

“EMOCIONES DE COLORES”

Programa de intervención en educación emocional

Cristina Broncano Sánchez



UNIVERSIDAD DE GRANADA



TRABAJO FIN DE GRADO

**Grado: Educación infantil
Facultad: Ciencias de la Educación**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN
EMOCIONAL**

Autora: Cristina Broncano Sánchez

Resumen

El nuevo reto del siglo XXI ha sido, y esta siendo, la educación emocional y su aplicación al ámbito educativo. En este Trabajo Fin de Grado se presenta un programa de intervención en educación emocional destinado a la etapa de infantil titulado “*Emociones de colores*”. El objetivo es comenzar, desde edades tempranas, a trabajar competencias emocionales tales como: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. El objetivo principal del programa es el desarrollo de las emociones centrándose en la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas y el desarrollo de las emociones positivas.

En el marco de fundamentación teórica se detallan conceptos como emoción, inteligencia emocional, educación emocional y competencia emocional, imprescindibles para entender y comprender la importancia de abordar estos aspectos en la etapa de infantil. Por otra parte, se proponen varias actividades divididas en bloques, dónde se trabajan cada una de las competencias emocionales mencionadas anteriormente. El programa de intervención se dirige al alumnado de 3 años de edad de la Escuela Infantil “Gaviota” (Granada), y se basa en una metodología activa con técnicas motivadoras, lúdicas, que favorecen el trabajo colectivo y por ende, la comunicación y la convivencia.

Palabras claves: emoción, inteligencia emocional, educación emocional, competencia emocional

Introducción

Justificación y Fundamentación Teórica

En este Trabajo Fin de Grado se presenta un programa de intervención que surge de la necesidad de enseñar, desde edades tempranas, la importancia de reconocer, expresar y controlar adecuadamente las emociones para garantizar el bienestar personal y emocional del individuo. El desarrollo de la inteligencia emocional debe ser uno de los objetivos prioritarios de la etapa de Educación Infantil ya que el niño inicia su escolarización con la necesidad de comunicar sus sentimientos y emociones.

Es bien sabido que el primer referente social con el que el bebé establece los vínculos afectivos es la familia, actuando esta como modelo de comportamiento. Los niños y las niñas aprenden por observación, de manera que si gestionamos de forma positiva nuestras emociones, aportamos un modelo positivo. En este sentido, consideramos la importancia de mantener relaciones positivas con los niños mediante la sonrisa, las caricias, la mirada, los abrazos etc.

A continuación, para ir profundizando en los aspectos fundamentales abordados en este trabajo, empezaremos conceptualizando el término emoción. Entendemos por emoción “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p.13). Este mismo autor, establece tres componentes dentro del concepto de emoción:

- Componente neurofisiológico: se manifiesta en respuestas fisiológicas como el aumento del ritmo cardíaco, sudoración, hipertonía, entre otras. Son respuestas involuntarias.
- Componente conductual: la emoción que experimentamos influye en la conducta, provoca cambios corporales a partir de los cuales podemos inferir un estado emocional. Un ejemplo serían las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el ritmo al hablar, los movimientos del cuerpo, entre otros.
- Componente cognitivo: es lo que a veces se denomina sentimiento. Para distinguir entre el componente neurofisiológico y el cognitivo se emplea el término emoción para describir el estado corporal (estado emocional); y se reserva el término sentimiento para aludir a la sensación consciente (cognitiva) que hace que califiquemos un estado emocional y le demos nombre.

El gran interés y preocupación sobre el tema de las emociones, surge a finales del siglo XX de la mano de Daniel Goleman, quién popularizó este término con la publicación de su libro *Inteligencia emocional* en 1995. Este autor define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p. 89). Gracias a la publicación de este *best seller* se empezó a poner especial atención sobre el mundo de las emociones pues, según concluía el propio Goleman, la inteligencia emocional predice mejor el éxito en la vida y en el ámbito académico que el cociente intelectual tradicional.

También en los años noventa, otros autores como los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer describieron la inteligencia emocional como “el subconjunto de la inteligencia social que implica la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios para discriminarlos entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones” (1990, párr. 13). Más tarde, en 1997, estos mismos autores reformularon una nueva definición debido a que la anterior quedó empobrecida, pues solo hablaba de la percepción y regulación de las emociones y omitían el pensar en los sentimientos. De esta manera consideraron la inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, p.10).

Por otro lado, Bar-On (2006) basado en su modelo de inteligencia emocional y social (ESI, Emotional Social Intelligence), definió la inteligencia emocional como “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (p. 3).

Tomando como referencia las definiciones de estos autores y, a modo de síntesis, podemos concluir que cuando hablamos de inteligencia emocional nos referimos a la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, así como la habilidad para manejarlos y utilizarlos. Es en este punto cuando tiene sentido hablar de educación emocional, puesto que este tipo de habilidades se pueden aprender y enseñar.

La educación emocional se concibe como “un proceso educativo, continuo y

permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p. 243). Para ello, se propone el desarrollo de competencias emocionales entendiendo por esto “el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, procedimientos y comportamientos que permiten comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 69).

Estos autores proponen el desarrollo de cinco grandes competencias dentro del constructo inteligencia emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar (Bisquerra y Perez, 2007; Bisquerra 2008):

- Conciencia emocional: es la capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, incluyendo la habilidad para captar los estados emocionales en un contexto determinado.
- Regulación emocional: implica gestionar adecuadamente las emociones. En este sentido, será importante disponer de estrategias de afrontamiento, tener la capacidad de realizar cambios de pensamiento para mejorar el estado emocional, etc.
- Autonomía emocional: se entiende como un concepto amplio que incluye la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
- Competencia social: es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas.
- Competencias para la vida y el bienestar: es la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre etc.

El desarrollo de estas competencias constituyen un aspecto importante que potencia una mejor adaptación al contexto y favorece una afrontación y superación de las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito.

Es tal la importancia que se la ha concedido a la educación emocional que en España cada vez existen más programas dirigidos a tal fin. Podemos mencionar algunos

de ellos destinados a la etapa de Educación Infantil, los cuales contribuyen a la formación de capacidades emocionales y sociales: el *Programa de enseñanzas de habilidades de interacción social* (PEHIS, Monjas, 2012); *Programas de reforzamientos en las habilidades sociales, autoestima y solución de problemas* (Vallés, 1994); *Educación emocional. Programa para 3-6 años* (López Cassá, 2003); *Sentir y Pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y niñas de 3 a 5 años* (Ybarrola, 2004). La existencia de estos programas, pone en evidencia la necesidad de llevar a cabo una intervención sobre el desarrollo emocional, la cual debería comenzar en la etapa de Educación Infantil y prolongarse a lo largo de la Educación Primaria y Secundaria.

El sistema educativo español tiene aún un largo camino por realizar con respecto a este campo, teniendo la responsabilidad de desarrollar dichos programas en un marco teórico que permita la consecución de objetivos que se pretendan conseguir, además de una evaluación coherente y adecuada. Dada la importancia de la educación emocional, a continuación se muestran varios motivos que indican la necesidad de establecer programas de este tipo en nuestras escuelas, propuestos por López Cassá (2003, p.9-10):

- Las competencias socio-emocionales son elementos básicos del desarrollo humano y de preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional, que el receptor debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito.

Por otro lado, también existen estudios que evidencian los efectos positivos de la intervención emocional, pues existe una relación positiva entre un buen desarrollo emocional y un buen desarrollo académico y se cuenta con constataciones respecto a eficacia y beneficio de los programas de desarrollo de competencia emocional. Un estudio que conviene destacar es el Informe que publica la Fundación Marcelino Botín (Clouder, 2008), que tiene como título “Educación Emocional y Social. Análisis

Internacional”.

Este trabajo esta basado en 800 investigaciones en las que participaron alrededor de 500.000 estudiantes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Los datos se refieren principalmente a Estados Unidos, pero también se incluyen países como el Reino Unido, Suecia, Países Bajos, Alemania y España. La investigación obtuvo como conclusión que el desarrollo sistemático de programas de educación emocional tiene un impacto importante en el desarrollo integral del alumnado, concretándose en aspectos como:

- Mejora de aspectos emocionales y sociales.
- Reducción de problemas interiorizados (ansiedad, depresión...) y exteriorizados (comportamientos disruptivos, violencia, entre otros).
- Mejora de actitudes y conductas positivas hacia sí mismo y hacia los demás (autoestima, conducta prosocial, participación escolar y comunitaria, etc.).
- Mejora del rendimiento académico.

Por todo ello, es fundamental que el profesorado que trabaja en Educación Infantil, sepa gestionar en sus aulas lo emocional. Es necesario conectar con los sentimientos, los deseos, los conflictos, las necesidades e intereses de nuestros alumnos y alumnas para ayudarles a construir una estructura personal adecuada y a dotarles de las capacidades necesarias para socializarse. Como dijo Davidson, “las emociones negativas interfieren en los aprendizajes de los niños” (citado en Redes, 2010). Por tanto debemos ser capaces de identificar nuestras emociones, gestionarlas, controlarlas y fomentar la vivencia consciente de emociones positivas.

Debido a la importancia del desarrollo de la educación emocional para garantizar un mejor desarrollo integral de las personas y con el fin de prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas mediante la gestión adecuada de las mismas, se plantea este trabajo fin de grado: un programa de educación emocional dirigido al alumnado de Educación Infantil titulado “*Emociones de colores*”.

Este programa abordará cinco bloques temáticos donde se trabajarán cada una de las cinco competencias mencionadas anteriormente. Estas competencias se llevarán a cabo a través de actividades prácticas. A la hora de diseñar las actividades se han consultado diferentes programas de intervención, de los que se han tomado y adaptado algunas propuestas (Agulló, Filella, Navarro, López Cassà y Bisquerra, 2010; López,

Cassà, 2003; Molina, 2012).

Análisis de necesidades

A continuación, antes de plantear el desarrollo del programa de intervención, se realiza un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) con el objetivo de establecer la necesidad de desarrollar este programa de intervención. En el análisis se recogen los factores internos (fortalezas y debilidades) y los factores externos (oportunidades y amenazas) que se identifican previamente y que justifican la implementación del programa de intervención (véase figura 1).

Análisis DAFO	INTERNOS	
	Fortalezas <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad del profesorado - Disposición y participación del profesorado - Beneficios para el desarrollo personal del alumnado - Percepción de educación de calidad - Promueve un clima de centro y de aula apropiados - Favorece el trabajo en equipo y la coordinación entre niveles de Educación infantil - La temática está amparada a nivel curricular 	Debilidades <ul style="list-style-type: none"> - Falta de formación del profesorado en esta materia - Resistencia al cambio metodológico - Falta de interés y motivación de un sector del profesorado para trabajar o introducir temáticas nuevas - Escasez de intervenciones sistemáticas sobre este tema - Carencia que presentan en este ámbito muchos estudiantes, debido a diferentes circunstancias familiares
EXTERNOS	Oportunidades <ul style="list-style-type: none"> - La administración educativa apuesta por ello - Sirve para fomentar la colaboración de las familias - Es un incentivo para la mejora de la calidad educativa - Es un tema de actualidad que permite mejoras en el rendimiento escolar y un mejor bienestar personal y social del alumno - Garantizar la formación emocional del alumnado, independientemente de su procedencia, contexto o situación familiar 	Amenazas <ul style="list-style-type: none"> - Es fácil convertirlo en un elemento vacío de la programación - Escasez de recursos - Falta de implicación familiar - Desconfianza e incertidumbre por la calidad del programa - No asumir la competencia emocional como una competencia clave en la educación

Figura 1. Matriz de análisis DAFO

Objetivos

El principal objetivo que persigue este programa es el desarrollo de las emociones, centrándonos en la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas y el desarrollo de las emociones positivas por su contribución al estado de salud física y psíquica.

Asimismo, y de forma más detallada, se concretan otra serie de objetivos que se pretenden alcanzar con el desarrollo del programa de intervención:

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado.
- Tomar conciencia de las emociones propias y de las de los demás.
- Potenciar la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada.
- Desarrollar habilidades para mantener buenas relaciones con otras personas.
- Adoptar comportamientos adecuados y responsables para afrontar los desafíos.
- Desarrollar la empatía para un mejor desarrollo de las relaciones interpersonales.
- Favorecer la capacidad de autocontrol.
- Optimizar el desarrollo de la autoestima.

Contenidos

Para alcanzar los objetivos propuestos, el programa “*Emociones de colores*” estructura sus contenidos en cinco bloques donde se incorporan las cinco competencias de la educación emocional propuestas en el modelo de Bisquerra (Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra 2008). Tales contenidos son:

1. Conciencia emocional

- a) Conocimiento de emociones básicas tanto propias como en los demás.
- b) Reconocimiento de gestos faciales y corporales.
- c) Conocimiento del cambio de las emociones a lo largo del día.
- d) Adquisición de una actitud positiva hacia las emociones.

2. Regulación emocional

- a) Distinción entre reacciones emocionales adecuadas e inadecuadas.
- b) Ejercitación en técnicas de relajación.

- c) Control de la impulsividad.
- d) Manejo de emociones de manera adecuada.
- e) Reforzamiento de la autoestima.

3. Autonomía emocional

- a) Valoración de las cualidades personales de uno mismo.
- b) Mantenimiento de una imagen positiva de uno mismo.
- c) Conocimiento de la necesidad de ayuda en diversas situaciones.
- d) Respeto hacia las normas sociales de cortesía.

4. Competencia social

- a) Conocimiento de soluciones para la resolución de conflictos.
- b) Desarrollo de la asertividad.
- c) Práctica de buenos modales.
- d) Mejora de la escucha.
- e) Desarrollo de la empatía.

5. Competencia para la vida y bienestar

- a) Valoración de las relaciones entre compañeros.
- b) Valoración de las diferencias de cada individuo.
- c) Práctica de habilidades sociales para la mejora de las relaciones interpersonales.
- d) Desarrollo de competencias necesarias para trabajar en grupo.
- e) Manifiesto de una actitud positiva hacia los demás.

Población beneficiaria del programa

Este programa va destinado al alumnado de la Escuela Infantil Gaviota. Este centro está situado en un barrio de nueva construcción ubicado en la Avenida de la Argentinita 2, 18014, Granada. Concretamente se va a llevar a cabo en un aula de niños y niñas de 3 años de edad. El número de alumnos en el aula es de veinticinco, dos de ellos con n.e.a.e . Se trata de un centro integral que cuenta con un gabinete psicopedagógico y un seguimiento continuo entre familia-escuela.

Hay diversidad de familias dentro del aula, en las que se puede observar la

familia típica nuclear, numerosa, de separación o divorcio y de distintas nacionalidades. Se trata de una población escolar interclasista de familias trabajadoras con un nivel medio-alto. Encontramos familias que trabajan en el sector público (seguridad, transporte, salud, educación...) y en el sector servicios (comercio, construcción, banca...)

En cuanto a los profesionales de la Escuela Infantil Gaviota forman un equipo cualificado y con amplia experiencia en Educación Infantil. Su función no es solo enseñar sino acompañar al alumnado en su proceso de desarrollo y aprendizaje ayudándole en sus dificultades y contemplando sus peculiaridades, con una actitud cercana y empática.

Temporalización

El programa dura 5 semanas y se llevará a cabo durante los meses de abril y mayo. Las actividades se realizarán tres veces por semana siendo los lunes, jueves y viernes los días escogidos para llevarlas a cabo. Cada competencia forma un bloque donde se trabajarán los contenidos mencionados anteriormente con el fin de conseguir los objetivos establecidos.

El programa consta de un total de quince actividades dividiéndose de la siguiente manera: el primer bloque “Conciencia emocional” está constituido por cuatro actividades; el segundo bloque “Regulación emocional” está formado por dos actividades; y el tercer, cuarto y quinto bloque: “Autonomía emocional”, “Competencia social”, “Competencia para la vida y bienestar”, están constituidos por tres actividades cada uno. La duración de las actividades no será superior a los veinte minutos ya que estamos trabajando con una población infantil de 3 años y su capacidad de atención es limitada. En el cuadro 1 se detalla de forma específica el cronograma de las actividades del programa:

Cuadro 1. *Cronograma del programa*

Actividades	Abril			Mayo	
	2ª semana	3ª semana	4ª semana	1ª semana	2ª semana
Bloque I Conciencia emocional	Martes 14: Actividad 1. “Conocemos las emociones” Jueves 16: Actividad 2 y 3. “Semáforo de las emociones” y				

	“Emociones de colores” Viernes 17: Actividad 4. “Los muñecos también se emocionan”				
Bloque II Regulación emocional		Martes 21: Actividad 1. “Nos relajamos” 1ª sesión. Jueves 23: Actividad 1. “Nos relajamos” 2ª sesión. Viernes 24: Actividad 2. “La tortuga”			
Bloque III Autonomía emocional			Lunes 27: Actividad 1. “Así soy yo” Martes 28: Actividad 2. “El libro de los amigos” Jueves 30: Actividad 3. “Necesito ayuda”		
Bloque IV Competencia social				Martes 5: Actividad 1. “Solucionamos problemas” Jueves 7: Actividad 2. “Las palabras mágicas” Viernes 8: Actividad 3. “Quiero ser el primero de la fila”	
Bloque V Competencia para la vida y bienestar					Martes 12: Actividad 1. “Mis amigos” Jueves 14: Actividad 2. “El semáforo del corazón” Viernes 15: Actividad 3. “Gorros de colores”

Diseño de intervención

En este apartado podemos encontrar las actividades específicas de cada bloque, las cuales se presentan a través de una estructura en la que se contempla los siguientes aspectos:

- Nombre de la actividad
- Objetivos
- Procedimiento
- Recursos
- Temporalización

La metodología empleada en el programa se basa en los siguientes principios metodológicos: construcción de aprendizajes significativos de manera que el niño relacione sus experiencias previas con los nuevos aprendizajes; principio de globalización, acercando a los niños a la realidad que se quiere conocer; principio de actividad de carácter constructivo, donde a través del juego construyan sus propios conocimientos; principio de juego y principio de socialización, puesto que la interacción entre los niños facilita el progreso intelectual, afectivo y social.

Todos estos principios se trabajarán a través de estrategias didácticas motivadoras para el alumnado, en un ambiente seguro y de confianza, a través de cuentos, títeres, rincones, asambleas, dramatizaciones, reflexiones grupales y resolución de conflictos. Las actividades que se presentan en el programa, son básicamente colectivas, favoreciendo así la comunicación y la convivencia. El educador es quien guiará la situación y hará actuar al alumnado.

Propuesta de actividades

Bloque I: Conciencia emocional

➤ *Actividad 1. “Conocemos las emociones”*

En esta primera actividad, se pretende un acercamiento hacia las emociones; conocer qué reflejan las caras de diferentes estados de ánimo.

- *Objetivos*
 - Nombrar y reconocer emociones en diferentes dibujos.

- Imitar y reproducir las diferentes emociones a través de la expresión corporal.

- *Procedimiento*

- Trabajo en gran grupo*

Durante la asamblea, el alumnado se sentará en círculo. El educador, dentro de una bolsa habrá colocado láminas de dibujos de un niño que expresa diferentes estados de ánimo: alegría, tristeza, enfado, miedo y sorpresa (Anexo 1). A continuación sacará una lámina de la bolsa y hará preguntas del tipo:

- ¿Qué hay en este dibujo?
- ¿Cómo se siente el niño?
- ¿Cómo tiene las cejas? ¿Y la boca?
- ¿Esta contento, triste...?
- ¿Por qué creéis que se siente así?

Los niños deberán ir dando respuesta a todas las preguntas y después pasarán a expresar la reproducción de los dibujos a través de la expresión corporal y facial.

- *Recursos*

- Láminas de dibujos
- Bolsa

- *Temporalización:* 10 minutos.

➤ ***Actividad 2. “Semáforo de las emociones”***

En un rincón de la clase, crearemos un espacio para nuestro semáforo de las emociones y así visualizarán los estados de ánimo: triste, contento y enfadado.

- *Objetivos*

- Expresar emociones
- Vivenciar cómo se sienten los demás compañeros

- *Procedimiento*

- Trabajo en grupo*

Una vez creado nuestro rincón de las emociones donde estará colocado un

semáforo con tres caras que reflejan tres estados de ánimo (Anexo 2): verde (contento), amarillo (triste) , rojo (enfadado), pasaremos a expresar cómo nos sentimos.

Durante la asamblea cada alumno/a tomará previamente su foto, y por orden de lista, dirán cómo se sienten esa mañana, porqué se sienten así y colocarán su foto en el muñeco del estado de ánimo que corresponda.

Por ejemplo: Educador: Juan ¿cómo te sientes esta mañana?

Juan: Me siento contento.

Educador: ¿Y por qué estas contento?

Juan: Porque hoy ha venido Carlos al colegio.

Juan colocará su foto en la cara verde de nuestro semáforo.

Esta actividad la realizaremos todos los días en la asamblea mientras dure el programa.

Trabajo individual

Después de que todos los alumnos hayan contado cómo se sienten ese día, pasaremos al trabajo individual. El alumnado se sentará en su mesa de trabajo y en una lámina, que previamente habremos repartido con la silueta de una cara, pintarán los ojos y la boca según el estado de ánimo que hayan comentado en la asamblea (Anexo3).

- *Recursos*
 - Semáforo de las emociones
 - Fotos de los alumnos
 - Lámina silueta de una cara
- *Temporalización:* 10 -15 minutos

➤ ***Actividad 3. “Emociones de colores”***

En la siguiente actividad pondremos color a nuestras emociones. De esta manera los alumnos y alumnas identificarán mejor el concepto de emoción.

- *Objetivos*
 - Asociar las emociones con un color
 - Reconocer los sentimientos y emociones tanto propios como en los demás

- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Contaremos la historia de “El monstruo de colores” de la autora Anna Llenas (2012). Se trata de un monstruo que no sabe qué le pasa. Se ha echo un lío con las emociones y ahora tiene que deshacer el embrollo, clasificando cada emoción con un color. Con este cuento trabajamos las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, rabia y calma.

En clase colocaremos un mural con expresiones faciales de alegría, tristeza, miedo, rabia y calma y les asignaremos una tarjeta del color que le corresponda. Por ejemplo: alegría= amarillo; tristeza=azul; rabia=rojo; negro=miedo; verde=calma

Trabajo individual

Una vez contado el cuento, pasaremos al trabajo individual. Cada alumno tomará una ficha en la que habrá dibujado diferentes niños que expresan los distintos estados de ánimo que se reflejan en el cuento y deberán pintarlo según el color que corresponda.

- *Recursos*

- Cuento “El monstruo de colores” (Llenas, 2012)

- *Temporalización:* 15-20 minutos

➤ ***Actividad 4. “Los muñecos también se emocionan”***

En esta actividad queremos que el alumnado aprenda a reconocer los sentimientos de unos personajes en una situación concreta.

- *Objetivos*

- Identificar cómo se sienten las marionetas

- Utilizar un vocabulario emocional

- Asociar diferentes emociones a situaciones vividas

- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Los alumnos sentados en círculo vivenciarán, a través de dos muñecos llamados Pablo y Martina (Anexo 4), diferentes situaciones en las cuales los personajes se sentirán contentos, tristes, enfadados, etc. El docente contará breves historias

relacionadas con los personajes y el alumnado tendrá que reconocer cómo se siente cada uno de ellos y explicar por qué se sienten así. Serán los propios alumnos/as los que irán poniendo caras a esas marionetas a través de unas caras con velcro que reflejarán expresiones como: contento, triste, sorprendido, enfadado.

- *Recursos*
 - Muñecos
 - Piezas con velcro
- *Temporalización:* 15 minutos

Bloque II: Regulación emocional

➤ *Actividad 1. “Nos relajamos”*

Para aprender a regular nuestras emociones trabajaremos a través de técnicas de relajación para estar tranquilos y sentirnos mejor. Realizaremos ejercicios de tensión y distensión basada en la técnica de relajación muscular de Koeppen (CINTECO Psicología clínica y Psiquiatría, s. f. Anexo 5)

- *Objetivos*
 - Crear un entorno relajado
 - Mejorar la concentración
 - Controlar la tensión y frustración
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Esta actividad no es necesario practicarla con todos los músculos todos los días, sino que podemos ir poco a poco. Los niños se sentarán en su cojín formando un círculo. Crearemos un ambiente relajado, mientras el educador va contando una historia en la que se menciona varias parte del cuerpo (cara, mandíbula, manos y brazos, brazos y hombros, piernas y pies) las cuales, los niños, tendrán que poner en tensión o relajar según proceda la historia.

- *Recursos*
 - Música tranquila
 - Cojines

- *Temporalización:* 10-15 minutos

➤ **Actividad 2. “La tortuga”**

Esta actividad se trata de una técnica de relajación que podemos encontrar en el libro de Programas de intervención cognitivo-conductual para niños con déficit de atención con hiperactividad (Orjales y Polaino, 2010. Véase Anexo 6)

- *Objetivos*
 - Fomentar el autocontrol
 - Manejar adecuadamente situaciones de ira y enfado
 - Conocer técnicas de solución de problemas

- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

A medida que los niños y niñas vayan escuchando la historia de la tortuga (Anexo 7), aprenderán a meterse en su caparazón como lo hace la tortuga con el fin de no estallar ante una ira incontrolada. Después de contar la historia, el educador/a pondrá una situación donde los niños tengan que realizar la técnica de la tortuga.

- *Recursos*
 - Historia de la tortuga (Schneider y Robin, 1974)
- *Temporalización:* 10-15 minutos

Bloque III: Autonomía emocional

➤ **Actividad 1. “Así soy yo”**

Trabajaremos el autoconcepto mediante la valoración que cada uno haga de sí mismo para contribuir al desarrollo de la autoestima.

- *Objetivos*
 - Expresar cualidades de uno mismo.
 - Valorar nuestras cualidades personales.

- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Sentados en un círculo el educador/a irá nombrado a cada niño/a para que intervenga explicando sus propias características como el color de su pelo, de sus ojos, de su piel etc. Podemos ayudarnos con un espejo, en el que el niño/a se colocará delante de él y se describirá según se esté viendo reflejado en el espejo.

Trabajo individual

Después de que cada niño/a haya hablado sobre sí mismo, repartiremos un folio en blanco y tendrán que dibujarse. Luego los dibujos podemos colocarlos en un rincón de la clase.

- *Recursos*
 - Espejo
 - Hoja en blanco
- *Temporalización: 20 minutos*

➤ ***Actividad 2. “El libro de los amigos”***

A todo el mundo les gusta sentir cosas positivas de uno mismo, nos gusta que le gustemos a los demás. Que las personas digan cosas bonitas de nosotros nos ayuda a construir una autoestima positiva, por ello debemos valorar y apreciar a los demás.

- *Objetivos*
 - Expresar los aspectos que nos gustan de nuestros compañeros de la clase.
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Los niños/as se colocarán sentados en un semicírculo. El docente se situará delante de ellos y les enseñará una bolsa que contiene fotografías de los niños de la clase. Irá pasando la bolsa a cada niño/a para que coja una fotografía y deberá hablar sobre la persona que le ha tocado, sus cualidades y características etc. Después deberá abrazar a esa persona.

Trabajo individual

Después de describir a todos los niños/as de la clase, cada estudiante tendrá que dibujar al compañero que le haya tocado en un folio en blanco. Luego uniremos todas los dibujos y crearemos nuestro libro de los amigos.

- *Recursos*
- Fotografías de los niños
- Una bolsa
- Folio en blanco
- *Temporalización: 15-20 minutos*

➤ ***Actividad 3. “Necesito ayuda”***

En esta actividad pretendemos que el alumnado reflexione sobre lo importante que es ayudar a los demás.

- *Objetivos*
- Potenciar el autoestima
- Reconocer la necesidad de ayuda en algunas situaciones
- Saber agradecer la ayuda recibida
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Vamos a hacer una lista de cosas que ya sabemos hacer solos y otra lista de cosas para las cuales aún necesitamos ayuda del docente, del compañero/a o de nuestra familia.

Previamente el docente habrá preparado el material mediante tarjetas de dibujos de acciones como por ejemplo: ponerse la camiseta, beber agua, comer, lavarse los dientes, atarse los cordones, abrocharse los botones etc. Cada niño cogerá una tarjeta y dirá si lo sabe hacer solo o no, y lo colocará en una cartulina que estará dividida en cosas que sabemos hacer y cosas en las que necesitamos ayuda. En el caso de que el alumno no sepa hacer esa acción, pensaremos cómo pedimos ayuda a los demás y recordamos la importancia de dar las gracias.

- *Recursos*
- Cartulina
- Dibujos
- *Temporalización: 15 minutos*

Bloque IV: Competencia social

➤ **Actividad 1. “Solucionamos problemas”**

En la siguiente actividad vamos a trabajar habilidades sociales sobre cómo aprender a solucionar un problema para que los demás no se sientan mal con las cosas que de vez en cuando hacemos mal.

- *Objetivos*
 - Proporcionar un ambiente donde expresarse
 - Ver las causas y consecuencias de las emociones en los demás
 - Desarrollar la empatía
 - Proponer soluciones para la resolución de conflictos
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Con ayuda de nuestros personajes de la actividad de conciencia emocional “Los muñecos también se emocionan”, representaremos escenas cotidianas de los niños, como por ejemplo una pelea entre compañeros por un juguete. De esta manera podemos ver los sentimientos que provoca esta situación. Haremos preguntas del tipo: - ¿cómo creéis que se siente Pablo que se ha quedado sin el juguete?, y Martina ¿cómo creéis que está?- ¿qué podemos hacer para que no se sientan así y vuelvan a ser amigos?. Los niños serán los que sugieran a las muñecos las soluciones a sus problemas.

- *Recursos*
 - Muñecos
- *Temporalización: 15 minutos*

➤ **Actividad 2. “Las palabras mágicas”**

Hay unas cuantas palabras mágicas que pueden hacer a los demás sentirse bien. En esta actividad vamos a aprenderlas y a ver cuándo las podemos usar.

- *Objetivos*
 - Valorar las acciones positivas
 - Poner atención en los aspectos positivos

- Practicar los buenos modales
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

En una cartulina pegaremos estrellas, en las que, con ayuda del docente, apuntaremos las palabras que debemos usar para sentirnos bien y para que los demás también se sientan bien. Propondremos situaciones cercanas como por ejemplo, “si nuestro amigo nos hace un regalo, le decimos...; si hacemos daño a alguien decimos...; antes de entrar en otra clase preguntamos...”. Esta lista de palabras pueden incluir gracias, por favor, perdón, lo siento, de nada etc. El mural lo colocaremos en un rincón de la clase para tenerlas presentes.

- *Recursos*
- Cartulina
- Estrellas
- *Temporalización: 10-15 minutos*

➤ ***Actividad 3. “Quiero ser el primero de la fila”***

Es muy común que en estas edades surjan conflictos sobre el querer ser el primero de la fila. Ello da lugar a que aparezcan conflictos de relación y convivencia.

- *Objetivos*
- Reconocer como se sienten los personajes
- Manifestar una actitud positiva para la resolución de problemas cotidianos
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

El educador dramatizará una historia (Anexo 8) mediante nuestras muñecos Pablo y Martina. La representación consiste en unos niños que quieren ser los primeros de la fila siempre y se pelean por este motivo. En esta situación aparecerá un hada que le ayudará a resolver el problema.

Para ello, iremos preguntando a los niños a medida que vaya avanzando la historia. Una vez contada la historia el docente dirá al alumnado: “ El hada antes de marcharse nos ha dejado un regalo: una lista con nuestros nombres ¿Para qué será? Les

explicaremos a los niños que el hada nos ha dejado la lista con los nombres para que por orden, cada día, un niño o niña sea el primero de la fila. De esta manera a todos les tocará ser un día el primero y evitaremos que surjan conflictos.

- *Recursos*
 - Historia
 - Lista de los niños de la clase
- *Temporalización*: 15-20 minutos

Bloque V: Competencia para la vida y bienestar

➤ *Actividad 1. “Mis amigos”*

Para el alumnado de esta etapa adquiere mucha importancia el descubrimiento de los amigos. Debemos facilitar y potenciar las habilidades que posibilitan un correcto y equilibrado desarrollo social que permita el establecimiento de relaciones sociales positivas.

- *Objetivos*
 - Identificar las características que apreciamos en nuestros amigos
 - Valorar las relaciones entre los compañeros
 - Valorar las diferencias de cada individuo
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Para introducir la actividad, utilizaremos la fábula de “El león y el ratón” (La Fontaine, 1993) (Anexo 9), la cual transmite valores de amistad y enseña a los niños/as a que todos somos necesarios y podemos ayudar a los demás. Una vez leída la historia, se puede pedir a los niños que expliquen cómo se han sentido al escucharla y que cuenten alguna situación parecida en la que algún compañero o compañera les ha ayudado.

A continuación se pedirá al alumnado que nos diga el nombre de sus amigos/as, de dónde son, qué les gusta de ellos... Estas respuestas las podremos recoger en la pizarra o en un mural de la amistad.

- *Recursos*
 - Historia “El león y el ratón”
 - Pizarra o mural
 - Colores
- *Temporalización: 15-20 minutos*

➤ ***Actividad 2. “El semáforo del corazón”***

En esta actividad para trabajar habilidades sociales utilizaremos una canción extraída de youtube (García, 2013. Véase anexo 10), la cual trata de un semáforo de emociones.

- *Objetivos*
 - Practicar habilidades sociales
 - Fomentar el control de las emociones
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Proyectaremos la canción del semáforo del corazón para que el alumnado la visualice. La repetiremos en dos o tres ocasiones para aprenderla de memoria y luego comentaremos su contenido. Haremos preguntas del tipo:

- ¿ De qué trata la canción?
- ¿Qué significa la luz roja? ¿Y la amarilla? ¿Y la verde?
- ¿Qué es lo primero que tenemos que hacer cuando estamos enfadado? ¿ Y lo segundo? ¿ Y por último?.

Trabajo individual

Tras haber comentado y entendido la canción, repartiremos una ficha con un semáforo que los niños colorearán.

- *Recursos*
 - Proyector u ordenador
 - Canción “El semáforo del corazón”
 - Ficha del semáforo

- *Temporalización:* 10 minutos

➤ **Actividad 3. “Gorros de colores”**

En esta etapa se manifiesta la oportunidad de adquirir conciencia de las acciones que pueden resultar agradables o molestas.

- *Objetivos*
 - Identificar situaciones agradables o molestas para las personas
 - Manifestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás
 - Favorecer las interrelaciones
- *Procedimiento*

Trabajo en gran grupo

Cada estudiante dispondrá de unos gorros de colores: rojo y verde. El rojo simboliza una situación molesta o desagradable y el verde una situación agradable.

A continuación se planteará al alumnado diversas situaciones de la vida cotidiana, unas agradables y otras molestas/desagradables. Cuando escuchemos cada situación, por ejemplo “perder la mochila del colegio”, los niños tendrán que identificar si se trata de una situación agradable o desagradable; en el caso de que sea agradable, los niños que tengan el gorro verde se lo colocarán en su cabeza y, en el caso que sea desagradable o molesta, se colocarán el gorro rojo. Podemos pedir que den soluciones a las situaciones más molestas o desagradables (Anexo 11).

- *Recursos*
 - Cartulina roja y verde
 - Goma elástica para sujetar los gorros
- *Temporalización:* 10-15 minutos

Evaluación

Para valorar los efectos que produce la aplicación del programa, implementaremos un sistema de evaluación por observación sistemática a través de escalas de estimación, para valorar el grado en el que se han conseguido los objetivos.

En cada escala de estimación se indicarán distintos componentes de cada bloque de competencia y la valoración se anotará de una forma estimativa (siempre, a veces, nunca).

La evaluación, en ningún momento será utilizada como medio de clasificación del alumnado, si no que se considera como un instrumento para valorar en qué medida han conseguido nuestros alumnos y alumnas los objetivos propuestos, y finalmente establecer posibles mejoras en el caso de que no se hayan alcanzado en su totalidad.

A continuación se detallan las tablas de estimación de cada bloque de competencia (tabla 1, 2, 3, 4 y 5).

Tabla 1.
Bloque I “Conciencia emocional”

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Nombra y reconoce emociones en diferentes dibujos			
Imita y reproduce la expresión de las emociones mediante la expresión corporal			
Expresa emociones de manera adecuada			
Reconoce sentimientos y emociones tanto propios como en los demás			
Utiliza un vocabulario emocional			
Asocia distintas emociones a situaciones vividas			

Tabla 2
Bloque II “Regulación emocional”

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Maneja adecuadamente situaciones de ira y enfado			
Conoce técnicas de relajación			
Controla la tensión y frustración			

Tabla 3
Bloque III “Autonomía emocional”

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Expresa cualidades de sí mismo y de los demás			
Valorar sus cualidades personales y la de los demás			
Reconoce la necesidad de pedir ayuda en diversas situaciones			
Sabe agradecer la ayuda recibida			

Tabla 4
Bloque IV “Competencia social”

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Conoce las causas y consecuencias de las emociones			
Propone soluciones para la resolución de conflictos			
Practica los buenos modales			

Valora las acciones positivas			
Manifiesta una actitud positiva para solucionar conflictos			

Tabla 5
Bloque V “Competencias para la vida y bienestar”

Criterio	Siempre	A veces	Nunca
Aprecia las relaciones entre compañeros			
Valora las diferencias de cada individuo			
Sabe identificar situaciones agradables o molestas			
Manifiesta una actitud positiva en las interrelaciones con los demás			
Controla las emociones de forma adecuada			

Por otra parte, también es importante evaluar la actuación del docente y comprobar cómo ha ido la implementación del programa de intervención. Para ello, se llevará a cabo un cuestionario de autoevaluación docente propuesto por Molina (2012) :

Autoevaluación del docente

1. Favorezco con mi actitud cercana y abierta la comunicación y el diálogo.
2. Doy a todos la oportunidad de participar.
3. Todos los alumnos sienten mi apoyo.
4. Celebramos sus éxitos y los míos.
5. Busco cada día la sonrisa de los alumnos.
6. Comparto con los alumnos mis propios sentimientos.
7. Sigo encontrando la motivación para trabajar cada día.
8. Tengo una actitud positiva.
9. Muestro preocupación por la vida de los alumnos fuera de aula.
10. Mantengo contacto regular con las familias.
11. Ofrezco a los alumnos la posibilidad de poner en práctica sus habilidades socioemocionales.
12. Comparto con los compañeros mis experiencias.

Propuestas de mejora:

.....
.....
.....

Conclusión

La finalidad del programa “Emociones de colores” es contribuir como docentes al desarrollo de competencias emocionales del alumnado. La implementación de este tipo de propuestas no debe considerarse de forma aislada o puntual, sino que debería aplicarse como un programa integrador dentro del currículum escolar.

Como bien se ha comentado más arriba en el apartado población beneficiaria, el programa ha ido dirigido al alumnado de 3 años de la Escuela Infantil Gaviota, pero debido a la falta de tiempo no se ha podido desarrollar en su totalidad. En cuanto a las actividades que he podido llevar a cabo sobre el bloque Conciencia emocional, he

podido observar que los niños y niñas se han mostrado interesados en cada una de las actividades y han intervenido de una forma activa y participativa. El alumnado ha adquirido vocabulario importante que le ayuda a describir sus emociones y sentimientos; ha tomado conciencia sobre la necesidad de expresar sus emociones y ha adquirido una mayor capacidad de expresión y comunicación. Este es un punto de partida básico para el desarrollo emocional a estas edades.

Es tal la importancia que se está concediendo a este tipo de educación y el impacto positivo que supone tanto para el rendimiento académico como a nivel personal y social, que pienso que es necesario e indispensable llevar a cabo este tipo de programas que contribuyan a la adquisición de competencias emocionales. Como bien afirma el Informe Delors (Delors, 1998), la educación emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, ya que muchos problemas de comportamiento tienen su origen en el ámbito emocional.

Referencias bibliográficas

- Agulló, M.^a. J., Filella, G., Navarro, E., López Cassà, É., y Bisquerra, R. (Coord.) (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Wolters Kluwer
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). *La educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- CINTECO. Psicología clínica y Psiquiatría (s. f.). Relajación muscular Koeppen. [Página web]. Recuperado de: http://www.cinteco.com/pacientes/material_recomendado/relajacion_ninos/
- Clouder, C. (2008). (Dir.). *Educación emocional y social. Análisis Internacional*. Santander: Fundación Emilio Botín. Recuperado de http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4049
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana y Ediciones UNESCO.

- García, C. (2013, diciembre, 26). *Semáforo del corazón*. [Archivo de vídeo]
Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s1AULIWjs>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- La Fontaine, J. (1993). *Fábula “El león y el ratón”*. Madrid: Editorial La Galera
- López Cassà, É. (2003). *Educación emocional. Programa para niños de 3-6 años*.
Barcelona: Praxis.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flanboyant
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is the Emotional Intelligence? En. P. Salovey, y
D. J. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence:
Educational implications* (pp. 3- 31). New York: Basic Books.
- Molina, M^a. J. (2012). *Educación desde el corazón. Cómo trabajar la Educación
Emocional con niños*. Madrid: CCS
- Monjas, M^a. I. (2012) *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social
(PEHIS)*. Madrid:CEPE
- Orjales, I., y Polaino, A. (2010). *Programas de intervención cognitivo conductual para
niños con déficit de atención con hiperactividad*. Madrid: CEPE.
- Redes (2010, abril, 25). Cambiar el cerebro para cambiar el mundo. Entrevista de
Eduard Punset con Richard Davidson, neuropsicólogo de la Universidad de
Wisconsin-Madison [Documento online]. Recuperado de:
<http://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2010/04/entrev57.pdf>
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and
Personality*, 9, 185-211
- Schneider, M.; Robin, A. (1974) *Turtle Manual* . Washington, D.C.: ERIC
- Vallés, A. (1994). *Programas de reforzamientos en las habilidades sociales, autoestima
y solución de problemas*. Madrid: EOS
- Ybarrola, B. (2004). *Sentir y Pensar. Programa de inteligencia emocional para niños y
niñas de 3 a 5 años*. Madrid: SM

ANEXOS

Anexo 1. Conciencia emocional

Actividad 1. Conocemos las emociones



Anexo 2. Conciencia emocional

Actividad 2. El semáforo de las emociones

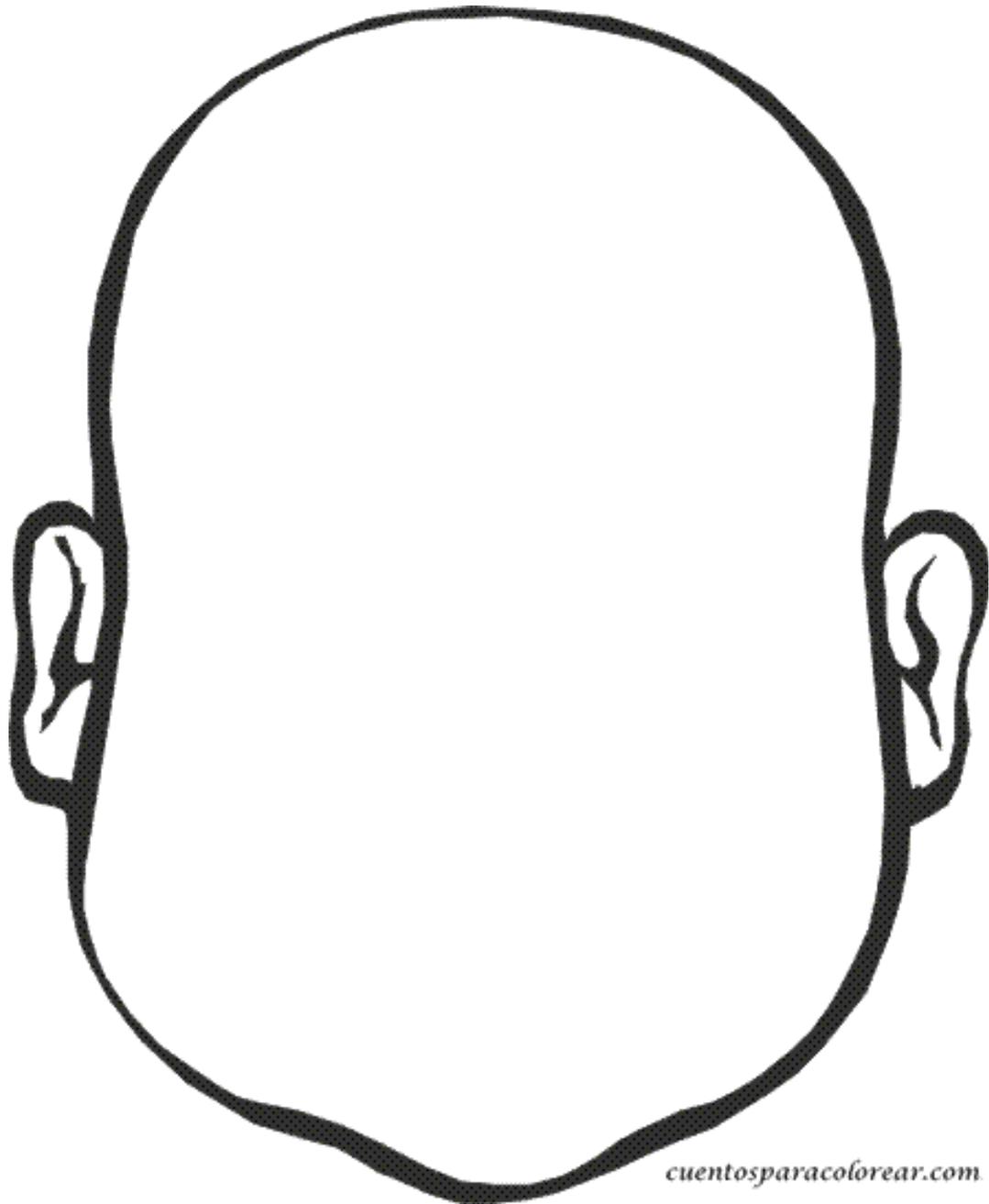
Trabajo en grupo



Anexo 3. Conciencia emocional

Actividad 2. Semáforo de las emociones

Trabajo individual



Anexo 4. Conciencia emocional

Actividad 4. Los muñecos también se emocionan.



Anexo 5. Regulación emocional

Actividad 1. Relajación muscular Koeppen.

CINTECO. Psicología clínica y Psiquiatría (s. f.). Relajación muscular Koeppen. [Página web]. Recuperado de http://www.cinteco.com/pacientes/material_recomendado/relajacion_ninos/

– Cara

Estamos muy enfadados, por eso se nos arruga la cara, los ojos se nos hacen pequeños, nuestra frente se arruga, apretamos la boca, pero, lo pensamos bien y relajamos la cara, porque no vale la pena estar enfadado. Relajamos la cara, los ojos y la frente ya no la arrugamos. Nuestra cara descansa. Pero ahora, nos acordamos de por qué estábamos enfadado, así que nuestra frente se vuelve a arrugar, los ojos se hacen pequeños y estamos tan enfadados que apretamos los dientes y arrugamos la nariz. ¡Qué enfado más grande tenemos! Pero de repente, aparece nuestra mamá en la habitación y se nos olvida el enfado y aparece en nuestra cara una gran sonrisa.

– Mandíbula

¡Mirad chicos, que chicle tan rico! Vamos a morderlo fuerte, pero es duro de mascar. Vamos a apretar bien los dientes. Ahora vamos a descansar la mandíbula un

poco. Preparados para morder otra vez, apretamos fuerte fuerte. ¡ A ver quien consigue morder el chicle!. Descansamos otro poquito para que descansa nuestra mandíbula que esta haciendo un gran esfuerzo. Ahora intentémoslo una vez más, y apretamos los dientes de nuevo, ¡por fin está blandito!. Ya lo hemos masticado mucho, ahora tiremos el chicle a la basura.

– ***Manos y brazos***

Vamos a preparar un zumo. Este zumo será de naranja. Cogemos la naranja con una mano y la cortamos por la mitad. Ahora con la otra mano la exprimimos, apretando bien fuerte.

Descansamos un poco y volvemos a apretar la otra mitad de la naranja, apretamos bien fuerte y volvemos a descansar. Todavía nos quedan unas gotitas, así que volvemos a apretar la naranja y ya tenemos nuestro zumo. Dejamos de hacer fuerza con las manos y nos lo bebemos despacito. ¡Umm que rico!

– ***Brazos y hombros***

Nos vamos a estirar como hace la flor cuando ve el sol por las mañanas. Nuestros brazos son las hojas de la flor y se estiran al ver el sol, se estiran mucho, casi llegando al cielo. De repente una nube aparece y el sol se oculta, las hojas caen y descansan. Pero de nuevo aparece el sol y las hojas se vuelven a estirar. Vaya, parece que vuelve a nublarse, vuelven las nubes y las hojas descansan de nuevo.

– ***Piernas y pies***

Vamos andando por el campo. Ha estado lloviendo todo el día y hay muchisimos charcos. Seguimos andando con mucho cuidado, pero sin querer hemos metido los pies y las piernas en el barro y no lo podemos sacar. Hacemos fuerza para sacar los pies y las piernas del barro que nos aprieta muy fuerte. Con ayuda del compañero conseguimos sacarlos, qué bien, ahora nuestras piernas y pies vuelven a estar ligeros y relajados, pero al continuar caminando nos volvemos a caer y de nuevo nos pesan mucho las piernas y los pies, intentamos sacarlos con fuerza. Por fin, ya nos hemos liberado, dejamos que nuestros pies y piernas descansan, ya estamos en casita.

Anexo 6. Regulación emocional

Actividad 2. Técnica la tortuga. Orjales V. I., y Polaino, A., (2010). *Programas de intervención cognitivo conductual para niños con déficit de atención con*

hiperactividad. Madrid: CEPE.

La tortuga

Érase una vez una hermosa y joven tortuga. Tenía (la edad de la clase) años y acababa de empezar (el curso de la clase). Se llamaba Tortuguita.

Tortuguita estaba muy molesta por tener que ir al colegio, prefería estar en casa con su hermanito y su madre. No quería aprender las cosas del colegio sino que quería corretear por la calle y jugar con sus amigos, o pintar en su libro de dibujos.

Era demasiado cansado intentar escribir las letras o copiar de la pizarra. Prefería jugar y echar unas risas con sus compañeros, incluso le encantaba pelear con ellos. No le gustaba compartir. Le gustaba insultar a los otros chicos y quitarles sus bonitos juguetes. No le gustaba escuchar al profesor ni parar de hacer los magníficos sonidos de camión de bomberos que sabía imitar. Era muy duro estar siempre acordándose de no pegar y de no hacer ruido, y también era muy difícil no volverse loca con tantas cosas que la volvían loca.

Todos los días, mientras iba al colegio, se decía que ese día intentaría hacerlo bien y no meterse en líos. Pero a pesar de eso, todos los días se enfurecía con alguien y se peleaba. No podía evitar coger los juguetes de sus amigos que le gustaban y le encantaba insultar a los listos. Así que siempre se metía en líos y en unas semanas ya odiaba el colegio. Empezó a sentirse una mala tortuga y durante bastante tiempo continuó sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando peor se sentía, Tortuguita se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia con más de 200 años, y grande como una casa. Tortuguita le habló muy suave, porque tenía miedo de la enorme tortuga, pero la vieja tortuga eran tan amable como grande, y estaba deseosa de ayudarle:

-Mira- dijo con su voz cavernosa, -Voy a contarte un secreto. ¿No te das cuenta de que llevas encima la solución a todos tus problemas?- Tortuguita no sabía de qué estaba hablando.

-Tu caparazón, tu caparazón- dijo -para eso tienes un caparazón. Te puedes refugiar en él cada vez que sientas que estás enfadada y tienes ganas de pelear. Mientras estás en tu caparazón puedes descansar hasta que ya no te sientas enfadada, así que la próxima vez que te enfades, escóndete en él.-

A Tortuguita le encantó la idea, y estaba deseando probar su nuevo secreto en el colegio. Al día siguiente estaba allí, trabajando cuando, de repente, su compañero le golpeó accidentalmente en la espalda. Empezó a sentirse muy enfadada y estuvo a punto de sacudirle un buen puñetazo, pero, de pronto, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápida como una centella recogió sus brazos, sus piernas y su cabeza y descansó hasta que no se sintió enfadada. Estaba encantada de encontrarse cómoda y tranquila en su caparazón, donde nadie podía molestarla. Cuando salió se llevó una sorpresa: el profesor estaba sonriéndole, y dijo que estaba orgullosa de ella.

Tortuguita continuó usando su técnica secreta durante todo el curso. Lo usaba cada vez que alguien se metía con ella, cuando tenía ganas de pegar a otros, cuando le insultaban o cuando tenía ganas de insultar. A final de curso, cuando entregaron las notas, era la mejor de la clase. Todo el mundo la admiraba y se preguntaba cuál era su secreto mágico.

Anexo 7. Competencia social

Actividad 3. Quiero ser el primero de la fila.

Historia

En una escuela muy cercana había unos niños que se peleaban porque querían ser los primeros de la fila. Cuando el maestro les pedía a todos que hicieran fila, se empujaban y se decían palabras muy feas. Martina y Pablo siempre acababan llorando.

Un día apareció un hada y les dijo:

- ¿Por qué os peleáis?

Ellos contestaron:

- Porque queremos ser los primeros de la fila.
- Estáis llorando; ¿Os gusta llorar?

Y los dos contestaron que no.

- Si queréis podemos buscar una solución a este problema

Ellos respondieron que les encantaría poder solucionarlo.

- Mirad, a partir de ahora voy a poner en vuestra clase esta lista; en ella están los nombres de todos los niños de la clase. Cada día un niño o niña, siguiendo la

lista, será el primero de la fila. Así, todos y todas podrán ser alguna vez los primeros de la fila, al igual que vosotros. Por lo tanto, deberéis esperar a vuestro día, sin tener que pelearos de nuevo. Una fila sirve para salir o entrar de forma ordenada en algún lugar; si entráramos todos de golpe, ¿verdad que no pasaríamos todos por la puerta? Pues debemos aprender a hacer la fila bien y con orden, siguiendo la lista de los nombres de los niños de la clase. Cuando os toque, deberéis pintar un círculo. ¿Qué os parece la idea?

A Martina y Pablo les pareció una idea genial y colgaron juntos en la puerta de la clase la lista, así informarían cada día a quién le tocaría ser el primero o primera de la fila y si no les tocaba a ellos, deberían saber esperar. Martina y Pablo volvieron a ser amigos de nuevo, su cara era alegre y sonriente.

Anexo 8. Competencia para la vida y bienestar

Actividad 1. Mis amigos.

Fábula “El león y el ratón” (La Fontaine, 1993).

Después de un largo día de caza, un león se echó a descansar debajo de un árbol. Cuando se estaba quedando dormido, unos ratones se atrevieron a salir de su madriguera y se pusieron a jugar a su alrededor. De pronto, el más travieso tuvo la ocurrencia de esconderse entre la melena del león, con tan mala suerte que lo despertó. Muy malhumorado por ver su siesta interrumpida, el león atrapó al ratón entre sus garras y dijo dando un rugido:

-¿Cómo te atreves a perturbar mi sueño, insignificante ratón? ¡Voy a comerte para que aprendáis la lección!-

El ratón, que estaba tan asustado que no podía moverse, le dijo temblando:

- Por favor no me mates, león. Yo no quería molestarte. Si me dejas te estaré eternamente agradecido. Déjame marchar, porque puede que algún día me necesites –

- ¡Ja, ja, ja! – se rió el león mirándole - Un ser tan diminuto como tú, ¿de qué forma va a ayudarme? ¡No me hagas reír!.

Pero el ratón insistió una y otra vez, hasta que el león, conmovido por su tamaño y su valentía, le dejó marchar.

Unos días después, mientras el ratón paseaba por el bosque, oyó unos terribles rugidos que hacían temblar las hojas de los árboles.

Rápidamente corrió hacia lugar de donde provenía el sonido, y se encontró allí al león, que había quedado atrapado en una robusta red. El ratón, decidido a pagar su deuda, le dijo:

- No te preocupes, yo te salvaré.

Y el león, sin pensarlo le contestó:

- Pero cómo, si eres tan pequeño para tanto esfuerzo.

El ratón empezó entonces a roer la cuerda de la red donde estaba atrapado el león, y el león pudo salvarse. El ratón le dijo:

- Días atrás, te burlaste de mí pensando que nada podría hacer por ti en agradecimiento. Ahora es bueno que sepas que los pequeños ratones somos agradecidos y cumplidos.

El león no tuvo palabras para agradecer al pequeño ratón. Desde este día, los dos fueron amigos para siempre.

Anexo 9. Competencia para la vida y bienestar

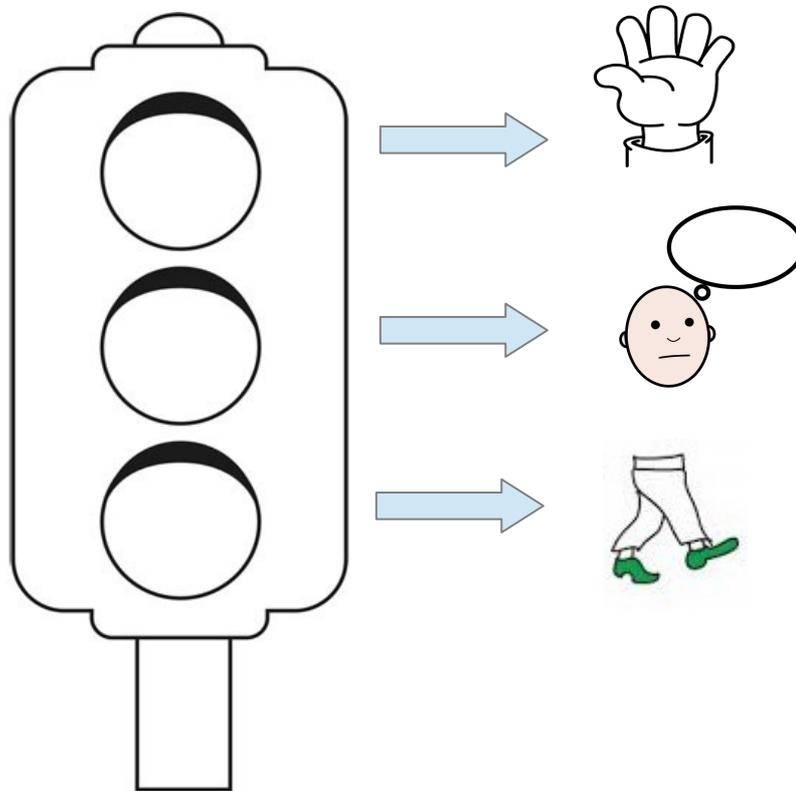
Actividad 2. Semáforo del corazón

García, C. (2013, diciembre, 26). *Semáforo del corazón*. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s5g1AULIWjs>

Un semáforo de color, tengo dentro del corazón,
dice pasa si siento amor, dice alto cuando hay tensión.
La luz roja es para frenar, la luz ambar es para pensar,
la luz verde para actuar y así vivimos en sociedad.
Un semáforo para hablar, que también es para escuchar,
porque en toda conversación siempre es doble la dirección.
La luz roja es para frenar, la luz ambar es para pensar,
la luz verde para actuar y así vivimos en sociedad.

Anexo 10. Competencia para la vida y bienestar

Actividad 2. Ficha semáforo del corazón.



Anexo 11. Competencia para la vida y bienestar

Actividad 3. “Gorros de colores”

Situaciones agradables	Situaciones desagradables
Compartir los juguetes	Pelearse con un compañero/a
Ayudar a un compañero/a	Perder la mochila del colegio
Recibir un regalo	Romper un juguete
Ir a una fiesta	Molestar a un compañero/a

