



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL PARA REGULAR LA IMPULSIVIDAD EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Presentado por Marina Rey García para optar al Grado de Educación Infantil por la
Universidad de Valladolid

Tutelado por:

Dña. María Jesús Irurtia Muñiz

Dña. Elena Betegón Blanca

RESUMEN

El Trabajo de Fin de Grado (TFG) que se desarrolla a continuación tiene como finalidad la propuesta de metodologías y estrategias diseñadas con el fin de incluir la Promoción de la salud en un aula de Educación Infantil (EI) mediante un entrenamiento en autocontrol para regular la impulsividad en los alumnos de 3 años, incidiendo en el conocimiento de las emociones básicas y su gestión.

Existe un grupo de niños que suele crecer en un ambiente caracterizado por factores que no favorecen a su salud y esto influye en su comportamiento.

Con dicha propuesta de intervención se busca atender a esos factores y que, los niños cuyo temperamento al responder estímulos destaque por la impulsividad, modifiquen su conducta hacia una buena actitud. De esta manera, se fomentará en el aula un clima de bienestar y calma en el que los niños crecerán sanos y felices.

Palabras clave:

Autocontrol, Educación Infantil (EI), impulsividad, promoción de la salud, salud mental, regulación emocional.

ABSTRACT

The purpose of the Final Degree Project that follows is the proposal of methodologies and strategies designed to include health promotion in an Early Childhood Education classroom through training in self-control to regulate impulsivity in 3-year-old students, focusing on the knowledge of basic emotions and their management.

There is a group of children who tend to grow up in an environment characterized by factors that do not favor their health, and this influences their behavior.

This intervention proposal seeks to address these factors and those children whose temperament when responding to stimuli is characterized by impulsivity, modify their behavior towards a good attitude. In this way, a climate of well-being and calm will be fostered in the classroom in which children will grow up healthy and happy.

Keywords:

Self-control, Early Childhood Education, impulsivity, health promotion, mental health, emotional regulation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	7
3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	9
3.1. Objetivos.....	9
3.2. Hipótesis.....	10
4. MARCO TEÓRICO.....	10
4.1. Funciones Ejecutivas e inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil.....	10
4.2. Qué es el autocontrol y cómo se relaciona con la impulsividad.....	12
4.3. A qué nos referimos cuando hablamos de descontrol o falta de autocontrol.....	14
4.4. Técnicas de autocontrol emocional para el manejo de la impulsividad.....	16
4.4.1. La técnica de la Tortuga.....	16
4.4.2. La respiración profunda.....	17
4.4.3. Técnicas de relajación.....	18
4.4.4. La técnica del semáforo.....	19
4.4.5. El frasco de la calma.....	19
4.4.6. <i>Mindfulness</i>	20
4.5. Programas educativos sobre el autocontrol de la impulsividad.....	21
4.5.1. Programa INTEMO (2008).....	21
4.5.2. Sentir y Pensar (2009).....	22
4.5.3. Programa TREVA (2010).....	22
4.5.4. Psicología Positiva y Aulas Felices (2011).....	22
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	23
5.1. Justificación.....	23
5.2. Objetivos.....	24
5.3. Objeto de estudio.....	25
5.3.1. Descripción del centro.....	25
5.3.2. Descripción del alumnado.....	26
5.4. Metodología.....	27
5.4.1. Rutinas.....	27

5.4.2. Normas de convivencia.....	27
5.4.3. Importancia del adulto en el proceso.....	28
5.4.4. Rincón de la calma.....	29
5.4.5. Relajación.....	29
5.4.6. Emociones y sentimientos.....	30
5.4.7. Momentos clave de la jornada escolar.....	30
5.5. Propuesta de actividades.....	31
5.6. Temporalización.....	36
5.7. Criterios e instrumentos de evaluación.....	38
6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA, LÍNEAS FUTURAS Y LIMITACIONES.....	39
7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.....	43
8. REFERENCIAS.....	45
9. ANEXOS.....	50

1. INTRODUCCIÓN

La respuesta a los estímulos y el control del temperamento de manera impulsiva, así como otros tipos de conductas y/o trastornos en los niños¹, pueden venir desencadenados por un ambiente no favorable para la salud en su vida diaria. No solo tiene relación con su contexto social más cercano, familia y ambiente, sino que el ámbito educativo, una vez comienzan la escolarización, tiene un impacto significativo en su desarrollo.

Al aplicar diferentes métodos educativos en la escuela, los alumnos pueden ser capaces de identificar e incorporar a su estilo de vida conductas saludables y, de esta manera, hacerlos conscientes de la importancia que muestra su entorno físico y social más cercano y lo que influye en su salud. Por lo tanto, al comprender ellos mismos lo necesario que es invertir para una mejora, la incorporación de la promoción de la salud en la escuela puede lograr que los niños sean agentes activos de salud siendo preparados correctamente en ello.

Davó et al. (2008) señalan que, actualmente, la promoción de la salud en el contexto escolar es reconocida como “una forma efectiva de intervención para mejorar la salud de la población infantil” (p.59) pues permite generar en los menores, no solo conductas y hábitos saludables, si no, también, capacitarlos para abordar los problemas de salud.

El concepto que engloba la promoción de la salud es más extenso que el de la educación para la salud ya que, la segunda, cuenta como método o estrategia clave para dicha promoción. Tras numerosas evoluciones del concepto de la educación para la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que:

[...] la educación para la salud es cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en que la gente desee estar sana, sepa como alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando la necesite (Gavidia, 2001, p.506).

¹ En la redacción del presente documento se procura el masculino genérico para hacer referencia a ambos sexos ya que, según la Real Academia Española (RAE, s.f.), "en los sustantivos que designan seres animados, el masculino gramatical no solo se emplea para referirse a los individuos de sexo masculino, sino también para designar la clase, esto es, a todos los individuos de la especie, sin distinción de sexos. [...] Solo cuando la oposición de sexos es un factor relevante en el contexto, es necesaria la presencia explícita de ambos géneros.”"

En la actualidad, tanto por los estudios especializados como por la experiencia clínica, Jiménez (2002) considera que los factores más relevantes y relacionados con la salud psicofisiológica, los cuales son susceptibles de abordarse en el contexto escolar, son:

- El estrés provocado por la inestabilidad familiar y el ritmo de vida (Programa de psicoeducación emocional familiar, PSEF).
- La ansiedad y depresión infanto-juvenil, provocado por múltiples factores, entre los que se destaca (Pelaz et al., 2008):
 - Inestabilidad familiar.
 - Uso inadecuado y excesivo de los smartphones cada vez desde más temprana edad.
 - Dificultades en las relaciones sociales (aumento de posibilidades de ser víctima de acoso escolar).
 - Baja autoestima.
- Trastornos de alimentación (Gutiérrez et al., 2014).
- Trastornos de conducta derivados por la inadecuada transmisión de disciplina y afecto de los progenitores y/o la inestabilidad familiar y otros por otros cuadros que no se resuelven y se van cronificando, así como generalizando a otras áreas.
- Adicciones al alcohol a partir de los 14 años en nuestro país (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013b).
- Adicciones al tabaco, cuya media de inicio en España es entre los 16-17 años (Daniele, 2015).
- Otras adicciones: el uso inadecuado de la tecnología está provocando sintomatología adictiva y puede tener comorbilidad con otros cuadros.
- La sexualidad: tanto en cuanto a la prevención de conductas de riesgo, como la promoción de una sexualidad sana a todos los niveles.
- La dependencia emocional de las parejas jóvenes adolescentes: que está creando además de sintomatología adictiva, riesgo de maltrato de género y las consecuencias que esto tiene para la salud.

Green et al. (1991), en su modelo de actuación ante problemas de salud *Predisposing, Reinforcing, and Renabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation* (PRECEDE), exponen que hay que identificar estos factores que influyen en el comportamiento para que sea más fácil modificar las conductas hacia una buena actitud, siendo conveniente atender a los factores mencionados.

Pero, según las palabras de Gavidia, 2002 :

el reto principal no es cambiar el comportamiento de las personas en una determinada dirección, sino capacitarlas para que se conviertan en dueñas de su propia vida en el sentido más amplio, que adopten sus decisiones con suficiente información, con la máxima libertad, y conocimiento la responsabilidad de sus actos, (p.93).

Las escuelas que disfrutan de esta vocación pretenden alcanzar estilos de vida saludables en la comunidad educativa a través del desarrollo de apoyos apropiados a la promoción de la salud, ofreciendo oportunidades; pero, a su vez, debe exigir un compromiso a esta comunidad con respecto al aumento de la seguridad, la salud social y la mejora del contexto físico (Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud [REEPS], 2001).

2. JUSTIFICACIÓN

Desde la prevención primaria, promover una convivencia pacífica es un aspecto muy importante ante la formación de los ciudadanos. Numerosos niños crecen en un contexto que está expuesto a factores que no favorecen su desarrollo saludable (violencia familiar, familia desestructurada, en el barrio, en la escuela, medios de comunicación...), por lo que esto podría influir en que tengan una mayor probabilidad de desarrollar una personalidad basada en comportamientos y conductas agresivas e impulsivas (Chaux et al., 2012). Es por esto por lo que es necesario intervenir desde la escuela para frenar estos comportamientos, pues es muy probable que quienes tienen este tipo de comportamientos en la niñez sigan teniéndolos en la etapa adulta. Este es el gran reto que posee la educación.

En la comunidad escolar hay un gran número de personas implicadas, desde los alumnos hasta los maestros y los padres, y tiene la ventaja de llegar a todas ellas. De esta manera, los programas de educación para la salud que se lleven a cabo en dicha institución tendrán una gran repercusión en la ciudadanía.

Además, en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo educativo del segundo ciclo de la Educación Infantil (EI) en la Comunidad de Castilla y León (Boletín Oficial de Castilla y León [BOCYL], 2018), se observa que la educación para la salud tiene su espacio como materia transversal, concretamente en el área 1, *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, y en el área 2, *Conocimiento del Entorno*. Es por eso por lo que

los maestros y la comunidad escolar constan de un importante papel para abordar la salud en la escuela desde las primeras etapas.

En el aula se puede tratar la educación para la salud de diversas formas. Hay colegios en los que tratan este tema de manera inconsciente a través del resto de materias o actividades y en otras escuelas se van desarrollando contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales puntuales relacionados con la salud fuera del contexto del resto de contenidos. Aun así, de una manera u otra, la salud está presente en todas las programaciones.

De esta manera, según Gavidia (2001, 2002), es necesario que los colegios que deseen promocionar la salud atiendan a:

- La colaboración en otros proyectos de origen comunitario sin ser únicamente escolares.
- La consideración de los alumnos como agentes activos de salud.
- La participación de las personas pertenecientes al ámbito escolar para formar ambientes dignos, justos y saludables.

Haciendo hincapié en la figura del profesorado, autores como Davó (2009) y Gavidia (2009) destacan estas características que los posicionan como agentes activos y directos de la promoción de la salud en las aulas:

- Es un observador privilegiado ya que percibe el estado de salud de los alumnos mediante indicadores externos.
- Actúa como modelo para los alumnos. Los niños son muy observadores de su comportamiento y tratan de imitarlo al ser una figura de referencia y apego para ellos.
- Es transmisor de mensajes relacionados con la salud, ya sea por la programación directa de actividades o por la programación oculta y transversal en otras materias.
- Es un agente de cambio para una mejora de la salud actuando tanto sobre el alumno como sobre el centro escolar y las familias.

Los programas que pueden abordar una buena educación a la salud pueden ser algunos como:

- Programas sobre hábitos saludables como la alimentación, el descanso o el ejercicio físico.

- Programas de prevención de hábitos insalubres como el tabaquismo o el consumo de otros tóxicos.
- Programas en habilidades sociales y comunicación.
- Programas para el control de impulsos o autocontrol.
- Programas de mejora de la autoestima.
- Programas para poblaciones en situación de riesgo, encaminados a fortalecer y a mejorar la resiliencia y prevenir mayores deterioros.
- Escuelas para padres con el fin de prevenir conductas perniciosas.

Como se puede observar, aún desde la escuela, los programas no solo pueden ir dirigidos al alumnado si no que pueden estar orientados a los padres y maestros.

En conclusión, la educación tiene como objetivo “proporcionar un método a los niños que desarrolle su mentalidad crítica y los capacite para examinar y eliminar los riesgos que amenazan a la salud” (Fortuny, 1988, p.297). Por ello, es conveniente crear programas o propuestas en el aula acerca de la promoción de la salud desde temprana edad, incidiendo en la etapa de EI para que, así, los niños aprendan desde pequeños a buscar el bienestar individual y colectivo; intentando controlar los factores determinantes de la salud y, de igual manera, actuar sobre ellos; y a desarrollar las condiciones personales, ambientales y políticas favorables para la salud.

Los programas de prevención y promoción de la salud en este contexto, al igual que sucede en los demás, no es rígido, sino que tiene que seguir evolucionando conforme cambian las necesidades de la población. Así, algunos problemas pueden ir reduciendo su interés si se van consiguiendo planes que mejoren la salud y otros, irán surgiendo.

3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

3.1. Objetivos

El objetivo principal de este TFG es dar a conocer la importancia de la promoción de la salud en el desarrollo de los más pequeños mediante el planteamiento de un programa de intervención en el aula dirigido hacia el entrenamiento del autocontrol que tenga, como base, incidir en el conocimiento de las emociones básicas y su gestión para intervenir en el control de la impulsividad.

Para lograrlo se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Mostrar a los alumnos desde temprana edad la importancia de reconocer las emociones básicas propias y las del resto.
- Enseñar a los niños la utilidad que posee saber gestionar las emociones para el bienestar común.
- Guiar a los más pequeños hacia el autocontrol para eliminar la respuesta impulsiva y fomentar un clima tranquilo y positivo en el aula.

3.2. Hipótesis

A través de un programa de intervención basado en el entrenamiento del autocontrol, los alumnos ejercitarán la expresión de sus propias emociones y sentimientos, y esto les permitirá controlarse en determinadas situaciones; además de propiciar un ambiente de convivencia pacífico en el aula al tener en cuenta los sentimientos de sus iguales. De esta manera, se pretende trabajar la inhibición de los comportamientos violentos e impulsivos de los alumnos a través de cuentos, actividades lúdico-educativas y dinámicas que guíen a los alumnos hacia el autocontrol.

4. MARCO TEÓRICO

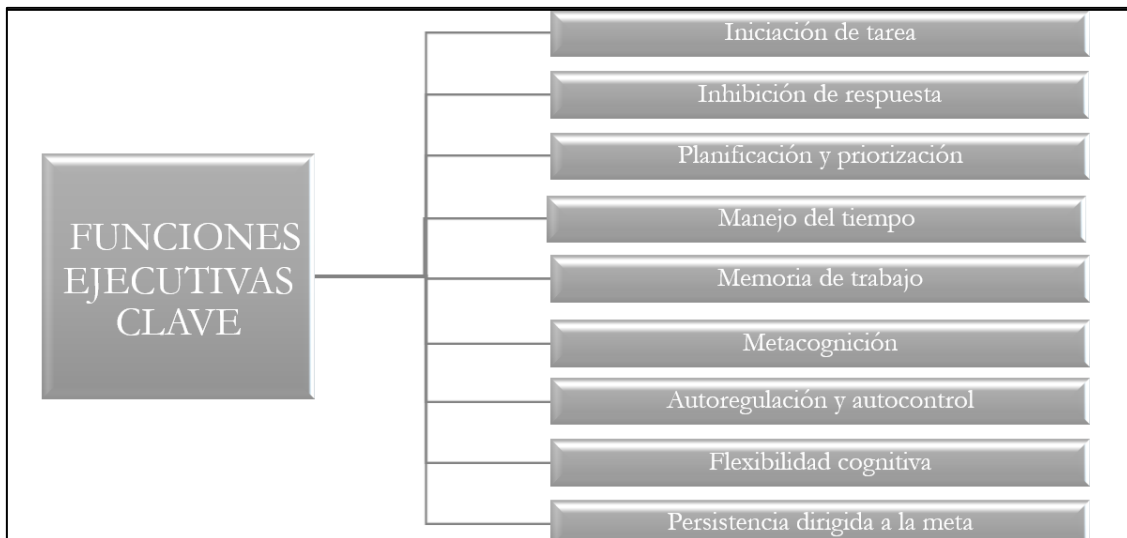
4.1. Funciones Ejecutivas e inteligencia emocional en el aula de Educación Infantil

La etapa de EI es una etapa de especial importancia ya que abarca el desarrollo cognitivo, emocional, físico y social de los más pequeños. Es en este periodo, entre los 3 y los 6 años, donde los niños desarrollan unas cualidades que serán esenciales para su futuro. Estas cualidades son entendidas como las Funciones Ejecutivas (FE; Figura 1).

Baggetta y Alexander (2016) citados por Romero (2017), definen las FE como “el conjunto de procesos cognitivos de orden superior que permiten controlar los comportamientos esenciales para la realización de tareas y el aprendizaje, y que contribuyen a la regulación y supervisión de las mismas” (p.254), pero estas funciones no solo son importantes para regular el comportamiento en determinadas situaciones en las que se expongan los niños a lo largo de su vida, sino que influyen en el control de la impulsividad (Romero, et al., 2017).

Figura 1.

Funciones Ejecutivas clave en el aprendizaje



Muchos niños empiezan el periodo escolar sin la madurez emocional necesaria para ejercer control sobre las FE, por lo que resulta importante incidir en la escuela en la promoción de las mismas y de la inteligencia emocional mediante programas de intervención.

Para conseguir el buen funcionamiento de las FE, Arteaga, et al (2010) mencionan diversos factores, entre ellos, el factor de inhibición, que se refiere a la habilidad para impedir las respuestas, tanto motoras como cognitivas dominantes cuando no son apropiadas. Es por ello por lo que la educación en inteligencia emocional es clave para dicho funcionamiento, es decir, si los niños no conocen sus emociones y, por ende, no son capaces de manejarlas ni regularlas, existirá un impedimento para el desarrollo de dichas funciones ya que no se podrá llevar a cabo el factor de inhibición a las respuestas impulsivas.

Como muestra de lo anterior, se expone la existencia de un programa denominado *Promoting Alternative Thinking Strategies* (PATHS), desarrollado por Kam et al. (2003, 2004) que, según las palabras de Romero et al. (2017), ayuda a los docentes a desarrollar el autocontrol de los alumnos y el reconocimiento y gestión de los sentimientos, unido a la resolución de conflictos. Se incide en que los niños sean capaces de verbalizar sus sentimientos mediante la práctica de estrategias de autocontrol evitando, así, que estos reaccionen impulsivamente.

La Inteligencia Emocional (IE) contribuye al desarrollo integral de los niños de EI y los profesionales de la educación deben tener en cuenta que tratar las emociones en esta etapa es primordial para que este desarrollo sea favorable.

Cabello (2011) explica que el término “inteligencia emocional” fue propuesto en el año 1995 por el Dr. Daniel Goleman, autor, psicólogo y periodista científico, quien lo define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (p. 179).

Al trabajar la IE en el aula, los niños procuran entender cuál es la función de las emociones y su utilidad y aprenden estrategias para controlarlas. No solo se trata de conseguir estar de buen humor o evitar los problemas, sino de tener el control de las emociones, ser resiliente y afrontar cualquier situación sin dañar a nadie. (Cabello, 2011).

Según Nieto (2014), Goleman identifica como componentes de la inteligencia emocional los siguientes:

- Autoconocimiento emocional.
- Autocontrol emocional.
- Automotivación.
- Empatía.
- Relaciones interpersonales.

De este modo, se puede comprobar que la inteligencia emocional y las FE están totalmente unidas y que ambas hacen énfasis en el autocontrol de las emociones y el manejo de la impulsividad.

4.2. Qué es el autocontrol y cómo se relaciona con la impulsividad

Según el Diccionario Etimológico Castellano en Línea (DECEL, s.f.) y Ríos (2020), el término autocontrol se compone de dos palabras. “Auto”, procedente del griego *autos* traducido como “sí mismo”, y “control”. Por consiguiente, partiendo del origen etimológico, la RAE define autocontrol como “control de los propios impulsos y reacciones”.

Antes de continuar, se debe conocer el concepto de impulsividad. En este caso, la RAE define impulsividad como el deseo de actuar de repente, sin reflexionar y sin cautela, dejándose llevar por la impresión momentánea.

Las personas impulsivas o con problemas de autocontrol sienten que no pueden ejercer un control voluntario de las sensaciones, sentimientos y emociones y experimentan tensión o nerviosismo, por lo que encuentran el alivio al realizar la conducta problemática.

Para relacionar el autocontrol con la impulsividad, Glover (2017, citado en Ríos, 2020) en uno de sus artículos de Investigación, acerca el autocontrol a la parte emocional de la persona y plantea que el autocontrol “es la competencia emocional que nos permite gestionar las emociones y sentimientos y decidir cómo expresarlos, en general puede decirse que no es necesario manifestar todas las emociones, pero tampoco se deben esconder o negar ante los demás.” (p.6)

Este planteamiento muestra que el autocontrol es una habilidad de la persona que se encarga de regular cómo reacciona y cómo actúa el ser humano al enfrentarse a las circunstancias que se le presentan, así le resulten placenteras o no. Estas reacciones y actuaciones están controladas por un correcto desarrollo del autocontrol. (Ríos, 2020).

Además, otros autores citados por Betegón et al. (2019) describen esta habilidad como “los frenos del cerebro” al comparar el autocontrol con un músculo. Este puede perder fuerza de voluntad para controlar los impulsos, pero, también, puede fortalecerse con la práctica y técnicas adecuadas.

Asimismo, se pretende insistir en lo necesario que es que los niños desarrollen esta capacidad ya que está muy relacionado con las emociones y su regulación. De esta manera, serán capaces de prevenir las conductas consideradas como no aptas y que no aportan beneficios en su desarrollo y su capacidad para interactuar con el entorno que le rodea. Ocaña y Martín (2011) exponen que algunas de las manifestaciones de las conductas no aptas son: inatención y falta de concentración, desobediencia, insultos, gritos, violencia, enfrentamientos... Estas últimas muy relacionadas con el comportamiento impulsivo.

Los niños tienen que aprender a pensar antes de actuar y, de esta manera, conseguirán inhibir sus impulsos. Es por eso por lo que, para dar pie al desarrollo del autocontrol de los niños, es importante fomentar, primeramente, la autoconciencia.

López et al. (2012) definen la autoconciencia como “tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás.” (p.14)

Del Barrio (2002), citado por Viña (2017) en su TFG muestra la relación que guarda el autocontrol con la autoconciencia:

Un síntoma del autoconocimiento emocional es la capacidad de autocontrol de la emoción. Esta habilidad supone que el niño es capaz de percibir: 1) su estado emocional; 2) las reglas del contexto en que se desenvuelve, 3) que puede comparar ambos extremos y reajustar el primero a las segundas. El resultado es una efectiva competencia emocional. Esta consiste en saber ajustar las circunstancias en que el sujeto se halla. Ello implica capacidad de juicio y de control. (p.7)

Por ende, la autoconciencia se podría considerar como exordio del autocontrol, puesto que, si los niños no son conscientes de sus propias emociones, les puede generar dificultad a la hora de controlar la impulsividad y la toma de decisiones.

Es por esto por lo que, para que aumente la probabilidad de que los más pequeños respondan a las situaciones sociales que se les presentan de una manera más reflexiva, apta, responsable y empática, estos deben aprender a ser conscientes de sus sentimientos, saber percibirlos y ordenarlos, reaccionar a los momentos tensos de forma no impulsiva y a comunicarse eficazmente, pues si los niños no saben cómo se sienten, tampoco sabrán cómo reaccionar y actuar ante las situaciones que los desborden.

Marina (2011), como se citó en Viña (2017), está de acuerdo en que los niños que todavía no han desarrollado esa capacidad para frenar su impulsividad actúan frente a los estímulos de manera inmediata, y explica que, para llegar a controlar la impulsividad, es necesario desarrollar la autoconciencia para que esta actúe de intermediaria entre la pulsión y la acción.

4.3. A qué nos referimos cuando hablamos de descontrol o falta de autocontrol

Los niños que no son capaces de expresar cómo se sienten y cuáles son sus emociones, pueden reaccionar ante determinadas situaciones con conductas caracterizadas por la ira, la frustración, el llanto o la agresividad.

En dicho documento se ha hablado, hasta ahora, de lo que es el autocontrol y el control de los impulsos, pero, para entender qué es el autocontrol, también se debe conocer qué se entiende por descontrol o falta de autocontrol.

La RAE define el descontrol como “falta de control, de orden, de disciplina”. En relación con el ámbito emocional, García (2020) expone que, debido a esta falta de control, “el individuo está dominado por sentimientos o motivaciones extremas” (p.19).

Para Álvarez (2015, citado en García, 2020), las personas con ausencia de control pueden dañar a otras personas y al entorno, y añade que “el individuo puede ser frenético, imprudente, enérgico, furioso o impulsivo” (p.19).

La falta de control sucede ante el motivo de realizar una lectura errónea de los sentimientos, por lo que el niño desencadena una respuesta desequilibrada correspondiente a la ausencia de control de los sentimientos, según Barreiro (2016, citado en García, 2020).

La Regulación Emocional (RE) tiene gran importancia ante la falta de control de las emociones, por lo que es interesante hacer referencia a este término. Gómez y Calleja (2016), citan a varios autores que definen la RE como un proceso que se encarga de modular las emociones propias y, así, modificar sus comportamientos para fomentar un bienestar tanto individual como social.

Guichot-Reina y De la Torre (2018) también definen la RE como la capacidad que permite el control de las emociones adecuadamente. A su vez, exponen que el desarrollo de esta capacidad depende de varios factores, tanto internos como externos, que aumentan o no la capacidad de reflexión, de decisión y comprensión de las emociones.

Bisquerra, et al (2015, citados en Guichot-Reina y De la Torre, 2018), afirman “que la regulación no es sinónimo de represión, sino que se trata de canalizar las emociones para alcanzar un equilibrio entre la represión y el descontrol, y no dejarnos llevar por comportamientos impulsivos”. (p.43)

Varios autores afirman que, para conseguir una correcta RE hay que tomar conciencia de la relación entre los conceptos “emoción”, “cognición” y “comportamiento” (Pena, 2019). Con esto se entiende que, para saber y ser capaces de regular nuestras emociones e incluso transformarlas, primeramente, es necesario que seamos conscientes de ellas.

Es por esto por lo que es necesario incidir en las aulas sobre este concepto y sobre la autoconciencia de las emociones para, así, poco a poco, al gestionarlas, poder inhibir estos comportamientos descontrolados o la falta de autocontrol, y que los niños comiencen a saber controlarse y no actuar de forma impulsiva.

Para esto, existen numerosas técnicas y estrategias de autocontrol para ayudar a regular las emociones y manejar la impulsividad.

4.4. Técnicas de autocontrol emocional para el manejo de la impulsividad

Antes de comenzar a hablar sobre las técnicas o estrategias propias de autocontrol emocional, se debe comprender qué son las emociones.

Numerosos autores recogen varias definiciones, pero la más completa la ofrece Bisquerra (2000), citado por Carro, (2016). Este autor afirma que la emoción es “un estado completo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (p.14)

Al hablar de emociones, se está hablando de reacciones que hacen que respondamos de forma alarmante ante situaciones que se consideran como amenaza, peligro o frustración. Esto equivale a que el cuerpo esté sometido a reacciones fisiológicas como tensión muscular, respiración agitada, nerviosismo... (Carro, 2016).

Debido a esto, es importante aprender habilidades o técnicas para manejar estas emociones desde temprana edad, ya que, si son muy intensas, las respuestas pueden ser poco agradables, tanto para uno mismo como para el resto, e incluso obligan a actuar de manera inapropiada.

Una vez aclarado este concepto, se recogerá alguna técnica de autocontrol para manejar la impulsividad.

4.4.1. La técnica de la Tortuga

Esta estrategia fue creada por Marlene Schneider y Arthur Robin en el año 1990. Tiene como objetivo gestionar impulsos y emociones, ayudando al niño a controlar sus propias emociones por sí mismo en vez de controlárselas desde fuera. Por esta razón, se puede incluir diariamente dentro de las actividades para trabajar la impulsividad en el aula de EI, enseñando a los más pequeños a relajarse o manejar las rabietas y, así, evitar las conductas impulsivas.

- **¿En qué consiste la técnica?**

“La técnica de la tortuga” consiste en enseñar a los alumnos a aprender a relajarse replegando su cuerpo al igual que las tortugas cuando se meten en su caparazón al sentirse amenazadas, por lo que los niños actuarán de igual manera adentrándose en su caparazón imaginario. Al realizar esta dinámica por analogía de la tortuga, los niños comprenderán una técnica para relajarse y evitar actuar de forma impulsiva.

- **¿Cómo se aplica la técnica?**

En primer lugar, acercamos la técnica a los niños contándoles el cuento de la tortuga², historia que se apoya en la Técnica de Schneider y Robin (Aguilera, 2021; Anexo 1). Posteriormente, se les explica que nosotros podemos actuar de la misma manera que la tortuga cuando nos sentimos amenazados, y relajarnos hasta que se pase el enfado y, de esta manera, no reaccionar impulsivamente.

- **De la teoría a la práctica**

La técnica se trabaja en diferentes fases. Estas fases tratarán objetivos como:

- Enseñar al niño a responder a la clave “tortuga”, encogiéndose y metiendo la cabeza entre los brazos.
- Enseñar a los niños a relajar los músculos en esta posición para inhibir la ocurrencia de la conducta impulsiva.
- Enseñar al niño técnicas de resolución de conflictos para saber cómo actuar ante las situaciones que le llevan a realizar la tortuga.

Los creadores de esta técnica hacen hincapié en el aprendizaje de los más pequeños y tienen en cuenta el ritmo de cada uno, por eso, cuando se lleve a la práctica, hemos de asegurarnos de que todos los niños comprenden y dominan las etapas antes de proceder a la siguiente.

4.4.2. La respiración profunda

Esta segunda técnica consiste en realizar las distintas fases de la respiración:

- 1º Al inspirar profundamente se cuenta hasta cuatro.
- 2º Se mantiene la respiración y, nuevamente, se cuenta hasta cuatro.
- 3º Mientras se suelta el aire, se cuenta hasta ocho.
- 4º Al finalizar esta secuencia, se repite el proceso.

Este ejercicio se ha de realizar lentamente y sin forzar. Para llevar el control de la actividad, se debe colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho.

² Cuento de la *Técnica de la tortuga*: <https://www.psicoyudainfantil.com/wp-content/uploads/2018/11/Psico-ayuda-infantil-Cuento-tecnica-tortuga.pdf>

4.4.3. Técnicas de relajación

Estas técnicas tienen como objetivo someter al sujeto a estados de baja activación del sistema nervioso. Al lograr este objetivo, las personas tendrán un mayor autocontrol de sus conductas, ya sean emocionales, intelectuales o de comportamiento (Dris, 2010).

Los niños tienen un estado de activación prácticamente permanente, pues necesitan, continuamente, realizar actividades que les permitan el movimiento: experimentar, jugar, correr, saltar... Pero los momentos de calma y de descanso también son muy necesarios para su desarrollo.

Sí que es cierto que para llegar a estos momentos de calma no se necesita recurrir a técnicas de relajación concretas, pero sí que son recomendables, pues, si desde que los niños están en temprana edad comienzan a utilizar estas técnicas a través de juegos, es muy probable que terminen por convertirse en un hábito beneficioso, inculcándoles, a su vez, hábitos de vida saludables además del desarrollo de la inteligencia emocional.

Según recoge Dris (2010), dentro de las técnicas o ejercicios de relajación que destacan son:

- **Contracción-distensión:** Este ejercicio consiste realizar la contracción de un músculo o grupo de músculos prolongándolo uno segundos y, después, soltar la contracción lentamente.
- **Balanceo:** Con esta técnica se imita el movimiento de un balancín de delante hacia atrás o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se quiera relajar tiene que estar tranquila y blanda.
- **Estiramiento-relajación:** Consiste en estirar una parte del cuerpo o el cuerpo completo, alargándolo lo máximo posible. Se debe prolongar este estiramiento durante uno segundos y, después, aflojar lentamente y con suavidad para volver a la posición inicial.
- **Caída:** En este ejercicio la protagonista es la gravedad. Se debe dejar que actúe sobre el cuerpo. Se levanta una parte del cuerpo para, luego, dejarla caer lentamente (sin golpear). Después, se deja descansar unos segundos esa parte del cuerpo para volver a repetir el movimiento.

Para trabajar la relajación en el aula, se puede hacer uso de las actividades de relajación muscular progresiva. Los niños se tumban en el suelo y escuchan una voz que les marca unas pautas para relajar las diferentes partes del cuerpo. Para realizar esta actividad, se puede recurrir a la adaptación que realizó Trinidad Bonet Camañes (s.f.) del método

Koeppen (método que ayuda a los niños a identificar sus diferentes músculos para aprender a tensarlos o relajarlos), citada por Dris, 2010; anexo 2.

4.4.4. La técnica del semáforo

Se considera, además de una técnica de autocontrol, una estrategia de aprendizaje. Se utiliza para conseguir un autocontrol de las emociones negativas que conllevan a actuar impulsivamente. Peña (2019, citado por Oblitas 2020), especifica que la técnica asocia las emociones y conductas de las personas (especialmente aspectos de autocontrol) a las emisiones de colores que emiten los semáforos en el tránsito vial.

Según Oblitas (2020), el autor de esta técnica relaciona:

- **Color rojo: “Para, hay que intentar no perder el control”**

Cuando no se puede controlar una emoción y se tiene la necesidad de actuar impulsivamente, hay que pararse, al igual que un coche en un semáforo en rojo.

- **Color amarillo: “Vamos a pensar y buscar una solución”**

Hay que darse cuenta del problema, pensar en él y en lo que se está sintiendo. Se busca una solución.

- **Color verde: “Ya tenemos la mejor solución, vamos a ponerla en práctica”**

Tras encontrar una solución al problema, se pone en práctica. De esta manera, se ha conseguido gestionar la emoción.

Esta técnica es muy apropiada para controlar las emociones y la impulsividad, por lo que es muy adecuada para trabajar en el aula con los niños en etapa inicial. Es interesante que en el aula los niños puedan tener a su disposición una réplica del semáforo para verlo de forma habitual y que refuerce las instrucciones de la técnica. (Anexo 3).

4.4.5. El frasco de la calma

Para el control de los pensamientos, respiración y conseguir un momento de calma tras una situación de estrés o de ira se lleva a cabo “*el frasco de la calma*” del Método Montessori. La finalidad de esta técnica es encaminar el estado de ánimo de los niños al atravesar una situación de ira o de estrés, rabietas o llantos hacia la calma. Esta técnica tiene varios beneficios, entre ellos está conseguir que los niños se concentren y canalicen sus emociones.

Esta técnica puede tener una variable para conseguir una mayor conciencia de la toma de oxígeno. Se puede utilizar una vela para que los niños observen como se mueve, o, incluso, se apaga la llama de la vela al respirar. (Carro, 2016; Betegón et al., 2019).

4.4.6. *Mindfulness*

Para finalizar, una técnica propuesta por Jon Kabat-Zinn en 1979 es el *Mindfulness*. Esta técnica es de origen budista y su concepto es bastante complejo. En un principio fue una técnica que se utilizó en medicina, pero, poco a poco, ha ido formando parte de otros ámbitos, como es el educativo. (García Carrasco, 2017)

Es un concepto inglés que se traduce al español como atención plena, y diferentes autores han dado su definición. A continuación, se cita una de las más interesantes que puede ayudar a comprender el objetivo de la técnica en cuanto al ámbito emocional:

Shoerberlein y Sheth (2012, citados por García Carrasco, 2017) afirmaron que “la atención plena o *Mindfulness* es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor” (p.10)

Por otro lado, Según Simón (2011, citado por García Carrasco, 2017), para ver con claridad hemos de calmar nuestra mente.

Esta técnica aporta multitud de beneficios, pero, sobre todo, a reducir el estrés, la ansiedad y a regular nuestras emociones. Además, favorece a la mejora de las habilidades sociales.

Según varios autores citados por García Carrasco (2017), practicar *Mindfulness* dentro del aula aporta algunos de los siguientes beneficios, tanto para los alumnos como para los maestros:

- Gestionar el sufrimiento.
- Aporta paz, comprensión y compasión.
- Ayuda a conectar con la alegría.
- Ayuda con el estrés.
- Capacidad de concentración.
- Experimentar calma.
- Mejora en el control de los impulsos.
- Descubrir formas adecuadas de responder a las emociones.
- Empatía.
- Solución de problemas.

- Mantener el equilibrio emocional.

Existen numerosos juegos para practicar *Mindfulness* en EI, como, por ejemplo, mantener la atención en sonidos, mirar a los ojos al compañero, ejercicios de respiración y atender al movimiento de la barriga, respiración de la abeja (taparse los oídos y hacer el sonido de la abeja), imaginar sensaciones en nuestro cuerpo, entre otros.

Esta técnica está relacionada con el “yoga para niños”, técnica de mediación para disminuir la violencia en la escuela. Es uno de los métodos que elimina la tensión, la agresividad, facilita la capacidad de autocontrol, de relajación... Además, sirve para asimilar el esquema corporal, trabajar la respiración, regular las emociones fomentando la autoestima. Con el yoga se consigue un clima relajado en el aula que favorece la buena convivencia (Aranzábal, 2015).

Existen varios cuentos infantiles o canciones que tienen como objetivo practicar yoga como si fuera un juego, entre los cuentos podemos encontrar *Maya y el Yoga*, de Mamen Duch y Vero Cendoya. Por otro lado, la canción *Saludo al Sol*³ (MiniPadmini).

4.5. Programas educativos sobre el autocontrol de la impulsividad

Marcuello (2018) recoge algunos de los programas que se han realizado en España en las aulas.

4.5.1. Programa INTEMO (2008)

Este programa lo desarrolló Pablo Fernández Berrocal y es una propuesta sobre educación emocional para que los niños aprendan a trabajar y expresar las emociones y, así, ayudarles a tomar buenas decisiones.

Con actividades como “Memory Card”, “Bingo Emocional”, “Las Gafas Mágicas”, “Pelota Reguladora”... se trabajan conceptos como la percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional.

En la propuesta de intervención que se va a llevar a cabo se ha tomado como referencia este programa, pues en dicha propuesta, mediante el trabajo y el aprendizaje de las emociones básicas, los niños serán capaces de expresar sus emociones, lo que favorecerá a su control inhibitorio.

³ Canción *Saludo al Sol*: https://youtu.be/0H2ceR_rTL8

4.5.2. Sentir y Pensar (2009)

Este es un programa de inteligencia emocional de 3 a 5 años dirigido a los maestros procedente de la Editorial SM. La materia está dividida en tres bloques:

- 1º Aclaraciones sobre el concepto Inteligencia Emocional (IE).
- 2º Componentes.
 - a. Autoconciencia.
 - b. Control emocional.
 - c. Motivación.
 - d. Empatía.
 - e. Habilidades sociales.
- 3º Actividades: autoestima, resolución de conflictos, escucha, habilidades sociales, comunicación...

4.5.3. Programa TREVA (2010)

Programa dedicado a la relajación. Las siglas TREVA equivalen a Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas en el Aula y fue diseñado por Luis López González en 2010. Este programa reúne a alumnos y docentes en el aprendizaje de la relajación como recurso psicopedagógico.

El autor de este programa explica que los objetivos son:

- Educar para la salud.
- Mejorar el rendimiento escolar.
- Desarrollar IE.

En este programa se trabaja mediante actividades la autoobservación, respiración, silencio, voz, relajación, sentidos, postura, concentración...

De este programa se han recogido actividades de relajación y respiración para la siguiente propuesta de intervención, pues es fundamental para desarrollar la IE.

4.5.4. Psicología Positiva y Aulas Felices (2011)

Aulas Felices es un programa de Psicología Positiva aplicable para cualquier etapa educativa. El objetivo es aumentar la felicidad de los niños, profesores, familia... y con la intervención se pretende evitar las reacciones violentas.

En este programa se trabaja la meditación, exploración del propio cuerpo, yoga...

En la siguiente propuesta de intervención también se recogen actividades tomadas de este programa como la exploración y el conocimiento del propio cuerpo y los ejercicios de yoga, en este caso, para niños.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1. Justificación

El proceso de desarrollo de los niños es bastante complejo, pues durante este proceso, deben aprender muchas habilidades y procesos cognitivos en todas las áreas para poder interactuar con el medio y ser resilientes con las dificultades que se les presentan. Por otro lado, no se puede olvidar que las conductas también deben ser educadas, por lo que es importante no dejar a un lado la educación del autocontrol para poder inhibir la impulsividad.

Inhibir la respuesta impulsiva suele tener una dificultad excesiva, pues controlar las necesidades o los deseos, o actuar frente a los estímulos externos, es un camino complejo. Este camino puede obstaculizar las relaciones sociales y el aprendizaje escolar (Alsina, s.f.), por eso, incorporar la inteligencia emocional en el aula desde temprana edad resulta tan importante y significativa, aunque también hay que tener en cuenta la educación que proporciona la familia.

Para que los niños se desarrollen correctamente en un clima tranquilo y positivo, tanto en el aula como en el hogar, es fundamental que los niños aprendan las emociones básicas y la importancia de su reconocimiento, así como la utilidad de su gestión. De este modo, se estará guiando a los más pequeños hacia el autocontrol de la respuesta impulsiva favoreciendo un bienestar común.

Según Alsina (s.f.), si se evita la intervención en el comportamiento impulsivo infantil desde temprana edad, dicho comportamiento puede incrementar hasta los 8 años de edad. Desde ese momento, es más difícil que los problemas de conducta que presenten estos niños puedan ser rectificadas e, incluso, son más susceptibles a su cronificación. Por ende, se entiende que existen periodos que son críticos en el desarrollo de los niños en los que están más disponibles al cambio y crecimiento, por lo que es importante actuar en estos periodos para conseguir buenos resultados.

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (Boletín Oficial del Estado [BOE], 2020), la EI desarrolla en los niños las capacidades que les permiten:

- Desarrollar sus capacidades afectivas. (p.22)
- Relacionarse con los demás (...) y adquirir progresivamente pautas de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando la violencia. (p.22)

Además, en la EI se atiende al desarrollo afectivo y la gestión emocional (...), manifestaciones de la comunicación y las pautas de convivencia y relación social. También se incluye la educación en valores. (p.22)

Por otro lado, como se ha señalado anteriormente, el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo educativo del segundo ciclo de la EI en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL, 2008) se orienta a conseguir el desarrollo integral de los niños en varios aspectos, entre ellos el emocional y afectivo, y a procurar el aprendizaje que hace posible este desarrollo. En las dos primeras áreas de este currículo se observan objetivos y contenidos propios del ámbito emocional y de la salud.

Con esta propuesta de aula se espera entrenar a los niños en habilidades que les permitan conocer las emociones que les provoca un acontecimiento, que piensen en esa situación, la estudien, escuchen al otro y busquen una solución al problema, es decir, educar algunas capacidades que, a largo plazo, serán esenciales para el aprendizaje escolar y adaptación al entorno.

Esto se llevará a cabo mediante la motivación de los niños a través del juego y actividades que les resulten atractivas. Conocerán técnicas para manejar sus emociones y trabajarán valores o habilidades como el respeto hacia los demás, la escucha, la empatía y el cuidado de uno mismo, muy importantes para el desarrollo social.

5.2. Objetivos

Tras conocer los objetivos generales y específicos que recogen las áreas del currículo educativo del segundo ciclo de la Educación Infantil (EI) en la Comunidad de Castilla y León establecido por el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre (BOCYL, 2018), se proponen los siguientes objetivos didácticos para la propuesta de intervención:

- Conocer las emociones básicas.
- Expresar las emociones con un lenguaje no oral.
- Identificar los rasgos faciales propios de cada emoción.
- Reconocer dichas emociones en nosotros mismos y en el resto.
- Aprender a controlar las emociones.

- Fomentar la comunicación afectiva.
- Adquirir técnicas de autocontrol y de resolución de conflictos.
- Desarrollar las habilidades sociales y los valores de empatía, respeto y escucha.
- Mejorar el ambiente de convivencia y las relaciones sociales en el aula.

5.3. Objeto de estudio

5.3.1. Descripción del centro

El centro donde se va a realizar la intervención es un Centro público de Educación Infantil y Primaria (CEIP) situado en un pueblo de la provincia de Valladolid. Es un colegio que se encuentra ubicado en un entorno de carácter rural y está constituido por la etapa de EI y Educación Primaria (EP). Consta de dos edificios unidos por el patio, uno para cada etapa. El edificio principal alberga la mayor parte de las aulas y pertenece a EP. El otro edificio, de más reciente construcción, cuenta con tres aulas de 3 años, tres aulas de 4 años y tres aulas de 5 años. Cada aula oscila entre los 17 y 21 niños por aula. Además, cuenta con un aula de psicomotricidad.

Es un centro de titularidad pública y recibe gran cantidad de alumnado ya que, en esta localidad, hay un gran número de habitantes.

El profesorado implicado en la etapa de EI es el siguiente: directora, jefa de estudios, secretaria, siete tutoras y dos tutores, una profesora de apoyo en Audición y Lenguaje (AL), una profesora de inglés, una profesora de religión y un especialista de Pedagogía Terapéutica (PT).

Además, cuenta con un equipo de orientación educativa (EOEP), formado por una psicopedagoga y un trabajador social que acude al centro escasas veces al año.

Cada grupo de alumnos tiene un maestro tutor y se respeta la permanencia del profesorado con los mismos grupos hasta finalizar la etapa de EI, siempre que no ocurran circunstancias que, valoradas por el Equipo Directivo, será quien los designe.

Es interesante destacar que los maestros y maestras de este centro acuden a un curso sobre la Comunicación No Violenta (CNV) y la disciplina positiva. Según Rosenberg (2016):

La CNV nos guía a la hora de reestructurar cómo nos expresamos y cómo escuchamos a los demás. En lugar de las habituales reacciones automáticas, nuestras palabras se convierten en respuestas conscientes con una base firme en la conciencia de lo que percibimos, sentimos y queremos. Nos quía para expresarnos

con honestidad y claridad, prestando al mismo tiempo una atención respetuosa y empática a los demás. [...] La CNV es “un proceso de comunicación” o “un lenguaje de compasión” (“Una manera de centrar la atención”, párr. 2).

Este centro considera, como valores fundamentales, educar la creatividad, la tolerancia, el respeto, educar para respetar las diferencias individuales, educar para la solidaridad, la Paz y el diálogo, el cuidado del Medio Ambiente, los hábitos saludables, educar para la igualdad, la justicia y la libertad.

5.3.2. Descripción del alumnado

El grupo-clase sobre el que se plantea esta propuesta de intervención es un grupo formado por 18 niños de entre tres y cuatro años de los cuales nueve son niños y nueve son niñas. Entre ellos, se cuenta con un grupo de niños con un ritmo madurativo más rápido y caracterizado por la asimilación más activa de los contenidos (los números, letras, colores...). Sin embargo, hay niños que, quizás, son maduros en cuanto a autonomía o conducta, pero los contenidos les cuesta más asimilarlos o viceversa, pueden asimilar muy bien los contenidos, pero ser menos autónomos y, debido a su problema de conducta, no mostrar sus aptitudes totalmente.

En general, es un grupo bastante inquieto y nervioso y tienen dificultades en cuanto a la regulación de conducta. A la mayoría del alumnado les cuesta mantener la atención en la asamblea y en la actividad dirigida y se salen de esta, impidiendo e interrumpiendo el ritmo correcto.

En cuanto a la autonomía, no todos están en el mismo nivel, pues hay alumnos bastante autónomos en cuanto a recoger, ponerse y quitarse el abrigo, los zapatos, lavarse las manos... y otros que necesitan ayuda para realizar la mayoría de las tareas.

Hay que tener en cuenta que son niños que han acudido al colegio este pasado trimestre por primera vez, por lo que han pasado por un periodo de adaptación que ha supuesto el aprendizaje de unas normas concretas, del establecimiento de vínculos afectivos entre los iguales y la maestra, la adquisición de las rutinas del aula, el trabajo de hábitos sociales... es decir, el mes de septiembre ha sido muy importante para trabajar las actitudes y la conducta de cada alumno y la asimilación de las normas de comportamiento y de respeto, por lo que, aunque este segundo trimestre se sigue incidiendo en la regulación de conducta de los

alumnos ya que muchos siguen sin respetar las normas del aula correctamente, algunos niños ya muestran un notable avance en comportamiento.

El 35% de los niños, aproximadamente, destacan por comportamiento impulsivo. Este comportamiento puede ser violento o no, es decir, puede caracterizarse por la necesidad de correr por el aula, coger y tocarlo todo, romperlo, realizar acciones no apropiadas... o puede caracterizarse por la necesidad de pegar, gritar, enfrentarse o insultar cuando se sienten amenazados.

Por este motivo se ha decidido trabajar el control de los impulsos, para lograr mejorar estas conductas desarrollando así habilidades sociales apropiadas para que en un futuro no desemboquen en problemas más graves.

5.4. Metodología

Esta propuesta de intervención se basa en una metodología activa y participativa ya que los niños aprenden mediante la vivencia y la reflexión de las experiencias.

Se trabaja a nivel grupal. De esta manera, se ayuda a los alumnos a forjar relaciones sociales, muy necesarias para el aprendizaje de la identificación y manejo de las emociones.

5.4.1. Rutinas

Para comenzar, asentar una rutina en el aula puede ser algo interesante para interiorizar buenos hábitos tanto de salud como de convivencia. Al entrar y salir del aula se puede tomar la rutina del saludo al docente, ellos eligen cómo (abrazo, choque de mano, buenos días/buenas tardes, tirando un beso...). También, en la asamblea (anexo 4), se puede fomentar el diálogo en cuanto a la expresión de los estados de ánimo (¿cómo nos sentimos hoy?).

5.4.2. Normas de convivencia

Para fomentar una mejora en autocontrol es importante que en el aula haya impuestas unas normas claras. Para que los niños interioricen correctamente estas normas, debemos hacerles partícipes de su definición. Por este motivo, se propone trabajar las normas básicas de convivencia a través de un “libro de normas”, constituido por diez normas de convivencia y para la resolución de conflicto, apoyadas por un dibujo y una palabra en mayúscula.

En dicha asamblea se presenta el material al alumnado y, mediante el diálogo, se lleva a cabo una lluvia de ideas sobre qué conductas pueden hacer daño a uno mismo o a los

compañeros, cómo resolver un conflicto o qué no hacer para agravarlo, qué conductas no se pueden controlar, etc. Siempre se parte de sus vivencias y situaciones reales que han podido ocurrir dentro del aula o en el patio para que los niños se sientan protagonistas del aprendizaje.

Tras la presentación de este material, el libro de normas se expone en un lugar del aula para que siempre esté al alcance de los niños cuando necesitemos hacer uso de él. De esta manera, los niños comprenden en qué consiste la norma, por qué es tan importante cumplirla y las consecuencias que tiene no hacerlo.

Cuando un niño incumpla la norma se puede hacer uso del tiempo fuera. Se puede mandar al alumno a una silla cualquiera del aula apartada del juego o de la actividad, pero no es conveniente utilizar el término “*silla de pensar*” común, explicándole las razones por las que va a estar ahí sentado y que podrá volver cuando sienta que ya va a comportarse adecuadamente. Se puede hacer uso de otros términos más adecuados como “*la silla tranquila*”.

5.4.3. Importancia del adulto en el proceso

Antes de plantear las estrategias metodológicas para favorecer al autocontrol en el aula, es importante que el docente valide y comprenda la emoción que ha causado esa respuesta incontrolada y su expresión emocional. No se debe ignorar una conducta o no prestar la importancia que merece sin antes hacer ver al niño que lo que está sintiendo sí que importa, que es comprensible y que la emoción es prácticamente inevitable, pero que no se pueden permitir ciertas conductas. De esta manera, se estará validando la emoción, pero, a su vez, fijando unos límites sobre la expresión de esa emoción.

Elías et al. (2000) están de acuerdo en que los adultos (familia y docentes) deben servir como modelo de conductas y de autocontrol a los niños para que aprendan cómo actuar ante los problemas o situaciones. Los adultos deben actuar con serenidad y haciendo uso de estrategias y técnicas que sirvan ante las situaciones que supongan conflictos o alteraciones. Es por esto por lo que otra de las propuestas que se pueden llevar a cabo es que el docente sea un ejemplo que seguir en cuanto a autocontrol. El docente debe expresar cómo se siente de manera abierta cuando algo le desborda y verbalizar qué va a hacer para controlar su conducta: “*Esto que ha pasado me pone muy enfadada, voy a sentarme aquí, respirando hondo para calmarme*”.

Otra propuesta metodológica se fundamenta en la necesidad de ayudar a los alumnos a identificar sus emociones e interpretarlas. Cuando ha sucedido un problema entre los compañeros, convendría volver a representar la situación y dejar que los niños expliquen cómo se han sentido, qué les hubiera gustado que pasara en su lugar, qué necesitan en ese momento... De esta manera se está trabajando la autoconciencia en el alumnado y también se desarrolla la empatía, ofreciendo pautas que ayuden al autocontrol y a la resolución de conflictos.

El apoyo de los docentes a los alumnos y las muestras de satisfacción siempre que logren pequeños avances es sus metas en cuanto a autorregulación y autocontrol son clave para que el niño se sienta motivado y acogido en el proceso. El docente debe interesarse por lo que siente antes y después de haber realizado alguna de las estrategias metodológicas o actividades que le ayuden autocontrolarse.

5.4.4. Rincón de la calma

Por otro lado, resulta interesante crear un espacio físico en el aula al que los niños puedan acudir cuando sea necesario recuperar la calma, como solución, tras una situación que les cause estrés o rabia y, así, evitar las conductas causadas por las respuestas inmediatas. Esta estrategia es bastante usada en la etapa de Educación Infantil y puede recibir el nombre de *“Rincón de la Calma”*.

Cuando un niño sienta la necesidad de actuar impulsivamente o se deje llevar por la frustración sin tener ese autocontrol que se busca, acudir a este rincón de la calma puede ser útil. Es un espacio al que pueden acudir cuando quieran o necesiten y durante el tiempo que deseen, y su creación se puede llevar a cabo conjuntamente, haciendo a los alumnos partícipes de su propio rincón y con la participación de las familias, que pueden aportar cualquier material útil.

Con esta estrategia, el alumnado es capaz de tomar conciencia acerca de cuándo es necesario buscar una solución cuando se sientan emocionalmente alterados o desbordados.

5.4.5. Relajación

Las actividades de relajación también pueden ser estrategias metodológicas bastante útiles para propiciar el autocontrol. Mediante actividades lúdicas cuyo eje sea la relajación y la respiración se puede propiciar el autocontrol, y su práctica diaria puede contribuir al desarrollo de buenos hábitos en la regulación emocional. Estas actividades, poco a poco,

pueden irse incluyendo en la rutina de aula o en las actividades de asamblea, consiguiendo que los alumnos sean capaces de afrontar las situaciones frustrantes.

5.4.6. Emociones y sentimientos

Trabajar los sentimientos en la etapa de EI resulta bastante complicado ya que los sentimientos son “estados interiores pasivos que a nivel verbal son muy difíciles de concretar” o “estado subjetivo difuso, que siempre tiene una tonalidad positiva o negativa, la neutralidad no existe” (Álvarez, 2002, p.2-3). Los sentimientos ocurren dentro de uno mismo, sin embargo, las emociones hacen alusión al estado de ánimo y a cómo se manifiesta corporalmente. Aparecen sin esperarlo, de forma súbita y brusca, manifestándose en la expresión del cuerpo, sobre todo en la cara.

Por este motivo, en esta etapa educativa se suele hablar de emociones en vez de sentimientos. En EI el uso de la corporalidad es clave, pues el cuerpo es el mejor medio para implicarse sensorialmente y conocer su mundo interno (Viña, 2017). Por ende, partir del propio cuerpo de los niños y su autoconciencia es una estrategia metodológica muy esencial para trabajar las emociones propias y del resto y para que conozcan los beneficios que les pueden aportar dichas actividades lúdicas sobre la relajación, respiración o reflexión.

5.4.7. Momentos clave de la jornada escolar

En cuanto a los momentos clave de la jornada escolar para llevar a cabo las actividades, se consideran fundamentales dos. Primeramente, la llegada al aula de los niños. Este momento es clave para realizar algún ejercicio de respiración voluntaria para conseguir reducir la tensión de los músculos, tranquilizar a los alumnos y mejorar su concentración. Es una actividad interesante para comenzar la mañana y, así, conseguir un ambiente calmado en el tiempo de la asamblea. Este tipo de actividades se pueden incluir como hábito si es necesario enfrentarse a situaciones tensas y frustrantes emocionalmente.

La vuelta al aula del recreo es también un momento fundamental. Después de este momento, los alumnos suelen estar muy excitados y alterados, por lo que es otra buena ocasión para realizar otra práctica de relajación y que así tengan un mejor rendimiento en las actividades posteriores.

El resto de las actividades se pueden realizar en otros momentos de la jornada escolar siempre observando y teniendo en cuenta cuáles son las necesidades de los alumnos, es decir, si en el momento de juego libre presentan un nivel de alteración alto, se puede acudir

a la asamblea a realizar una actividad que les permita relajarse y tranquilizarse antes de volver a su lugar de juego.

Para concluir, es necesario que los niños aprendan a fijar sus propios límites ante la necesidad de afrontar una situación compleja y que conozcan cómo sería una buena convivencia en el aula al evitar las respuestas impulsivas entre los alumnos. Pero para ello, deben aprender a reconocer sus emociones y a expresarlas, y todo esto se puede llevar a cabo mediante el ejemplo a seguir que son los docentes para los alumnos y actividades que pueden realizarse a lo largo de la jornada escolar, confiando en los buenos resultados que esperamos obtener y tratando de desarrollar estrategias de autocontrol para sustituir las respuestas impulsivas.

Las actividades de la propuesta parten del método deductivo, es decir, van desde lo general hacia lo particular mediante una serie de fases o niveles, partiendo del conocimiento de las emociones hacia su regulación, manejo o gestión y lo que depende de ello (valores, convivencia, empatía, resolución de conflictos, autocontrol).

5.5. Propuesta de actividades

Teniendo en cuenta la importancia que desempeña trabajar la educación emocional en la etapa de EI, resulta necesario diseñar una propuesta de intervención que se pueda realizar en esta etapa mediante actividades lúdicas de enseñanza-aprendizaje.

Con dichas actividades se pretende trabajar los buenos hábitos de convivencia, educar a los alumnos en valores, desarrollar la autoconciencia de las emociones en los alumnos para encontrar la forma de manejarlas, aprender a empatizar y a resolver conflictos de manera adecuada.

Las actividades que se nombran a continuación están clasificadas por distintos niveles o fases que completan una secuencia. Los niveles en los que se dividen las actividades son los siguientes (Figura 2, Anexo 5):

- Fase 1 — Hábitos de convivencia.
- Fase 2 — Conciencia emocional.
- Fase 3 — Regulación emocional.
- Fase 4 — Autoestima.
- Fase 5 — Habilidades socioemocionales.

Figura 2.

Actividades de la propuesta de intervención.

FASE	Orden	Nombre	Tema	Objetivos	Criterios de evaluación
1. HÁBITOS DE CONVIVENCIA	1	<i>SALUDO MATUTINO</i>	Hábitos de convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> -Interiorizar los buenos modales. -Brindar un ambiente seguro y afectuoso. -Animar a los alumnos a abrirse y generar confianza a los demás. -Reforzar la autonomía y la capacidad de decisión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Los alumnos participan en la actividad. -Respetan la decisión del resto de sus compañeros. -Esperan su turno de saludo. -No entorpecen el ritmo de la actividad.
	2	<i>LIBRO DE NORMAS</i>	Normas de convivencia y resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> -Crear y mantener un clima escolar adecuado. -Educar a los alumnos en valores de respeto y empatía. -Reconocer lo que está permitido y lo que no. -Buscar soluciones adecuadas ante los conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Conoce las normas correctamente. -Cumple las normas de convivencia. -Hace uso de las normas siempre que lo necesita. -Accede al libro cuando hay que buscar una solución a un problema. -Conoce qué debe hacer y qué no.

2. CONCIENCIA EMOCIONAL	3	<i>TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES</i>	<p>Conocimiento de las emociones.</p> <p>Expresión de los estados de ánimo.</p>	<p>-Expresar los estados de ánimo.</p> <p>-Respetar los estados de ánimo del resto.</p> <p>-Fomentar el diálogo.</p> <p>-Conocer cada emoción.</p> <p>-Fomentar la motricidad fina.</p>	<p>-El alumno expresa correctamente su emoción.</p> <p>-Respetar a los compañeros.</p> <p>-Se expresa con claridad.</p> <p>-Reconoce la emoción propia y la del resto.</p> <p>-Muestra una buena motricidad fina al colocar la pinza.</p>
	4	<i>LA MAGIA DE LAS EMOCIONES</i>	<p>Conciencia emocional.</p> <p>Reproducción de emociones a través del cuerpo.</p>	<p>-Utilizar el lenguaje no verbal para expresar los estados de ánimo.</p> <p>-Reproducir las emociones a través de la expresión corporal.</p> <p>-Reconocer las emociones propias y del resto.</p>	<p>-Muestra y distingue los gestos correspondientes a cada estado de ánimo.</p> <p>-Realiza la actividad de manera adecuada.</p> <p>-No interrumpe la actividad.</p> <p>-No muestra un comportamiento distraído ni distrae al resto.</p>
	5	<i>NUESTRA CARA NOS LO CUENTA</i>	<p>Emociones y su identificación.</p>	<p>-Comprender y diferenciar los gestos y expresiones de cada emoción.</p>	<p>-Reconoce los gestos y expresiones de cada emoción.</p> <p>-Es capaz de comprender la emoción en los otros solo con ver su expresión facial.</p> <p>-Participa en la actividad y espera su turno.</p>

3. REGULACIÓN EMOCIONAL	6	<i>RESPIRA</i>	Respiración consciente, yoga y relajación.	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender a respirar correctamente. -Comprender por donde sale y entra el aire a nuestro cuerpo. -Introducir al alumnado en la relajación. -Ser conscientes de la propia respiración. -Ser capaces de acudir a la relajación como solución de problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> -El alumno realiza la dinámica correctamente. -Es consciente de su respiración. -Respeto el momento de relajación del resto de compañeros. -No altera al resto de compañeros durante la sesión. -Consigue el objetivo de la sesión y logra relajarse.
	7	<i>LA TARTA DE LAS EMOCIONES</i>	Emociones y su regulación. Resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> -Ayudar a los alumnos a entender lo que sienten. -Canalizar las emociones de mejor manera. -Conocer técnicas para calmarse en situaciones de rabia. -Buscar soluciones válidas a sus emociones negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aporta ideas para la creación del material. -Las ideas aportadas son válidas y no muestra una actitud de juego durante la lluvia de ideas. -Respeto el turno de palabra. -Hace buen uso del material.
4. AUTOESTIMA	8	<i>LO QUE ME GUSTA DE TI</i>	Autoestima y confianza en sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la autoestima propia y del resto. -Incrementar la confianza en sí mismo. -Valorar al resto y ser valorado. 	<ul style="list-style-type: none"> -El alumno utiliza palabras buenas sin usar insultos ni palabras malsonantes. -Participa en la actividad. -Respeto el turno de palabra y levanta la mano para hablar.

					-El alumno acepta las cosas positivas que le dice el resto.
5. HABILIDADES SOCIO- EMOCIONALES	9	<i>DOMINÓ DE LAS EMOCIONES</i>	Relación de una situación con una emoción.	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar una emoción con una situación. -Saber explicar por qué algo nos sienta bien o nos sienta mal. -Distinguir entre emociones negativas y emociones positivas. 	<ul style="list-style-type: none"> -El alumno comprende qué es una emoción positiva y una emoción negativa. -Entiende qué situaciones hacen sentir bien o mal tanto a uno mismo como al resto. -Sabe expresar los motivos por los que una situación puede hacer sentir bien o mal. -Participa en la actividad y respeta su turno.
	10	<i>EL RINCÓN DE LA CALMA</i>	Regulación emocional. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> -Enseñar a los alumnos a tranquilizarse. -Gestionar las propias emociones. -Ser responsable de sus acciones. -Tener autocontrol ante una situación que los altere. -Disponer de un lugar de tranquilidad en el aula. 	<ul style="list-style-type: none"> -Utiliza el rincón de la calma adecuadamente. -Accede al rincón de la calma siempre que lo necesita. -El niño se logra relajar en dicho rincón.

5.6. Temporalización

Esta intervención se plantea para el segundo trimestre del curso escolar. Se realiza en varios momentos de la mañana de la jornada, destacando la llegada de los alumnos al aula, la asamblea, los momentos después del recreo y, de vez en cuando y teniendo en cuenta las necesidades de los alumnos, la última hora de la jornada. Algunas de las actividades o técnicas propuestas también se realizan en situaciones espontáneas si hubiera un estado de agitación por parte del alumnado o algún niño presenta un exceso de frustración o impulsividad.

En esta propuesta existen actividades con principio y fin a largo plazo, como es *el libro de normas*, y otras que son puntuales dentro de la jornada escolar, como es *la magia de las emociones*, entre otras.

Las actividades de la fase 1, *hábitos de convivencia*, no son actividades con principio y fin a corto plazo, pues:

- El saludo matutino se realiza todos los días de la semana al llegar al aula, por lo que se toma como una rutina y no como una actividad específica.
- El libro de normas se realiza poco a poco, pues se trabaja una norma cada día para lograr una buena interiorización de esta. Esta actividad dura aproximadamente diez días ya que se exponen diez normas. Poco a poco va tomando forma el libro de normas final. La norma correspondiente se trabaja en la hora de la asamblea.

La actividad 3, *emocionómetro*, se realiza, también, de manera rutinaria al comienzo de la asamblea.

El resto de las actividades de las demás fases se realizan como actividades puntuales, con principio y fin, en la jornada escolar, excepto *el rincón de la calma*, que permanece en el aula para que los niños puedan acudir siempre que lo necesiten.

A continuación, se muestra un ejemplo de cómo sería la programación del mes de marzo y la temporalización de las actividades (Figura 3).

Figura 3.

Temporalización del mes de marzo

L	M	X	J	V
	1 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 1 <i>Emocionómetro</i>	2 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 2 <i>Emocionómetro</i>	3 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 3 <i>Emocionómetro</i>	4 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 4 <i>Emocionómetro</i>
7 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- Norma 5 <i>Emocionómetro</i>	8 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 6 <i>Emocionómetro</i>	9 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 7 <i>Emocionómetro</i>	10 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 8 <i>Emocionómetro</i>	11 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 9 <i>Emocionómetro</i>
14 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Norma 10 <i>Emocionómetro</i>	15 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> Recordatorio y presentación del <i>Libro de normas.</i>	16 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 13:00h- <u>Última hora:</u> <i>La magia de las emociones</i>	17 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 12:15h- <u>Después del recreo:</u> <i>Nuestra cara nos lo cuenta</i>	18 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i>
21 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 12:15h- <u>Después del recreo:</u> <i>Respira</i>	22 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 12:15h- <u>Después del recreo:</u> <i>Respira (“la mariposa”)</i>	23 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 12:15h- <u>Después del recreo:</u> <i>La tarta de las opciones (lluvia de ideas)</i>	24 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 12:15h- <u>Después del recreo:</u> <i>La tarta de las opciones (presentación del material)</i>	25 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- 13:00h- <u>Última hora:</u> <i>Lo que me gusta de ti.</i>
28 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- Después del <u>recreo:</u> <i>Dominó de las emociones</i>	29 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i> ----- Después del <u>recreo:</u> <i>Presentación del Rincón de la calma.</i>	30 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i>	31 9:10h- <i>Saludo matutino</i> ----- 9:20h- <u>Asamblea:</u> <i>Emocionómetro</i>	

5.7. Criterios e instrumentos de evaluación

La evaluación del alumnado es muy importante para conocer el progreso que realizan a través de la propuesta planteada. Es por esto por lo que se deben diseñar diferentes instrumentos y adoptar diferentes estrategias para poder evaluar este proceso de aprendizaje de los niños.

La observación directa es una de las estrategias principales en las que se basa el método de evaluación. A través de este método se puede observar en cualquier situación o momento si el alumno adquiere conocimientos, progresa o no, y desarrolla actitudes adecuadas para la realización de la propuesta.

Además, para evaluar a los alumnos dispondremos de una escala de estimación verbal (Figura 4) a través de la cual mediremos la intensidad con la que los rasgos a observar.

Figura 4.

Escala de estimación verbal

ESCALA DE ESTIMACIÓN VERBAL						
Alumno:Curso: Grupo: Fecha:						
Elaborada por:						
OBJETIVO	ÍTEMS	NA	PA	DA	BA	MA
<p>Conocer las emociones básicas.</p> <p>Expresar las emociones con un lenguaje no oral.</p> <p>Identificar los rasgos faciales propios de cada emoción.</p> <p>Reconocer dichas emociones en nosotros mismos y en el resto.</p>	Conoce e identifica cada emoción.					
	Expresa claramente sus emociones.					
	Reconoce la emoción propia y la del resto.					
	Respeto las emociones del resto.					
	Distingue los gestos y expresiones correspondientes a cada estado de ánimo.					
	Identifica las causas que provocan cada emoción.					
	Consigue relacionar una emoción con una situación.					
<p>Aprender a controlar las emociones.</p> <p>Fomentar la comunicación afectiva.</p>	Busca soluciones adecuadas para resolver un conflicto.					
	Es consciente de su propia respiración.					
	Comprende por donde sale y entra el aire a nuestro cuerpo.					
	Consigue relajarse con la actividades de relajación.					

Adquirir técnicas de autocontrol y de resolución de conflictos.	Acude a la relajación o respiración como solución a un problema.					
	Realiza los ejercicios adecuadamente.					
	Piensa antes de actuar.					
	Conoce las técnicas de relajación.					
	Muestra una conducta impulsiva en las situaciones de rabia o nerviosismo.					
Desarrollar las habilidades sociales y los valores de empatía, respeto y escucha. Mejorar el ambiente de convivencia y las relaciones sociales en el aula.	Consta de buenos modales y valores de respeto y empatía.					
	Tiene confianza con el resto y el docente y hace uso del diálogo.					
	Es capaz de decidir y respeta las decisiones de sus compañeros.					
	Espera su turno de palabra.					
	Conoce y cumple las normas correctamente.					
	Conoce qué debe hacer y qué no ante un conflicto.					
	No interrumpe las actividades ni se encuentra distraído.					
	Valora positivamente al resto de compañeros.					

Nota. MA= Muy de Acuerdo; BA = Bastante de Acuerdo; DA = De Acuerdo; PA = Poco de Acuerdo; NA = Nada de Acuerdo.

6. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA, LÍNEAS FUTURAS Y LIMITACIONES

Como se ha explicado a lo largo de este TFG, la educación emocional es clave en las aulas de EI ya que es en estas edades cuando la autoconciencia y el autocontrol están comenzando a desarrollarse. Es necesario hacer hincapié en ello para que los niños desarrollen habilidades socioemocionales correctas y sean resilientes ante las situaciones en las que no son capaces de controlar los impulsos, ya que esto puede afectar de manera negativa a su bienestar y al del resto.

En dicha propuesta se han programado actividades orientadas a desarrollar la autoconciencia y el autocontrol de la impulsividad del alumnado del primer curso de EI teniendo en cuenta unos objetivos de los que se ha partido (Figura 5).

Figura 5.

Objetivo general y de la propuesta.

OBJETIVOS
<i>OBJETIVO GENERAL</i>
Dar a conocer la importancia de la promoción de la salud en el desarrollo de los más pequeños mediante el planteamiento de un programa de intervención en el aula dirigido hacia el entrenamiento del autocontrol que tenga, como base, incidir en el conocimiento de las emociones básicas y su gestión para intervenir en el control de la impulsividad.
<i>OBJETIVOS DE LA PROPUESTA</i>
Conocer las emociones básicas.
Expresar las emociones con un lenguaje no oral.
Identificar los rasgos faciales propios de cada emoción.
Reconocer dichas emociones en nosotros mismos y en el resto.
Aprender a controlar las emociones.
Fomentar la comunicación afectiva.
Adquirir técnicas de autocontrol y de resolución de conflictos.
Desarrollar las habilidades sociales y los valores de empatía, respeto y escucha.
Mejorar el ambiente de convivencia y las relaciones sociales en el aula.

Mediante la metodología de la propuesta y las actividades que cumplían el desarrollo de los objetivos de esta, se ha podido trabajar la promoción de la salud dentro del aula y en los niños de esta edad.

El siguiente análisis sobre los resultados observados de la propuesta de intervención diseñada se ha podido realizar al haber trasladado alguna actividad de esta propuesta a un aula de prácticas. Se eligió llevar a cabo las actividades más importantes o relevantes para poder dar respuesta a las necesidades detectadas a lo largo de las primeras semanas de prácticas en cuanto a comportamiento e impulsividad de los niños.

A través de la observación directa, se ha podido comprobar que los niños son capaces de conocer y reconocer las emociones básicas que los acompañarán a lo largo de su vida, además de saber identificar las emociones del resto para evitar o solucionar favorablemente los conflictos y fomentar una comunicación afectiva y un buen ambiente de convivencia.

El hecho de optar por el método deductivo es un acierto, pues para lograr el objetivo final se debe comenzar a trabajar, primeramente, contenidos más específicos. Gracias a este método, los niños van interiorizando los contenidos mucho mejor al ir trabajando por fases, partiendo de lo más general (conocimiento de las emociones) hacia lo más específico (su regulación, manejo o gestión), lo que favorece el aprendizaje.

Tras la realización de algunas de las actividades de la propuesta de intervención en el aula, se ha observado que han disminuido los enfrentamientos entre los alumnos ya que, gracias a las actividades de regulación emocional y de desarrollo de las habilidades socioemocionales, han sabido trasladar la calma que conseguían experimentar en dichas actividades a sus interacciones con los compañeros en su día a día. Muchos de los niños aprendieron a resolver los conflictos de manera menos violenta y acudían al *Rincón de la calma* o a *La tarta de las opciones* siempre que sentían esa rabia interior en vez de llorar, pegar o gritar. Ahora afrontan las dificultades o las situaciones que les sobrepasan con más tolerancia o tranquilidad, sin frustrarse, pidiendo ayuda.

La creación del *Rincón de la calma* tuvo gran éxito, pues, en varias ocasiones, se podía observar que los niños que más impulsividad tenían normalmente eran los que más acudían sin necesidad de ser mandados. Acudían, sobre todo, en los momentos de juego, ya que es el momento en el que más conflicto puede suceder. Al estar en su interior jugando con los materiales durante un rato, posteriormente, al salir y continuar con el juego, se les notaba más tranquilos y serenos.

En general, se ha conseguido una mejora bastante visible en el clima y convivencia del aula al regular los comportamientos del alumnado, pero, aun así, aun se pueden encontrar respuestas impulsivas en alguno de los alumnos, ya que hay que tener en cuenta los factores personales por los que esté atravesando ese niño en el hogar familiarmente hablando. Si se hubiera llevado a cabo en el aula la propuesta completa, seguramente hubiera habido resultados más significativos a nivel aula y con estos niños en concreto.

Por eso, es importante la colaboración de las familias con la escuela y que esta intervención se realice de manera conjunta para llevar, tanto en el aula como en casa, una misma línea educativa sin que los niños observen contradicciones. Es por ello por lo que se quiere destacar, dentro de las líneas futuras de esta intervención, el acercamiento de los padres y madres de los alumnos a la escuela para colaborar con la consecución de los objetivos. Se podría realizar una escuela de padres o seminarios, e invitar a los familiares a asistir para que conocieran las estrategias de autocontrol y regulación de conducta programadas, sus beneficios, y aportarles o recomendarles distintas actividades que pueden realizar en casa con sus hijos. Dicha escuela de padres también puede servir para intercambiar experiencias y reflexionar, de esta manera se estará creando un medio en el que las familias se puedan favorecer entre unas y otras.

Aunque hubiera sido satisfactorio poder llevar a cabo la propuesta de forma completa a lo largo de las prácticas, en cuanto a mi intervención, considero que he intentado comprender las necesidades y los sentimientos de cada alumno sin permitir ciertos comportamientos. Mediante las actividades que he realizado y el día a día en el aula, he conseguido en los alumnos que desarrollaran una adecuada inteligencia emocional y miren por su bienestar y el del resto evitando la resolución de conflictos de forma violenta y acercarse a la calma cuando lo necesitan.

He actuado con serenidad ante las situaciones que me supusieran alteraciones, siendo así un modelo que seguir para los alumnos en cuanto al autocontrol, expresando y verbalizando de manera abierta cómo me sentía en todo momento y haciendo referencia a estrategias para controlar ese momento.

Por otro lado, es importante apoyar a los alumnos siempre que logren pequeños avances en cuanto a regulación para crear esa motivación necesaria en el proceso.

El centro en el que se ha planteado la propuesta tenía todos los recursos suficientes para poder llevarlo a cabo, tanto materiales como espaciales, ya que el aula era un lugar espacioso en el que poder crear el *Rincón de la calma* sin necesidad de crear en dicha aula una sensación de carga o agobio.

Mayormente, los materiales para la realización de las actividades seleccionadas han sido aportados por el centro o se podían encontrar en el aula, haciendo así mucho más fácil la elaboración del material propio de cada actividad.

La falta de tiempo ha sido el principal motivo por el que la propuesta no se ha podido llevar a cabo de forma completa. El periodo de prácticas tiene un tiempo muy limitado, sin dar la oportunidad de acudir antes al centro y poder plantear la propuesta desde el primer día, lo que condiciona el planteamiento de la propuesta en función de las necesidades reales del alumnado, los tiempos de evaluación, etc.

Para finalizar, esta propuesta de intervención se puede llevar a cabo con cualquier curso de EI puesto que es en dicha etapa cuando más importante es la promoción para la salud y es conveniente la educación emocional. Las actividades de esta propuesta constan de un nivel propio para los niños 3 años, por lo que, para poder realizarlo en otros cursos, únicamente se tendría que elevar la dificultad de las actividades creando concordancia entre esta y la edad.

7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Para concluir, me gustaría resaltar que las emociones aportan información sobre nuestro bienestar y es por eso por lo que se deben expresar de la mejor manera posible y no ignorarlas o reprimirlas ya que, de este modo, pueden provocar malestar.

Para manejar y controlar las emociones, previamente es necesario conocerlas y reconocerlas, como se ha practicado a través de las actividades lúdico-educativas, juegos y dinámicas en esta propuesta de intervención. Practicar les ayudará a conseguir el control en determinadas situaciones y propiciará un ambiente de convivencia pacífico en el aula.

Tras esta aclaración, se puede decir que se han demostrado las hipótesis propuestas ya que, con esta intervención basada en el entrenamiento del autocontrol, los alumnos de 3 años podrán conocer las emociones básicas y ejercitar su expresión, aprendiendo en su mejor manera posible a controlarse en las situaciones difíciles y a resolver conflictos pacíficamente. Además, gracias a este aprendizaje, como se ha comprobado con las actividades desarrolladas y mi forma de trabajo durante las prácticas, se ha propiciado un clima de convivencia y de respeto adecuado dentro del aula.

Aunque se ha comprobado el uso de diversos programas educativos sobre el autocontrol de la impulsividad que han sido favorecedores tanto para los alumnos como para los maestros, considero que incorporar la promoción para la salud dentro del aula y seguir educando emocionalmente desde edades tempranas es clave para prevenir los malos comportamientos y las conductas violentas e impulsivas en un futuro y para formar niños sanos y felices. Sin embargo, no sirve únicamente con educar emocionalmente al niño en el aula, si no que la familia juega un papel fundamental en esta educación.

Por consiguiente, analizados otros programas y estudios que se han realizado dentro de aulas y que han sido nombrados en el punto 4 de este trabajo, es previsible que llevando a cabo esta propuesta de intervención en el aula haya una mejora en el control inhibitorio ya que se llevan a cabo actividades semejantes a las trabajadas en dichos programas. Al igual que en el programa INTEMO (2008), en esta propuesta realizan actividades para conocer las emociones básicas para, posteriormente, expresarlas. También, en esta propuesta se han tomado actividades similares al programa TREVA (2010), destacando las actividades de relajación y respiración para conseguir un aprendizaje en el control de las emociones y de los impulsos. Para finalizar, también se tiene en cuenta el programa Psicología Positiva y Aulas Felices (2011), trabajando el conocimiento del cuerpo para conocer las expresiones

corporales y faciales propias de cada emoción y realizando ejercicios de yoga, en este caso, para niños de la etapa de EI.

La realización de estos programas en su centro educativo correspondiente fue favorecedora, proporcionando unos resultados bastante destacables en cuanto a la mejora de control de los impulsos y la resolución de conflictos en el aula.

Por otro lado, tras el análisis de un programa específico para la mejora de las FE que ha llevado a cabo López Madroñero, maestra de PT en un centro escolar de Málaga, se ha llegado a la conclusión de que con esta propuesta de intervención no solo se mejora el control inhibitorio, si no que el resto de las FE también muestran una mejoría. Entre otras, destaca:

- La mejora de la inhibición comportamental, frenando unas conductas y empleando otras más adecuadas y reflexivas.
- La mejora de la capacidad de autorregulación de conductas.
- Iniciación de una tarea, aplicando estrategias o técnicas favorables en situaciones desbordantes.
- La mejora de la flexibilidad cognitiva al observar que las conductas impulsivas no son adecuadas y es necesario trabajar en un cambio para lograr conductas que sí lo sean.
- Persistencia dirigida a la meta al intentar tomar un buen hábito y adaptando el comportamiento para conseguir un correcto autocontrol.

Para finalizar, la realización de este TFG personalmente ha hecho que amplíe mis conocimientos acerca del control inhibitorio y su importancia en la etapa de EI. Que los niños consigan ese control de sus impulsos y desarrollen las habilidades socioemocionales correctas evitará muchos problemas en su futuro y crecerán mucho más felices, ya que es favorecedor para su bienestar.

Por otro lado, agradecer al centro educativo que me permitiera realizar algunas de las actividades de esta propuesta y a los niños por haber participado en ellas y haber formado parte de mi formación. No solo ellos han aprendido de mí y de mi enseñanza, sino que yo también he aprendido de todos ellos y me han hecho ver con otros ojos cuánta importancia tiene saber manejar las emociones, independientemente la edad que una persona tenga.

8. REFERENCIAS

- Aguilera, L. (2021, 17 febrero). *Qué es la Técnica de la Tortuga y cómo aplicarla correctamente*. Psico Ayuda Infantil. <https://www.psicoayudainfantil.com/tecnica-de-la-tortuga/>
- Ahmed, M. D., & EMOCIONAL, E. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9.
- Alonso-Serna, D. K. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 1(1). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677>
- Álvarez Rodríguez, J. (2002). Análisis descriptivo de los valores sentimiento y emoción en la formación de profesores de la Universidad de Granada. *Profesorado. Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*. 6, 1-2.
- Aranzabal-Isasa, A. (2015). *Yoga para niños: propuesta de intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Internacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2843>
- Arteaga, G., & Quebradas, D. A. (2010). Funciones ejecutivas y marcadores somáticos: apuestas, razón y emociones. *El hombre y la Máquina*, (34), 115-129.
- Asale, R. (s. f.). *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/>
- Berzosa, M.P. (2012). Psicoeducación emocional familiar (PSEF). Una cuestión de salud. *Cuadernos de terapia familiar*, 81-82, 48-57.
- Blanca, E. B., Rodríguez-Medina, J., & Muñiz, M. J. I. (2019). Neuroeducación y Autocontrol: cómo vincular lo que aprendemos con lo que hacemos. Un estudio de caso múltiple en un grupo de Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(3), 307-326.
- Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León, BOCyL*, 19 de diciembre de 2008, 6 - 16. <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>
- Cabello, M. J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

- Cantudo, C. (2020, 7 septiembre). *La técnica del semáforo: ¿cómo ayudar a los niños a gestionar la rabia y la impulsividad?* SerPadres.es <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/la-tecnica-del-semaforo-como-ayudar-a-los-ninos-a-gestionar-la-rabia-y-la-impulsividad-141585574431n>
- Carro González, R. (2016). *El control de impulsos en la etapa de Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/19628>
- Cassá, E. L. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. WK Educación.
- Chaux, E., Arboleda, J., & Rincón, C. (2012, 19 octubre). Community Violence and Reactive and Proactive Aggression: The Mediating Role of Cognitive and Emotional Variables. *Revista colombiana de psicología*, 21(2). <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v21n2/v21n2a04.pdf>
- Daniele, L. (30 de mayo de 2015). España, el país de la UE donde antes se empieza a fumar. *ABC*. <http://www.abc.es/sociedad/20150530/abci-consumo-tabaco-espana-201505292112.html>
- Davó, M. C., Gil-González, D., Vives-Cases, C., Álvarez-Dardet, C. & La Parra, D. (2008). Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española: Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005. *Gaceta Sanitaria*, 22(1), 58-64.
- DECEL - *Diccionario Etimológico Castellano en Línea*. (s. f.). Etimologías de Chile - Diccionario que explica el origen de las palabras. <http://etimologias.dechile.net/>
- Fortuny, M., & Gallego, J. (1988). Educación para la salud. *Revista de educación*, 287, 287-306.
- García Carrasco, M. (2016). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. <http://hdl.handle.net/11441/44857>
- García Infante, S. J. (2020). *Descontrol Emocional*. [Trabajo académico, Universidad de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1960/Garcia%20Infante%2c%20Sheny%20Jhane.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gavidia, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de la salud. *Revista española de Salud Pública*, 75(6), 505-516.

- Gavidia, V. (2002). La escuela Promotora de Salud. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 16, 83-97.
- Gavidia, V. (2009). El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 23, 171-180.
- Gutiérrez, E., Sepúlveda, A. R., Anastasiadou, D., & Medina-Pradas, C. (2014). Programa de psicoeducación familiar para los trastornos del comportamiento alimentario. *Psicol Conduc*, 22, 133-49.
- Jiménez Pascual, A. M. (2002). Detección y atención precoz de la patología mental en la primera infancia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (82), 115-126.
- Guilera, J. (2015). *Las funciones ejecutivas en niños: ¿Cuáles son?* Mentelex. Recuperado el 28 de abril de 2022 en <https://blog.mentelex.com/funciones-ejecutivas-ninos/>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. *Boletín Oficial del Estado, BOE*, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- López Madroño, V. (2019, 10 octubre). *PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS*. Orientación Andújar - Recursos Educativos. Recuperado el 31 de mayo de 2022 de <https://www.orientacionandujar.es/2019/10/10/programa-para-la-mejora-de-las-funciones-ejecutivas/>
- Marcuello Campos, A. M., & Rodríguez Martínez, A. *Propuesta de intervención para educar las emociones en educación infantil*. [Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Zaragoza]. <https://zagan.unizar.es/record/77556/files/TAZ-TFG-2018-4753.pdf>
- Masmitjà, G. A. *Educación la impulsividad. Prevención de las dificultades de aprendizaje*. https://www.researchgate.net/profile/Gemma-Alsina/publication/297124704_Educacion_la_impulsividad_Prevencion_de_las_dificultades_de_aprendizaje/links/56dd2dc108aee1aa5f88d011/Educacion-la-impulsividad-Prevencion-de-las-dificultades-de-aprendizaje.pdf
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2013b). *Presentación de la encuesta nacional de salud. ENSE 2011-2012*. <https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/PresentacionENSE2012.pdf>
- Nieto, A. E. (2014). Inteligencia emocional. *Salud vida*, 1.

- Oblitas Urrutia, M. E. (2020). Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial. [Trabajo académico. Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1977/Oblitas%20Urrutia%2c%20Miriam%20Esther.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ocaña Villuendas, L, & Martín Rodríguez, N. (2011). *Desarrollo socioafectivo*. Paraninfo.
- Peña Méndez, M. (2019). *Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil: propuesta de intervención para el aula de 5 años*. [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Sevilla]. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93932/Mindfulness%20para%20la%20Regulacion%20emocional%20en%20educaci%C3%B3n%20infantil%20propuesta%20de%20intervencion%20para%20el%20aula%20de%205%20a%C3%B1os%20PENA%20MENDEZ,%20MARIA%20\(Psicopedagogia\).pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93932/Mindfulness%20para%20la%20Regulacion%20emocional%20en%20educaci%C3%B3n%20infantil%20propuesta%20de%20intervencion%20para%20el%20aula%20de%205%20a%C3%B1os%20PENA%20MENDEZ,%20MARIA%20(Psicopedagogia).pdf?sequence=1)
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Ramos, C., Nieto, A. M., & Chaux, E. (2007). Aulas en paz. *Resultados de un programa multicomponente*, 1(1), 2018-2019.
- Real Academia Española, RAE (s.f.). *Diccionario panhispánico de dudas*. Recuperado el 2 de abril de 2022 de <https://www.rae.es/dpd/g%C3%A9nero>
- Reina, V. G., & De la Torre Sierra, A. M. (2018). Emociones y creatividad: una propuesta educativa para trabajar la resolución de conflictos en educación infantil. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación*, (27), 39-52.
- Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud, REEPS (2001). Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud. *Salud Pública Educación para la Salud*, 1(1), 23-27.
- Romero, M., Benavides, A., Fernández, M., & Pichardo, M. C., (2017). INTERVENCIÓN EN FUNCIONES EJECUTIVAS EN EDUCACIÓN INFANTIL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 253-261. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853365026>
- Rosenberg, M. B., & Díaz, N. J. (2017). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida: Herramientas que cambian la vida para mantener relaciones sanas* (1.ª ed.). Editorial Acanto.

- Pelaz Antolín, A., Bayón Perez, C., Fernández Liria, A., & Rodríguez Ramos, P. (2008). Temperamento, ansiedad y depresión en población infantil. *Pediatr. aten. prim*, 617-625.
- Schneider, M., & Robin, A. (1990). LA TECNICA DE LA “TORTUGA”: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA. En T. Bonet (Comp.), *Problemas psicológicos en la infancia*. Promolibro.
- Tonguino, J. A. R. (2020). *AUTOCONTROL, UNA HABILIDAD SOCIAL QUE SIRVE DE PUERTA PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES* [Archivo PDF]. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66172907/AUTOCONTROL_UNA_HABILIDAD_SOCIAL_QUE_SIRVE_DE_PUERTA_PARA_CONTROLAR_LAS_EMOCIONES-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1654470774&Signature=hRzU6prZdCEfV5si53FmfrYkp6OBhfb0MbsVZS1mTueSfu1eMbtrCMi-mnO-kWnprM9~vF65~FF3u6TXMqeNsWtBbsWoDLQYGha~YEm50jXDfkueSF8EsX6WUvI-mXTT1zM9WJKcJ06mth0aEy~IBuRC77HzCjFf7PgIZymPsFuE8IEylDG-9RIECU1WbNrwQFJIqZ6ZD2OzixnSs2bZZ15vKcU~Ec0AB1u3yHWKwvvi8RCYh~M7nSYFCfs~6SE6mmlBM70MUDBuLSk6WEb5WwZGSqfjNrU17-UnBKFY3d60ZI~ywMRPP4D2Taz63drcTV1jcXpAOSMm7h29xYtjxw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Viña Vera, D. (2017). *Desarrollo del autocontrol en Educación Infantil: ¿Cómo fomentar el control de la impulsividad y la tolerancia a la frustración en el alumnado?* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5773/Desarrollo%20del%20autocontrol%20en%20Educacion%20Infantil.%20%C2%BFComo%20fomentar%20el%20control%20de%20la%20impulsividad%20y%20la%20tolerancia%20a%20la%20frustracion%20en%20el%20alumnado.pdf?sequence=1>

9. ANEXOS

Anexo 1. Cuento de la Tortuga

Figura 6.

Cuento de la tortuga (Aguilera, 2021)⁴

En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía (años de la edad de la clase o del niño) años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza primaria. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores.

Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas del encerado. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos —y pelearse con ellos también—. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegarse ni meter ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.

Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba

muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle.

—¡Hola! —Dijo con su voz inmensa y rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian?

Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando.

—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando— Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón.

A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó proclamando que estaba orgullosa de ella! Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su “secreto mágico”.

⁴ Enlace: <https://www.psicoyudainfantil.com/tecnica-de-la-tortuga/>

Anexo 2. Fragmento de la adaptación de Trinidad Bonet Camañes del método Koeppen (s.f.)

Figura 7.

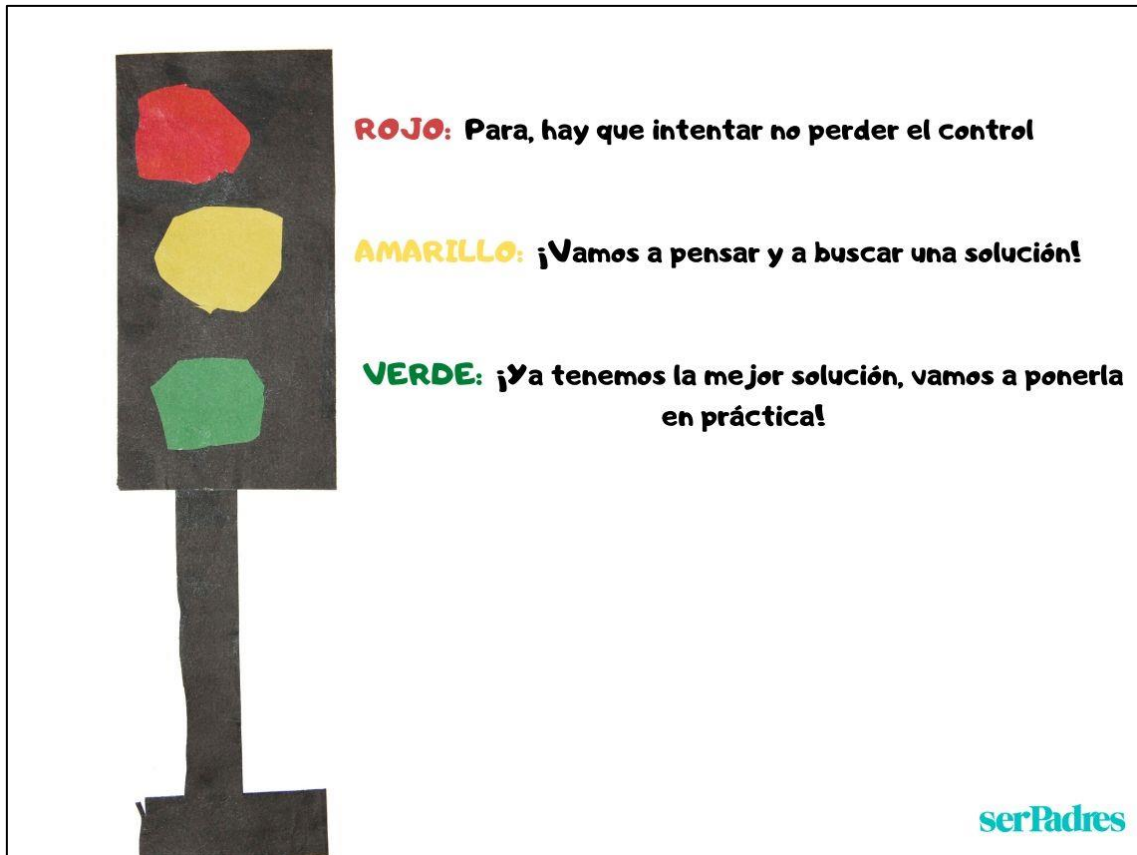
Fragmento de la adaptación del método Koeppen (Ahmed, 2010)

- Relajación de MANOS Y BRAZOS: Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos.
- Relajación de BRAZOS Y HOMBROS: Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados.
- Relajación de HOMBROS Y CUELLO: Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso.
- Relajación de la MANDÍBULA: Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, másticalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.
- Relajación de la CARA Y LA NARIZ: Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas y se han posado en tu nariz, trata de espantarlas pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarlas, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara.

Anexo 3. Técnica del semáforo

Figura 8.

Técnica del semáforo (Cantudo, 2020)⁵



⁵ Enlace: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/la-tecnica-del-semaforo-como-ayudar-a-los-ninos-a-gestionar-la-rabia-y-la-impulsividad-141585574431n>

Anexo 4. Asamblea

Figura 9.

Asamblea del aula



Anexo 5. Actividades de la propuesta de intervención

FASE 1 – HÁBITOS DE CONVIVENCIA

ACTIVIDAD 1. SALUDO MATUTINO

- **Descripción:**

Mediante los saludos matutinos se profundiza en las relaciones sociales y se construye un sentido de comunidad dentro del aula. Estos saludos consiguen formar un ambiente seguro para los niños y afectuoso. Además, los anima a abrirse al resto de los compañeros y al docente y esto hace que aumente su confianza. Por otro lado, los alumnos se sienten reconocidos y valorados.

Con esta actividad, también, se les da la posibilidad de elegir, por lo que se refuerza la autonomía y la capacidad de decidir.

Esta actividad consiste en colocar en la puerta del aula unas señales en las que están plasmadas las diferentes opciones de saludo. Todos los días, la maestra espera a los alumnos en la puerta del aula y, antes de entrar, ellos eligen cómo quieren saludarla.

Figura 10.

Señales



ACTIVIDAD 2. LIBRO DE NORMAS

- **Descripción:**

Las normas de convivencia en el aula es el elemento más importante para que la dinámica de la clase funcione correctamente.

Con la creación de un libro de normas compuesto por 10 normas clave que fomenten la buena convivencia y la resolución de conflictos, se regula las interacciones de los niños y el tipo de convivencia que se quiere conseguir: que haya relaciones de buen trato, cuidado y respeto en el aula. Desde las normas se debe regular la situación para que esto ocurra.

Se presenta una norma cada día, pues en 3 años es lo más adecuado. Se trabaja esa norma en la asamblea y, mediante el diálogo, proponemos situaciones que puede causar no cumplir la norma o por qué es importante su cumplimiento.

Las normas se van presentando mediante imágenes o iconos apoyados por una pequeña frase en letra mayúscula que explique esa imagen. Con la imagen resultará más fácil para los niños interiorizar la norma.

Cada vez que se acabe de presentar la norma, esa imagen se coloca en el libro de normas que se irá creando poco a poco.

Una vez finalizado completamente, se debe exponer en un lugar visible del aula y alcanzable por los alumnos si necesitan hacer uso de él o para recordarlas de vez en cuando, ya sea en la asamblea o al comienzo de una actividad nueva.

Figura 11.

Libro de normas



FASE 2- CONCIENCIA EMOCIONAL

ACTIVIDAD 3. EMOCIONÓMETRO.

- **Descripción:**

Como actividad previa en la asamblea diaria antes de comenzar con las actividades propias de contenidos, cada alumno cuenta cómo se siente hoy. El docente, en la pizarra, dibuja el símbolo de esa emoción para que, tanto el niño que lo expresa, como el resto de los compañeros, reconozcan esa emoción y comiencen a interiorizar esa emoción con su expresión corporal o su rasgo facial correspondiente.

Una vez que la maestra evalúa si los alumnos reconocen cada emoción con su símbolo, se pasa a realizar un termómetro de las emociones. Este material consiste en representar las emociones en cartulina y crear un termómetro en el que:

- El color rojo representa el enfado.
- El color azul representa la tristeza.
- El color amarillo representa la alegría.

En este caso, cada niño tiene una pinza con su nombre (lo han escrito ellos previamente en un trozo de cartulina). Cada vez que exprese su estado de ánimo, debe colocar la pinza en la emoción que le identifique. De esta manera también se está trabajando la motricidad fina.

Figura 12.

Termómetro de las emociones



ACTIVIDAD 4. LA MAGIA DE LAS EMOCIONES.

- **Descripción:**

En la zona de asamblea (ya que es donde menos mobiliario se puede encontrar) los niños expresan libremente con el cuerpo y con la cara algunas emociones siguiendo la consigna de la maestra:

- “Nos convertimos en personas muy... (tristes, enfadadas, alegres).

La maestra utiliza una varita mágica para dinamizar la actividad. En alguna ocasión, la varita pasa a algún alumno para ocupar el puesto de la maestra y dar la consigna al resto de sus compañeros.

Figura 13.

Varita mágica



ACTIVIDAD 5. NUESTRA CARA NOS LO CUENTA

- **Descripción:**

Esta actividad es un juego de mímica en la que los niños deben imitar las imágenes de una baraja de cartas. El juego comienza con un montón de cartas en las que hay dibujadas una cara. Esa cara puede ser feliz, alegre, asustada o enfadada. Se puede aumentar la dificultad con emociones menos comunes para conocer nuevo vocabulario (asco, aburrimiento, preocupado, tranquilo, sorprendido, nervioso...).

Los niños se colocan en círculo alrededor de la asamblea y uno de ellos debe salir al centro a coger una carta e imitarla. El resto de los compañeros debe adivinar de qué emoción se trata y, quien la adivine, será el próximo en jugar.

Con esta actividad, los niños aprenden a distinguir los gestos faciales de cada emoción.

Figura 14.

Cartas del juego



FASE 3- REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 6. RESPIRA

• **Descripción:**

Para esta actividad se utiliza el cuento “Respira” de Inés Castel-Branco.

Este libro propone distintas prácticas para enseñar a los niños a ser conscientes de su propia respiración voluntaria. Explica que, con algo tan sencillo y natural como es la respiración, pueden tomar rienda de sus emociones cuando estén alteradas y que se puede recuperar la calma cuando se ha perdido.

El cuento recoge 14 ejercicios distintos destinados a la práctica de yoga o de Mindfulness.

Para esta actividad se han elegido 3 de los ejercicios que expone el cuento para realizarlos en el aula con los niños:

- **La ola del mar:** Respiración abdominal.
- **El búho y el cobra:** reducir el estrés en el cuello y hombros, aumentar la flexibilidad de la espalda.
- **El tarro de la calma:** reducir el nivel de activación y favorecer la relajación.

Es probable que haya que adaptar el vocabulario del cuento a la edad (3 años) ya que utiliza términos que pueden llegar a ser incomprensibles para los niños.

Tras la lectura de cada ejercicio, se pondrá en práctica conjuntamente.

Esta sesión se complementa con otro ejercicio de respiración cuyo objetivo es comprender por dónde entra y sale el aire a nuestro cuerpo. Esta actividad complementaria se denomina **“la mariposa”** y consiste en colocar una figura de mariposa de papel de seda delante de su cara. Cuando los niños cogen aire por la nariz y lo sueltan por la boca, pueden observar por dónde entra y sale el aire al ver cómo se mueve la mariposa.

Figura 15.

Cuento: Respira (Castel-Branco, 2015)

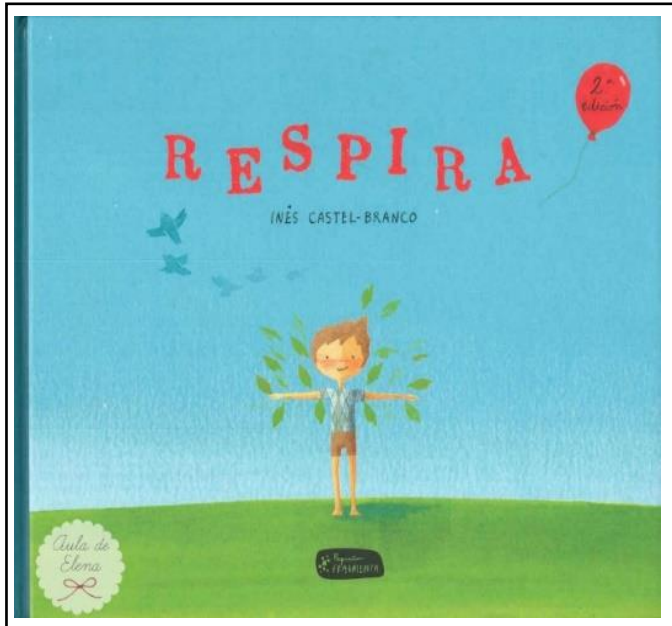


Figura 16.

Dinámicas del cuento: Respira (2015)



Figura 17.

Barcos de papel y mariposa



ACTIVIDAD 7. LA TARTA DE LAS OPCIONES.

- **Descripción:**

Esta actividad consiste en crear una ruleta en forma de tarta. En cada porción de la tarta se coloca un número del 1 al 10. Cada número corresponde a una tarjeta que recoge una acción que los niños pueden realizar para calmarse cuando sienten rabia. Estas tarjetas se encuentran anilladas y llevan escrita la explicación de cada número.

Cuando los niños sientan rabia o realicen alguna acción impulsiva, acuden a la ruleta y la hacen girar hasta que la flecha pare en uno de los números. Tras ver el número que ha tocado, la maestra lee la tarjeta correspondiente. Esa es la manera en la que el niño va a tener que relajarse.

Mediante esta actividad, los niños son capaces de expresar o canalizar sus emociones y empiezan a conocer técnicas que pueden realizar cuando sientan rabia.

Las opciones que se colocan en las porciones de tarta son dadas por los alumnos en una asamblea. Les pedimos que piensen cómo se sienten cuando están enfadados, molestos o tristes y que planteen opciones viables y respetuosas para calmarse. Se apuntan en un folio de papel para, posteriormente, poder plasmarlo en la ruleta.

Este material se coloca en un lugar del aula que pueda ser accesible siempre que los alumnos necesiten hacer uso de él.

Figura 18.

Tarta de las opciones



FASE 4 – AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 8. LO QUE ME GUSTA DE TI.

- **Descripción:**

Esta actividad se lleva a cabo en la asamblea ya que es necesario que los alumnos se coloquen sentados en círculo. La maestra tiene un ovillo de lana y lo lanza a un alumno sin soltar uno de los extremos del ovillo. Mientras lanza el ovillo, dice algo positivo o que valore del niño al que le ha lanzado el ovillo. Quien recibe el ovillo de lana, agarra un trozo y se lo lanza al niño que desee, repitiendo el proceso. De esta manera, se va tejiendo una especie de tela de araña.

El juego finaliza una vez que todos los niños hayan recibido el ovillo.

Con esta actividad se pretende que, mediante el diálogo, desarrollen la autoestima y la confianza en sí mismos y reconozcan las emociones ajenas.

Para que los niños tengan un buen clima en el aula caracterizado por unas buenas relaciones sociales y de amistad, es importante que valoren al resto de compañeros y que se valoren a sí mismos.

FASE 5 – HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

ACTIVIDAD 9. DOMINÓ DE LAS EMOCIONES

- **Descripción:**

Se presentan en la asamblea varias fichas rectangulares divididas en dos partes: en la parte derecha, aparece la carita correspondiente a las emociones que se quieran trabajar, en este caso, aparecerán caritas alegres, tristes, enfadadas y asustadas. En la parte izquierda, aparece una imagen de situaciones que pueden provocar esas emociones.

La actividad consiste en ir uniendo las situaciones con las emociones concretas que producen hasta que el juego cierre por sí mismo y no quede ninguna ficha sin poner en el dominó.

Cuando un alumno coloque una ficha, se pregunta (individualmente o al grupo) por qué piensa que esa situación provoca dicha emoción.

Con esta actividad, los niños son capaces de distinguir entre las situaciones que provocan emociones positivas y las que provocan emociones negativas.

Figura 19.

Dominó



ACTIVIDAD 10. RINCÓN DE LA CALMA

- **Descripción:**

Los niños necesitan espacio para poder moverse y hacer volar la imaginación, pero también necesitan calma y momentos para relajarse.

Esta actividad tiene más similitud a una estrategia de autocontrol y consiste en habilitar un pequeño espacio del aula para construir un rincón dedicado a la calma, basado en la Educación Montessori.

Este rincón de la calma estará formado por una tienda de campaña india (*tipi indio*) en el que se colocará en su interior una pequeña alfombra de goma Eva, peluches y cojines para aportar comodidad física. Dentro se coloca una caja o bandeja sensorial con materiales como slime, plastilina, globo de gel con rejilla, globo relleno de harina para moldear, globos para inflar...

También se pueden incorporar elementos visuales: cuentos (los que hemos utilizado en el aula u otros) que tengan muchos colores, tactos..., un pompero, *el bote de la calma* creado en una de las actividades anteriores, molinillo de viento, reloj de arena, los barcos de papel creados para la actividad *Respira...*

Además, se pueden colocar pinturas y dibujos para colorear y liberar tensión (mandalas adecuadas a la edad).

En una de las paredes cercanas al *tipi indio* se coloca el libro de normas, el *emocionómetro*, la tarta de las opciones... y, al lado, "*la silla tranquila*" para el tiempo fuera.

De esta manera, se ha creado un lugar en el aula dedicado únicamente a la calma y a las emociones.

Es muy importante enseñar al alumnado cuál es el uso de este rincón, incluso hacer una representación de su utilización previamente para que los niños vean cómo se utiliza cada material que hay colocado en su interior.

Figura 20.

Tipi indio



Figura 21.

Material de la caja y la bandeja sensorial

