llevarlos a cabo, podremos crear personas diferentes e inteligentes individualmente, pero compactadas y felices socialmente. La enseñanza temprana de la inteligencia emocional tiene grandes beneficios para la persona en particular y para la sociedad en general. Nuestros niños y niñas aprenderán a conocerse a sí mismos y a los demás; aprenderán sensaciones, sentimientos y emociones propias y ajenas que les permitirán establecer relaciones sociales adecuadas desde edades tempranas. Este conocimiento emocional propio y

ajeno, le dotará de una gran herramienta: la capacidad de reconocer estados emocionales en los demás y establecer los mecanismos necesarios para ayudar a otras personas que se encuentren en situaciones de riesgo. Aquí surge una habilidad fundamental que es la empatía que se tornará como cimiento para la construcción del comportamiento prosocial, el comportamiento propio al servicio de las personas que nos rodean.

Todo lo anterior, redundará no sólo en un desarrollo de la competencia social del individuo y el ajuste social del mismo en la sociedad; al mismo tiempo, nos permitirá establecer determinadas actitudes que permitan erradicar el racismo, la exclusión social, el maltrato entre iguales, la violencia de género, etc. Queda patente, que el reconocimiento, la expresión y la autorregulación emocional, junto con otras habilidades sociales, están al servicio de la competencia social; y ésta última, al servicio de personas preocupadas no solo por ellas mismas, sino también por los demás

Ya somos conscientes de que no queremos crear individuos iguales, con las mismas características y sin variación para trabajar en trabajos mecánicos. Partiendo de tal asunción no debemos educar como hace décadas, eduquemos en inteligencia emocional para que cada alumno sepa hasta dónde quiere llegar para la consecución de la meta más importante de todas, ser feliz. Así, se hacen necesarios programas de intervención que permitan interiorizar (conocer, respetar, asumir y hacerlos propios) cualidades imprescindibles para el desarrollo personal y social de la persona. Las emociones y su control; la empatía, imprescindible para una óptima relación social; la comunicación y el diálogo; la cooperación y la ayuda; etc. Ahora solo falta, que esto no quede como algo aislado, sino que tanto en infantil como en primaria, se siga trabajando e incorporando estos contenidos tan sumamente importantes para la educación de nuestros menores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Bisquerra, R., López, E., Pérez, N., Renom, A., Rodríguez, M., Vegar, P. (2003). *Educación Emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Bar-On, R. (1996). *The emotional quotient inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.

- BOJA, núm. 169 de 26 de agosto de 2008. *ORDEN de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.*
- Brick, B. *Juegos para enseñar autocontrol a los niños.* Recuperado 15 de mayo de 2015. Accesible en http://www.ehowenespanol.com/juegos-ensenar-autocontrol-ninos-lista_94239/
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., y Salovey, P. (2011). *MSCEIT. Test de Inteligencia Emocional Mayer, Salovey y Caruso.* Madrid: TEA Ediciones.
- Davies, M., Stankov, L. y Roberts, R.D. (1998). Emotional intelligence: in search of a unitive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
- Dawda, D. y Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812.
- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. *Faísca*, 11, 47-65. Recuperado el 20 de mayo de 2015. Accesible en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2476406>
- Fernández, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 13(9), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2002). La Inteligencia Emocional como una habilidad social en la escuela. *Revista Latinoamericana de Educación*, 209-228. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>
- García, M., Giménez, S. I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52. Recuperado el 20 de mayo de 2015. Accesible en <http://www.cepcuevasolula.es/espinal>
- Gardner. H. (2011). *Inteligencias múltiples.* Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional.* Barcelona: Kairós.
- González, O. (2012, junio, 18). *El cuento de la pequeña tortuga* [Archivo de vídeo]. Recuperado el 20 de mayo de 2015. Accesible en <https://www.youtube.com/watch?v=ow3dEsZMdfQ>
- Hernández, P. (2005). ¿Puede la Inteligencia Emocional predecir el rendimiento? Potencial predictor de los Moldes Mentales. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 45-62.

- Herrera, C. (2014, noviembre, 26). *10 Maravillosas técnicas para fomentar el autocontrol en los niños*. [Página web]. Recuperado el 20 de mayo de 2015. Accesible en <http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1733>
- Lacunza, A. B. (2009). Las habilidades sociales como recurso para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Revista Psicodebate 10: Psicología, cultura y sociedad*, 231-247. Recuperado el 20 de mayo de 2015. Accesible en http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_13.pdf
- Mayer, J. D., Caruso, D. y Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: the case for ability scales. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp.320-342). San Francisco: Jossey-Bass.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Nueva York: Basic books.
- Mestre, M. T., Tur, A. M., Samper, P., y Malonda, E. (2011). *Programa de educación de las emociones: La Con-vivencia*. Valencia: Tirant lo Blanch humanidades.
- Ortiz, N. (2015, marzo 6). *¿Cómo enseñar a los niños a ser emocionalmente inteligentes?* [Mensaje de blog]. Recuperado el 6 de mayo de 2015. Accesible en <https://cambiemoslaeducacion.wordpress.com/2015/03/06/como-ensenar-a-los-ninos-a-ser-emocionalmente-inteligentes/>
- Pérez, M. P. (1991). *Como detectar as necesidades de intervención socioeducativa*. Madrid: Narcea.
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española (23ªed.)*. Recuperado el 2 de marzo de 2015. Accesible en <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
- Rodríguez, M. (2009, septiembre, 14). *El león afónico* [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VviDLwVWFMo>
- Romero, C. (2013, julio, 24). La técnica del semáforo. [Mensaje de web]. Recuperado el 14 de marzo de 2015. Accesible en <http://www.escuelaenlanube.com/la-tecnica-del-semaforo-para-el-autocontrol-en-las-emociones-de-los-nins/>

- Ruiz, B. (2009). *Programa de Inteligencia Emocional, en contribución a las ciencias sociales*. Recuperado el 27 de marzo de 2015. Accesible en <http://www.eumed.net/rev/cccss/05/brv.htm>
- Salovey, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *American Psychological Association*, 125-154.
- Salovey, P., y Mayer, J.D. (1990). Inteligencia Emocional. *Imaginación, Cognición y Personalidad*, 9, 185-211.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- Tapia, M. (2001). Measuring emotional intelligence. *Psychological Reports*, 88, 353-364.
- Wong, C. y Law, K. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.

ANEXOS

**Anexo 1. Preschool and Kindergarten Behavior Scale for Teachers and Caregivers
- PKBS (Versión española)**

EOEI – ESCALA DE OBSERVACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL (Padres y Profesores)									
Sección 1: Información del niño	Sección 2: Información de quién responde								
Nombre del niño: _____ Edad: ____ años ____ meses ____ Sexo: M F <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Recibe el niño algún tipo de atención, ayuda o apoyo especial en esta u otra escuela: SI NO <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> En caso afirmativo, ¿qué tipo de ayuda y en qué escuela? _____ _____ Si el niño tiene alguna discapacidad o necesidad especial, por favor, indique cual: _____	Respondido por: _____ Relación con el niño: _____ Fecha: _____ Indique los lugares o ambientes donde observó al niño: _____ _____ _____ _____								
Sección 3: Instrucciones									
Por favor, a continuación responda a las preguntas que aparecen en las siguientes páginas. Sus respuestas deben basarse en las observaciones del comportamiento del niño durante los últimos tres meses . La valoración se hace de la siguiente forma:									
<table style="width: 100%; text-align: center; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">Nunca</td> <td style="width: 25%;">Casi Nunca</td> <td style="width: 25%;">Algunas Veces</td> <td style="width: 25%;">Con Frecuencia</td> </tr> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </table> <p>Nunca Cuando el niño no muestra el comportamiento especificado o usted no lo ha observado. Tache el 0, que indica Nunca</p> <p>Casi Nunca Cuando el niño casi nunca muestra el comportamiento especificado. Tache el 1, que indica Casi Nunca</p> <p>Algunas Veces Cuando el niño muestra el comportamiento especificado con cierta frecuencia. Tache el 2, que indica Algunas Veces</p> <p>Con Frecuencia Cuando el niño muestra el comportamiento especificado con mucha frecuencia. Tache el 3, que indica Con Frecuencia</p> <p>Por favor, rellene todas las preguntas y no haga cruces entre los números. Tache el número que corresponda.</p>		Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia	0	1	2	3
Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia						
0	1	2	3						

Escala de Competencia Social						Puntuación		
	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia				
1. Es independiente cuando juega y trabaja	0	1	2	3				
2. Es cooperativo	0	1	2	3				
3. Ríe y se divierte con otros niños	0	1	2	3				
4. Juega con distintos niños	0	1	2	3				
5. Intenta comprender lo que otros hacen (Ej.: ¿Por qué lloran?)	0	1	2	3				
6. Es aceptado y cae bien a otros niños	0	1	2	3				
7. Sigue las instrucciones de los adultos	0	1	2	3				
8. Intenta hacer la tarea antes de pedir ayuda	0	1	2	3				
9. Hace amigos fácilmente	0	1	2	3				
10. Sabe controlarse	0	1	2	3				
11. Otros niños le invitan a jugar	0	1	2	3				
12. Utiliza bien su tiempo libre	0	1	2	3				
13. Acepta separarse de los padres sin problemas	0	1	2	3				
14. Participa en las conversaciones familiares o escolares	0	1	2	3				
15. Pide ayuda a un adulto cuando la necesita	0	1	2	3				
16. Cuando se leen historias se sienta y escucha	0	1	2	3				
17. Defiende los derechos de otros niños	0	1	2	3				
18. Se adapta bien a diferentes circunstancias	0	1	2	3				
19. Tiene habilidades y capacidades que sus compañeros admiran	0	1	2	3				
20. Anima a otros niños que se encuentran mal	0	1	2	3				
21. Invita a otros niños a jugar	0	1	2	3				
22. Recoge sus cosas cuando se le pide	0	1	2	3				
23. Respeta las reglas	0	1	2	3				
24. Busca el apoyo de un adulto cuando se encuentra mal	0	1	2	3				
25. Comparte sus juguetes y otras pertenencias	0	1	2	3				
26. Defiende sus derechos	0	1	2	3				
27. Se disculpa cuando molesta a otros sin querer	0	1	2	3				
28. Cuando es apropiado, cede y se compromete con las propuestas de otros	0	1	2	3				
29. Acepta las decisiones de los adultos	0	1	2	3				
30. Acepta los turnos para utilizar los juguetes u otros objetos	0	1	2	3				
31. Se muestra seguro en situaciones sociales	0	1	2	3				
32. Reacciona correctamente cuando se le corrige	0	1	2	3				
33. Es sensible a los problemas de los adultos (Ej.: ¿percibe la tristeza?)	0	1	2	3				
34. Muestra afecto por otros niños	0	1	2	3				
TOTALES								
					SC	INT	IND	

Escala de Comportamiento Antisocial						
	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Con Frecuencia	Puntuació	
1. Actúa impulsivamente, sin pensar	0	1	2	3		
2. Finge estar enfermo cuando se siente mal o tiene miedo	0	1	2	3		
3. Se burla o se ríe de otros niños	0	1	2	3		
4. No responde al afecto de los otros	0	1	2	3		
5. Está demasiado apegado al padre o al educador	0	1	2	3		
6. Hace ruidos molestando a los demás	0	1	2	3		
7. Tiene un temperamento fuerte	0	1	2	3		
8. Reclama toda la atención	0	1	2	3		
9. Es ansioso o se muestra tenso	0	1	2	3		
10. No comparte	0	1	2	3		
11. Agrede físicamente (golpea, da patadas, empuja, etc.)	0	1	2	3		
12. Evita jugar con otros niños	0	1	2	3		
13. Grita o chillaba cuando se enfada	0	1	2	3		
14. Coge las cosas de otros niños sin permiso	0	1	2	3		
15. Le cuesta concentrarse o hacer las tareas	0	1	2	3		
16. Desobedece las normas	0	1	2	3		
17. Tiene dificultades para establecer amistades	0	1	2	3		
18. Es miedoso o asustadizo	0	1	2	3		
19. Se deben hacer las cosas a su manera	0	1	2	3		
20. Es muy activo – incapaz de quedarse quieto	0	1	2	3		
21. Es vengativo con los demás niños	0	1	2	3		
22. Desafía a los padres o al maestro	0	1	2	3		
23. Se queja de molestias o enfermedades	0	1	2	3		
24. Se resiste a ir al colegio	0	1	2	3		
25. Es inquieto y travieso	0	1	2	3		
26. Insulta a los compañeros	0	1	2	3		
27. Es difícil consolarlo cuando está mal	0	1	2	3		
28. Se aísla de los demás compañeros	0	1	2	3		
29. Maltrata o intimida a otros compañeros	0	1	2	3		
30. Parece infeliz o deprimido	0	1	2	3		
31. Tiene un comportamiento impredecible	0	1	2	3		
32. Tiene celos de otros niños	0	1	2	3		
33. Actúa como un niño de menos edad	0	1	2	3		
34. Rompe las cosas de los demás	0	1	2	3		
35. Es caprichoso	0	1	2	3		
36. Es muy sensible a las críticas	0	1	2	3		
37. Lloriquea y se queja	0	1	2	3		
38. Se aprovecha de los otros niños	0	1	2	3		
39. Interrumpe las actividades de clase	0	1	2	3		
40. Miente	0	1	2	3		
41. Se le provoca fácilmente – salta a la primera	0	1	2	3		
42. Molesta a los compañeros	0	1	2	3		
TOTALES					EP	IP

**Anexo 2. Explicación de la rutina y desarrollo de las actividades del bloque 1:
“Conocemos a Julia y sus emociones”.**

UNIDAD 1. CONOCEMOS A JULIA Y SUS EMOCIONES

Sesión 1. Julia se siente y es feliz

Actividad 1: ¿Qué es la felicidad?

Durante la asamblea, una vez que los niños hayan contado cómo se sienten e intenten explicar el por qué se sienten de esa forma y cómo notan que sientes esa emoción, comenzaremos a introducir paulatinamente lo que son las emociones. Después de esto, se presentara a Julia.

En primer lugar, se contará la primera historieta del cuento realizado para este programa: ¡Siéntete y apréndete como Julia! El cual permite que los niños interactúen mucho mientras se va contando el cuento. Comenzaríamos con el siguiente:

A Julia como al resto de sus compañeros de clase, le hacen sentirse bien muchas cosas pero, ¿dónde empieza la felicidad? ¿Qué es la felicidad? Julia ha notado que, normalmente, se pone contenta cuando consigue algo que quiere, cuando hace bien una tarea difícil o cuando ve a alguien que ella quiere que esta feliz. ¿Y, cómo se nota si alguien está feliz? Según ella, lo percibe cuando, por ejemplo, sus papás están muy sonrientes, quieren jugar mucho con ella, se enfadan menos si deja los juguetes por medio y no sabe por qué exactamente, pero ella lo nota. ¿Vosotros también sabéis cuando vuestros papás están alegres? En definitiva, según Julia hay días mejores y otros peores, forma parte de la vida, pero piensa que debemos ver la vida de color de rosa todo lo que podamos, porque ¿sabéis qué? Depende de vosotros. Hay muchas cosas que hacen la vida bonita, y cuanto más tiempo pasemos siendo felices, más aprovecharemos todo lo que la tierra nos ofrece. Desde que Julia descubrió la sensación de la alegría y la felicidad, en cada momento la busca. Cuando le dan de comer algo que le gusta mucho, se pone alegre; cuando sus papás la llevan al parque, se pone alegre; cuando juega con sus amigos y disfruta del momento, se pone alegre. Y ahora os voy a hacer una pregunta muy importante, ¿Creéis que sois felices?

Después de la historia, la cuál da pie ya a varias conversaciones de las que sacar algunas conclusiones, se podrían hacer también estas preguntas:

- ¿Por qué debemos intentar ser felices?
- ¿Cómo podemos saber si estamos felices?
- ¿Y saber si los demás están contentos?
- Si la felicidad es una emoción, ¿qué más emociones conocéis?

La profesora copiará las que digan los niños y añadirá las que sean necesarias para así introducir la próxima actividad.

Actividad 2: El mural de las emociones

Se explicará a los niños que todas las cosas del mundo nos ofrecen alguna emoción, aunque en ese momento no sepan explicarla, todo nos hace sentir algo. Entonces se procederá con la explicación de la próxima actividad. Pondremos en cada una de las mesas, recipientes con los siguientes recursos: algodón, pintura de dedos, lentejas, macarrones, papel pinocho, bolas de papel, hojas del suelo del patio y virutas de sacar punta al lápiz. Se dará a los niños unos folios con el nombre de las emociones en modo título y tendrán que rellenar cada emoción con uno de los materiales. Antes de eso, pedimos que experimenten con dichos recursos para ver que no todos les ofrecen las mismas sensaciones.

Al final de la actividad se votará entre todos, a ver el mural más bonito. Los ganadores tendrán el privilegio de colgar su mural en la puerta de entrada a clase, para que los padres puedan verlo y recibirán un gran aplauso de sus compañeros, contando después, la sensación que han sentido.

Sesión 2. Julia está triste

Actividad 1: ¿Qué es la tristeza?

Cuando no estaba feliz, Julia no sabía como decir que se sentía. Había momentos en los que parecía que estaba enfadada con todo el mundo, que tenía ganas de llorar, no le apetecía comer, y tenía la cara decaída, sin brillo en los ojos. ¿Sabéis como se llama

esa emoción? Tristeza. Es una sensación con un sabor amargo y malo pero, no siempre se puede ser feliz. ¡Ojala! Julia cree que tenemos que tener momentos de todo, porque de todo se aprende. Cuando se tienen problemas es cierto que se ve todo desde una forma más pesimista, pero también tenemos que aprender a desconectar y si algo nos provoca una mala sensación, tenemos que ver lo positivo de cada una de las situaciones. Porque, aunque parezca mentira, todo tiene un lado bueno, solo hay que buscarlo y la tristeza desaparecerá o por lo menos, será menos tristeza. Después de la lectura, realizaremos algunas preguntas más. Algunas podrían ser:

-¿Cuál creéis que es la emoción contraria a la tristeza? ¿Por qué?

-¿Pensáis que los problemas se arreglan?

-Cuando nos sentimos tristes, ¿Qué tenemos que hacer?

Actividad 2: Enlazamos sentimientos

Ya conocidas las dos primeras emociones, se llevara a cabo el siguiente juego. Con una bovina de lazo, uno de color rojo y otro de color verde, se procederá a explicar a los alumnos que el color rojo lo asociamos a la tristeza y el color verde a la felicidad. Se dará una bovina a cada niño de un lado opuesto de la clase y la actividad consistirá en, dependiendo que color de lazo tenga, decir algo que en algún momento te ha hecho sentir triste o alegre. Entonces el niño o niña se quedará con el trozo de lazo cogido y tendrá que lanzar la bovina a otro compañero. Finalmente, todos tendrán cogido un trozo de cada color y obtendremos una figura bastante curiosa con los lazos entrecruzados.

Sesión 3. Julia se queda boquiabierta

Actividad 1: ¿Qué es la sorpresa?

Hoy Julia ha aprendido una nueva emoción. Al igual que vosotros, a nuestra amiga también le cuesta un poquito expresar sus emociones porque ha escuchado muchas veces palabras como felicidad, tristeza, miedo... pero realmente si le preguntan que es o que efectos sentimos al experimentar esas emociones no sabría decirlo. En este caso, la profesora de Julia tuvo una reacción exagerada con un amigo de clase. Ella dijo algo que pensaba de él y no era precisamente bueno. Julia nunca había visto a su señor

así y de repente, cuando fue a darse cuenta, se miró en el espejo de clase y tenía una cara un tanto extraña. Se encontró con las cejas levantadas, los ojos abiertos a más no poder y había dejado caer la parte inferior de su barbilla. ¿Sabéis cómo se llama la emoción que sintió la niña en ese momento? ¡La niña quedó sorprendida! Este tipo de emoción es muy variable porque puede ser una buena sorpresa, una sorpresa mala, o simplemente algo que no esperábamos ni bueno ni malo.

-¿Qué opináis de esta emoción?

-¿Habéis sentido esa sensación alguna vez? ¿Cuándo?

-Según la descripción de la cara de Julia, ¿sabríais poner en este mismo momento cara de sorpresa?

- Sabemos que nadie es perfecto y que todos tenemos cosas buenas y cosas malas. Ahora bien, ¿Creéis que es mejor decir las cosas buenas o las cosas malas del prójimo?

Actividad 2: Todos tenemos algo malo pero ¡te quiero!

Para esta actividad daremos un folio a cada niño. Aprovechamos el hecho de que se está trabajando la lecto-escritura para que los alumnos rellenen una hoja en la que aparece: compañero 1, compañero 2, compañero 3 y compañero 4. Tendrán que escribir el nombre de los compañeros de su mesa y algo que le guste de ellos, pero solo a modo de recordatorio. Se dejarán alrededor de 15 minutos para que escriban lo que quieran y luego se expondrá de forma oral.

Sesión 4. ¡Julia es un volcán!

Actividad 1. ¿Qué es el enfado?

Hoy Julia nos va a explicar una emoción que dice que seguro hemos experimentado muchas veces. Antes, según le contaban sus papás, cuando le ocurría, pateaba, formaba rabietas y lloraba desconsoladamente hasta que se le olvidaba o paraba por cansancio. A menudo que fue creciendo, la forma de expresar esa emoción fue disminuyendo en intensidad y controlando los impulsos. ¿Sabéis de que emoción nos habla Julia? Cuando Julia empezó a ser consciente de qué era estar furiosa, prestaba atención y se daba cuenta de que cuando se enfadaba, su corazón latía muy rápido y fuerte, como si fuera a salirse del pecho, y la cara se le tensaba y arrugaba como

nunca. A Julia no le gustaba esa sensación, y además, creía que se ponía muy fea cuando le ocurría. Un día, quiso prometer a sus papás que nunca más se enfadaría y Hugo le contesto:

-Julia, cariño, es imposible que cumplas tu promesa. Enfadarse forma parte de la vida, es una emoción la cual tendrás que afrontar miles de veces a lo largo de tu crecimiento, lo que tienes que hacer es intentar controlarlo. Cuando te encuentres enfadada, piensa que todo se solucionará, tranquilízate, reflexiona, y verás como cuando lo mires con otros ojos nunca habrá sido para tanto.

Preguntas para los niños:

-Cuando discutís u os enfadáis, ¿creéis que lleváis siempre la razón?

-¿Algún día os habéis enfadado mucho por algo? ¿Por qué fue? ¿Ahora que piensas de esa discusión?

-¿Os habéis parado a pensar en lo que os pasa físicamente cuando os enfadáis?

-¿Creéis que estáis guapos? ¿Qué cara se os pone?

Actividad 2. Enmascarados

Se darán máscaras en blanco a los niños, con distintas emociones. Dependiendo del número de niños se hará una repartición de las emociones a trabajar, en nuestro caso se han utilizado: 4 caretas felices, 2 tristes, 3 de sorpresa, 4 de enfado, dos caretas más de optimismo, 3 de relajación, 4 de miedo y otras 4 de amor. El juego consistirá en que, de forma aleatoria y boca abajo, se repartirán las caretas. Los niños tendrán que observar su careta, ponérsela e ir buscando a los compañeros con la misma careta que él. Una vez reunidos, tendrán que inventar entre todos un par de motivos por los que una persona puede sentirse de esa forma. Después, se dejarán las caretas en un montón y volveremos a repartirlas las veces que sea necesario.

Sesión 5. Julia se siente optimista

Actividad 1. ¿Qué es el optimismo?

La nueva emoción de hoy es un poco difícil de comprender. Tan solo unos niños mayores como vosotros podrán entender lo que significa. Cuando le explicaron esta emoción a Julia ella no la entendió, no sabía muy bien lo que significaba hasta que lo

experimentó. Además, ella piensa que si se lo hubieran explicado como lo va a hacer ella con vosotros ahora, lo hubiera entendido de primera mano. Chicos una pregunta, a ver si sabéis que diferencia hay entre estas dos frases:

- Hacer sumas es difícil, pero yo sé que puedo y que lo conseguiré tarde o temprano, solo tengo que esforzarme
- Hacer sumas es difícil, no puedo hacerlo, lo he intentado pero no sé, nunca sabré hacerlas.

En la primera encontramos a un niño fuerte, que sabe lo que quiere y que algún día lo conseguirá. Sin embargo, en la segunda tenemos a un niño débil que se rinde cuando no sabe hacer algo a la primera y cree que nunca podrá hacerlo.

La emoción que nos presenta Julia hoy es el optimismo. Una persona optimista quiere comerse el mundo, aprender y conseguir sus objetivos cueste lo que cueste. ¿Queréis ser niños optimistas? ¿O pesimistas?

-Sabiendo lo que es el optimismo, ¿podrías intuir qué es el pesimismo?

-¿Queréis ser personas grandes que no se rinden a la primera o niños que no cumplen sus metas? ¿Por qué?

-¿Creéis que el optimismo es importante para la vida?

-¿Has sido alguna vez optimista? ¿Cuándo?

Actividad 2. Esto es un juego ¿Un qué?

Se sentará a los niños en un círculo. Elegimos a un niño que tiene que empezar con la actividad. Ésta consiste en que el primer niño “A” tiene que decirle al niño que tenga a su derecha, esto es un abrazo (y le da uno), el niño de la derecha “B” dice ¿un qué? Después “A” contesta un abrazo y se lo vuelve a dar. Luego ocurriría lo mismo, pero esta vez de “B” a “C”.

En el caso de querer aumentar un poco más la complejidad, empezaríamos el mismo proceso desde otro niño hacia el niño de su izquierda pero con la frase: esto es un beso (y se lo dará). El compañero dirá ¿un qué? Y, de nuevo, el primer compañero contestará un beso.

Sesión 6. Julia está relajada

Actividad 1. ¿Qué es la relajación?

Hoy Julia ha aprendido a relajarse. Y quiere contarnos a todos su experiencia porque según ella a sido increíble. Estaban en clase y su profesora les ha contado que iban a realizar técnicas de relajación. Casi nadie sabía que era ese concepto. ¿Vosotros lo sabéis? En fin, lo que quería conseguir la profesora de Julia con esas actividades era que los niños tuvieran la sensación de estar relajados y muy tranquilos, casi que les costara hablar y moverse. Cuando te encuentras relajado, no hay nada que muestre tensión en nosotros mismos, los músculos y nervios no envían, a penas, señales al resto del cuerpo. Una de las actividades que hicieron era tumbarse todos en el suelo y con música relajante y los niños por parejas se hacían masajes con una pelota de goma espuma y con una pluma. Todos los niños quedaron tranquilos, casi no querían ni irse a casa después de ese momento.

-¿Cuándo soléis estar relajados?

-¿Si estáis alterados sabéis como tranquilizaros?

-¿Habéis realizado alguna vez técnicas de relajación cómo Julia?

-¿Queréis probar?

Dispondremos a los niños en parejas y tirados en el suelo realizaremos la actividad al igual que Julia.

Aprovechando que están más relajados, llevamos a cabo la siguiente actividad.

Actividad 2. Come-cocos silencioso

Realizaremos come-cocos emocionales. Ya hecho, se repartirá un come-coco por cada pareja de alumnos. Siguiendo las instrucciones de la profesora irán pegando en cada apartado unas caritas con distintas emociones. Además, se contará con una pequeña hoja de registro en la que aparecerán dos recuadros. Los niños tendrán que poner su nombre en su respectivo recuadro y ahí se contabilizarán las veces que cada niño acierte. El juego consiste en que, el alumno que está jugando elige con el dedo la parte del come-cocos a imitar. El otro niño tendrá que, mediante gestos, hacerle saber la emoción que ha tocado.

Sesión 7. Julia se siente aterrada.

Actividad 1. ¿Qué es el miedo?

En muchas ocasiones, las personas sentimos una sensación desagradable. Y esta sensación puede ser provocada por algo que puede pasar, por algo que esta pasando o incluso por algo que paso en el pasado. El miedo. Todos nosotros hemos sentido miedo alguna vez. Hay muchas formas de miedo, miedo porque a alguien de tu familia le ocurra algo, miedo a algún animal, miedo a la oscuridad... Cuando tenéis miedo, ¿os habéis fijado en la cara que ponéis? Seguro que no. A Julia cuando le da miedo se le aprieta la boca y se le arruga la frente, no puede evitarlo. ¿Os imagináis cómo? Cuando algo os aterre, solo tenéis que respirar hondo e intentar relajarnos pensando que el miedo no es real, simplemente algo que está en nuestra cabeza y que podemos luchar contra el.

-¿Qué cosas os dan miedo?

-¿Creéis se pueden superar?

-¿Seríais capaces de enfrentaros a vuestros miedos?

Actividad 2. Siento la música y los colores

Preguntamos a los alumnos que si creen que la música y los colores pueden expresar sentimientos. Al escuchar sus respuestas, repartiremos un folio a cada alumno, dividido por la mitad en ambas caras. Pondremos cuatro tipos de música la primera de terror, la segunda clásica, la tercera de rock and roll para bailar y la cuarta una canción melancólica. Además, diremos que después de escuchar el trozo de cada música, dejaremos un momento para que elijan solo un color y dibujen algo, algo en lo que hayan pensado al escuchar las canciones. Luego reflexionamos y comentamos que algunos colores como el negro, suelen asociarse al miedo o algo con connotaciones negativas, colores como el amarillo o el verde a situaciones de alegría... explicando siempre que eso es personal y que dependiendo de la persona, un mismo color o canción pueden hacer sentir unos sentimientos u otros.

Sesión 8. Julia está enamorada.

Actividad 1. ¿Qué es el amor?

El sentimiento de hoy es el preferido de Julia. Es un sentimiento precioso, que todo sentimos muy a menudo y que se expresa mediante la frase “te quiero”. ¿Sabéis al que nos referimos? El amor forma parte de cada uno de nuestros días y, hay tantas formas de amar. Podemos querer a los papas, hermanos y amigos, pero también podemos estar enamorados de nuestra ciudad, pueblo o colegio. Se podría definir al amor como el sentimiento que nos produce el apego y afecto hacia una persona u objeto, que además nos ofrece una felicidad inmensa. Debemos aprovechar esta emoción y agradecerla hasta el fin de nuestros días porque lo más bonito que tiene una persona es que esta rodeada de personas maravillosas que la quieren. Si esto no fuera así, no podríamos decir que la vida es tan maravillosa como puede llegar a ser. Pero esto no es tan fácil, también hay que hacerse querer, portarse bien con los demás y demostrar lo que sentimos por las personas que nos importan, para que podamos siempre formar parte del amor.

Actividad 2. Me siento ... cuando...

En esta actividad, hemos aprovechado que estamos a mediados del tercer trimestre para hacer una ficha en la que se prueban también sus habilidades en escritura. Damos una ficha a los niños en las que aparecen frases diciendo me siento... cuando... Los niños tendrán que mirar en el tablón de las emociones de clase, los distintos sentimientos que hemos trabajado y pensar en alguna ocasión en la que lo hayan sentido. Después de haberlo escrito lo pondremos en común con el resto de la clase.

Anexo 3. Desarrollo de las actividades del bloque 2 “Me pongo en tu lugar ¿y tú?”

UNIDAD 2: ME PONGO EN TU LUGAR ¿Y TU?

Sesión 1. ¡ Todos tenemos que ser María!

Actividad 1. Visionado del vídeo cuerdas

Vemos el vídeo cuerdas, un vídeo muy emotivo, que trata muy profundamente tanto el tema de la diversidad como el de la empatía. Entonces abrimos debate preguntando estas cuestiones:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Creéis que actuaríais como María?
- ¿Cómo creéis que se ha sentido el niño?
- ¿María ha actuado bien?

Actividad 2. Nos ponemos en su lugar

En esta actividad daremos a cada uno de los niños distintos roles. Unos serán policías, otros ladrones, otros médicos, enfermos, carteros... Cada alumno tendrá que actuar durante un tiempo establecido como esos personajes. Tienen que intentar ponerse en su lugar y demostrarlo de todas las formas que sean posibles. Después se escuchará la opinión de los niños en cuanto a la actividad.

Actividad 3. Representación del vídeo

Se ensayará y escenificará el vídeo. Pondremos a algunos niños los personajes y los demás tendrán que evaluar finalmente como lo han hecho.

Sesión 2. ¿Y si...?

Actividad 1. Visionado del vídeo el valor de la empatía

Reflexionamos sobre él.

Actividad 2. Nuestras disputas

Haremos que los niños nos cuenten algunas de las disputas que han tenido con sus compañeros o padres. Al principio, es la tutora, la que se pone en lugar de la otra persona protagonista de la historia, para que el niño intente de entender la otra parte del problema. Después, iremos intentando que entre ellos mismos busquen motivos o razones por las cuales no tenía que haber existido esa discusión y entenderemos los motivos de ambos. Y en este momento, hablaremos de la parte positiva de las disputas, siempre que se realicen con respeto.

Actividad 3. “Aprendemos a escuchar”

Durante esta actividad, seleccionamos a algunos niños, éstos tendrán que ponerse en frente de clase y explicarnos cualquier cosa durante 2 minutos. Los demás tendrán que escuchar en silencio, simplemente escuchar, sin juzgar o pensar algo relativo a lo que está diciendo. Tienen que concentrarse, intentar no distraerse y realizar ese tipo de escucha atenta con respeto al compañero. Después, los niños resumirán cada una de las cosas que han dicho sus compañeros intentando no olvidar muchos detalles.

Sesión 3. ¡Hoy soy papá!

Actividad 1. Los zapatos de papá

En días anteriores habremos pedido a los niños que si pueden, que pidan a sus papás un par de zapatos para traerlos este día a clase y realizar una actividad. Ésta consiste en que, los niños, con los zapatos de sus papás puestos, digan frases o actúen como ellos durante unos minutos. Al mismo tiempo la tutora irá diciendo situaciones como, por ejemplo, actuar como papá cuando está enfadado, cuando está cariñoso, cuando quiere jugar contigo... Intentaremos que se pongan en su lugar y así, enlazar con la siguiente actividad.

Actividad 2. “¿Quién tiene razón?”

Ahora, continuando a con lo anterior, decimos a los niños que, saliéndose de los zapatos, nos expliquen la última discusión que tuvieron con los papas, la última por la que fueron castigados o una pelea que recuerden. Una vez contada, decimos que vuelvan a meterse en los zapatos y que la cuenten desde el punto de vista de su papá, es decir, creyendo que lo está contando él desde su versión.

Actividad 3. Entendemos a mamá

Esta actividad consiste en que enumeremos las responsabilidades que tienen los niños en su día a día. Entre todos dirán cosas y los niños uno a uno irán apuntando en la pizarra, la cual estará dividida en dos partes. Por otro lado, enumeraremos también las responsabilidades que tiene mamá a lo largo del día. Finalmente, comparamos y se ve claramente que las mamás tienen más cosas que hacer durante el día y sin embargo siempre tienen tiempo para estar y jugar con ellos. Entonces, se explica que muchas veces debemos entender que mamá esté estresada y que en ciertos momentos no nos conteste como debería. Debemos ser conscientes de todo lo que lleva a cabo una super mamá, ponernos en su lugar y hacerle los ratitos que están juntos lo más fácil posible, ya que, para ellas esos ratitos también son muy importantes.

Sesión 4. ¿Ya soy empático?

Actividad 1. Sé lo que te pasa

Esta actividad consiste en presentar a los alumnos caras reales con distintas expresiones. Dividiremos la clase en dos grupos y haremos una especie de concurso emocional. Contaremos cuántos aciertos tiene cada grupo hasta obtener un ganador.

Actividad 2. Explicamos lo que parece que no tiene explicación

Nos encanta esta actividad. Se trata de ponerle a los niños situaciones reales, de personas que hacen algo que no es correcto, pero que a su vez intenten buscar una explicación razonable a por qué ha ocurrido. Por ejemplo, comenzamos con la situación de imaginad que nos encontramos caminando por granada con los papás y, de repente, un hombre pasa como una bala y le quita el bolso a mamá.

Entonces realizaríamos las siguientes preguntas:

-¿Qué opináis de esa situación?

- Robar está mal, eso lo sabemos, pero ¿creéis que ese hombre tiene algún motivo para robar o lo hace por gusto?

-Pensad que ese hombre tiene una familia como vosotros, y él no encuentra trabajo en estos momentos tan difíciles. Y resulta que sus niños están pasando mucha hambre y el se ve en la necesidad de robar para darles algo de comer. ¿Vemos ahora el hecho igual de incorrecto o lo llegamos a justificar un poco más y verlo con otros ojos? ¿Creéis que si vosotros estuvierais pasando hambre, vuestros papás serían capaces de hacer cosas malas por vosotros?

Actividad 3. Reflexionamos

Simplemente esta actividad consiste en crear un debate con los niños, repasando todo lo aprendido hasta ahora. Se verá si van teniendo los conceptos claros y ordenados, para informarnos de si podemos seguir con el programa o introducir en este momento nuevas actividades complementarias en cuanto a las emociones o la empatía.

Anexo 4. Desarrollo de las actividades del bloque 3 “Aprendemos a controlarnos”

UNIDAD 3: APRENDEMOS A CONTROLARNOS

Sesión 1. ¿Qué es el autocontrol?

Actividad 1. Asamblea

Explicamos a los niños que el autocontrol es la habilidad que tienen o no las personas para controlar sus impulsos y deseos. Les preguntamos las siguientes cuestiones:

- ¿Crees que se puede aprender el autocontrol o que, simplemente depende de cómo son las personas?
- ¿Creéis que vosotros sabéis autocontrolaros? ¿En qué momentos?
- ¿Reflexionáis en vuestra cabeza a la hora de realizar una trastada, pegarle a un compañero, etc., o simplemente lo hacéis?

Actividad 2. Visionado del vídeo: el cuento de la pequeña tortuga

Haremos las siguientes preguntas para reflexionar:

- ¿Por qué los amigos no quería jugar con la tortuga?
- ¿Cómo se sentía la tortuga? ¿Lo hacía queriendo?
- ¿Cuál era la solución que le dio la tortuga anciana?
- ¿Vosotros cuando os enfadáis que hacéis? ¿Tenéis un caparazón?
- ¿Qué creéis que podéis usar vosotros como caparazón? ¿Se os ocurre algo?

Actividad 3. ¿Cuál es nuestro caparazón?

Aquí, intentamos explicar a los niños que todo el mundo se enfada, y es cierto que cuando eso ocurre, lo mejor es intentar relajarse y hacer como la pequeña tortuga “meternos en nuestro caparazón”, para no molestar y así evitar que nuestros amigos no quieran jugar con nosotros, que nuestra profe siempre nos esté regañando, etc. Lógicamente, nosotros no tenemos un caparazón como las tortugas, pero si podemos

aislarnos unos minutos cuando nos pasa algo que o nos gusta, en vez de arremeter, pegar o discutir con la otra persona, ya que así las cosas se ven de otro modo.

Sesión 2. Aprendemos a controlarnos

Actividad 1. Elegimos qué queremos que nos pase.

Explicamos que todas las acciones tienen consecuencias, tanto las buenas como las malas. En este caso nos centraremos en las malas acciones, las cuales tienen que traernos consecuencias que no son deseables. Estableceremos con los niños en primer lugar, malos comportamientos que se dan en clase (pegar, no obedecer, mentir...) y después entre todos, ponemos consecuencias a esos actos (tiempo fuera, castigo, refuerzo negativo...) Realizaremos un mural con el acuerdo hecho entre todos y lo cumpliremos durante el resto del curso. De esta forma, los niños aprenden a autocontrolarse, debido a que saben que hay unas normas establecidas, que en cualquier caso hay que cumplir, independientemente de lo que diga la maestra.

Actividad 2. El semáforo emocional

Explicamos que cuando nos enojamos sufrimos una serie de efectos físicos como por ejemplo, nos sudan las manos, el corazón nos late más rápido, la cara se pone roja, la respiración se entrecorta... El primer paso para controlar nuestras emociones, es saber qué estamos sintiendo. Pues la técnica del semáforo consiste precisamente en reconocer esas señales cuando están ocurriendo para entonces pararnos a reflexionar sobre ellas (rojo); una vez sabida la emoción a la que nos enfrentamos, pensamos en posibles causas y consecuencias de la acción a realizar (amarillo); finalmente, el alumno tiene que saber como quiere actuar ante esa emoción y además, saber cómo salir de ella para volver a un estado normal (verde)

Actividad 3. Construimos nuestro propio semáforo

Realizamos un semáforo entre todos para tener siempre presente la técnica del semáforo e ir utilizándola en los distintos conflictos que vayan surgiendo en clase.

Sesión 3. Nosotros ¿Rugimos?

Actividad 1. Cuento: el león afónico

Realizaremos las siguientes preguntas para reflexionar:

- ¿Qué le pasaba al león?
- ¿Se llevaba bien con la gente?
- ¿Qué ocurrió cuando aprendió a rugir?
- ¿Vosotros sabéis “rugir”?
- ¿A alguien le gustaría no haber aprendido a “rugir”?

Actividad 2. Pelotas antirugido

Realizamos unas pelotas con arroz y globos. Estas pelotas son muy útiles para cuando estamos enfadados, cogerlas y apretar con fuerza, moldeándolas hasta relajarnos. Permitiremos a los alumnos usar esas pelotas en clase con ese fin. Advertimos que si se toman la técnica de la pelota antirugido a broma o juego, serán retiradas.

Sesión 4. Trabajamos con los papás

Actividad 1. Explicamos a los papás qué es el autocontrol

Para esta sesión, nos hemos informado bastante del concepto y de las formas de crear un buen autocontrol en los niños, al igual que de las estrategias que se siguen a la hora de solucionar los conflictos en casa. Preparamos una pequeña exposición con los niños en los que ellos mismos explican a sus padres qué es el autocontrol, cómo nosotros lo hemos trabajado y una pequeña referencia de cómo pueden trabajarlo ellos juntos en casa.

Actividad 2. Los enseñamos a tratarnos

Aquí seguiremos con la exposición a los padres, de forma que los siguientes niños van a explicar cómo se deben solucionar los conflictos en casa. Diremos tanto

malas conductas como buenas y finalmente, haremos un pequeño concurso para saber si han entendido lo que se ha tratado en clase. Para ello, se expondrán casos de niños que tienen una mala conducta en casa, algunas serán muy normales y otras un poco más radicales para ver cómo podrían responder los padres ante esa situación. Entre los padres y niños de cada una de las mesas, tendrán que llegar a una conclusión, se elegirá un portavoz y se expondrá la solución que han decidido en voz alta. La tutora elegirá la mejor o mejores opciones e irá dando puntos. El grupo o grupos ganadores se llevarán la medalla del control.