



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

FOMENTO DE RELACIONES POSITIVAS EN EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MEDIANTE LAS FORTALEZAS PERSONALES.

TRABAJO DE FIN DE GRADO CURSO 2021/2022

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Autora: Sara Torres Ortiz

Tutora: María del Valle Flores Lucas

RESUMEN

Este TFG se centra en la Psicología Positiva, una corriente psicológica cuyo objetivo es el estudio del bienestar humano y de los elementos que contribuyen a dicho bienestar como las fortalezas personales. La finalidad de este TFG es obtener más información y conocimiento sobre este campo y elaborar una propuesta de intervención didáctica para Educación Infantil basada en cinco de las fortalezas: el amor (en concreto, la amistad), la amabilidad, la inteligencia social, el trabajo en equipo y la autorregulación.

A lo largo del presente Trabajo de Fin de Grado, se incluye la información en la que se fundamenta dicha propuesta, así como aportaciones personales y reflexiones sobre mi experiencia al poner en práctica con los alumnos y las alumnas las diferentes actividades que la componen. El principal objetivo de esta propuesta de intervención es favorecer unas relaciones interpersonales positivas en el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil utilizando una metodología activa y participativa.

PALABRAS CLAVE: Psicología Positiva, Fortalezas Personales, Amor, Amabilidad, Inteligencia social, Trabajo en equipo, Autorregulación, Relaciones Positivas, Educación Infantil.

ABSTRACT

This FDP focuses on Positive Psychology, a psychological approximation whose objective is the study of human well-being and the elements that contribute to this well-being, such as personal strengths. The aim of this FDP is to obtain more information and knowledge about this field and to develop a proposal for didactic intervention for Childhood Education based on five of the strengths: love (specifically, friendship), kindness, social intelligence, teamwork and self-regulation.

Throughout the present Final Degree Project, the information on which this proposal is based is included, as well as personal contributions and reflections about my experience in putting into practice with the students the different activities that comprise it. The main objective of this intervention proposal is to promote positive interpersonal relationships among students in the second cycle of Childhood Education using an active and participatory methodology.

KEYWORDS: Positive Psychology, Personal Strengths, Love, Kindness, Social Intelligence, Teamwork, Self-Regulation, Positive Relationships, Childhood Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	7
3. OBJETIVOS DEL TFG	8
4. COMPETENCIAS DEL GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL	8
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
5.1. PSICOLOGÍA POSITIVA.....	10
5.1.1. ¿Qué es la Psicología Positiva?	10
5.1.2. Teorías del Bienestar	11
5.1.2.1. Teoría del Bienestar de Seligman.	11
5.1.2.2. Modelo de Satisfacción con la vida de Diener.....	12
5.1.2.3. Modelo de bienestar de Carol Ryff.....	12
5.1.3. Fortalezas Personales	13
5.1.4. Fortalezas Escogidas para la Propuesta de Intervención Didáctica ..	15
5.1.4.1. El amor	16
5.1.4.2. Amabilidad.....	16
5.1.4.3. Inteligencia social	17
5.1.4.4. Trabajo en equipo	20
5.1.4.5. Autocontrol o autorregulación.....	20
5.2. RELACIONES PERSONALES POSITIVAS.....	21
5.2.1. ¿Qué son?	21
5.2.2. Beneficios.....	22
5.2.3. Dimensiones Básicas para Relaciones Excelentes.....	22
5.2.4. Valores vinculados con las Relaciones Interpersonales	24
5.2.5. Elementos presentes en las Buenas Relaciones	24
5.2.6. Desarrollo Evolutivo de la Competencia Social en la Infancia.....	24
5.3. PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA ESCUELA.....	26

5.4. PROGRAMAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN LAS ESCUELAS	28
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	29
6.1. INTRODUCCIÓN	29
6.2. CONTEXTO Y CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO	29
6.3. TEMPORALIZACIÓN.....	29
6.4. OBJETIVOS.....	31
6.5. CONTENIDOS.....	32
6.6. METODOLOGÍA	34
6.7. SESIONES	35
6.8. EVALUACIÓN	60
7. CONCLUSIONES.....	62
8. REFERENCIAS	64
9. ANEXOS	69

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado consiste en el diseño y puesta en práctica de una propuesta de intervención didáctica basada en la psicología positiva en la que se pretende trabajar con cinco de las fortalezas del carácter con el fin de conseguir unas relaciones interpersonales positivas en el alumnado de Educación Infantil.

En el siguiente apartado se especifican las razones por las cuales he escogido esta temática para mi TFG y por qué he decidido enfocarlo de esta manera. Seguidamente, se pueden encontrar el conjunto de objetivos que se pretenden alcanzar a través de este trabajo, así como la relación que tiene con las competencias que debemos conseguir los alumnos del grado de Educación Infantil.

El quinto apartado consiste en la fundamentación teórica en la que me he basado para hacer la propuesta didáctica. En primer lugar, se hace una introducción sobre los conceptos básicos de la psicología positiva y de las fortalezas personales. Por otro lado, se establece una serie de puntos centrados en las relaciones personales y el desarrollo evolutivo de la competencia social en la infancia. Finalmente, se explican algunos de los programas de Psicología Positiva que han sido puestos en práctica en las escuelas.

Después de este apartado, se desarrolla la propuesta de intervención didáctica denominada “Aprendemos a ser amigos”. Se trata de un total de 26 actividades que han sido llevadas a cabo en un colegio público de Valladolid con alumnos y alumnas de 3 años. En este punto se incluyen aspectos como el contexto y las características del alumnado, los objetivos que se desean conseguir y los contenidos que se van a trabajar, la metodología que se ha utilizado, la temporalización y el desarrollo de las diferentes actividades, etc.

Por último, en el apartado de las conclusiones se establece una valoración del proceso de elaboración del TFG, en el que he realizado reflexiones sobre mi experiencia tanto a la hora de buscar y obtener la información como de la puesta en práctica de las diferentes actividades de la propuesta de intervención didáctica.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El tema del presente Trabajo de Fin de Grado se trata de la elaboración de un Programa de Intervención Didáctica para promover unas relaciones interpersonales positivas en el alumnado de Educación Infantil utilizando como eje principal la Psicología Positiva y el desarrollo de algunas de las fortalezas del carácter.

He escogido este tema debido a que a lo largo de la carrera he tenido varias asignaturas relacionadas con la psicología y es un ámbito que me despierta mucho interés. Además, al empezar a buscar información sobre la Psicología Positiva me di cuenta de la gran importancia que tiene para los seres humanos al tener como objetivo conseguir el bienestar de las personas y la mejora de su calidad de vida.

Por otro lado, decidí centrarme en la mejora de las relaciones entre los alumnos porque considero que es fundamental trabajar este aspecto desde edades tempranas para prevenir problemas como el bullying, que es un tema que me preocupa porque cada vez se escuchan más casos relacionados con el acoso escolar.

Como indican Ganges et al. (2014), trabajar en prevención permite plantear las cosas desde la perspectiva de generar bienestar y no solo de prevenir la violencia, lo que ofrece la oportunidad de favorecer la propia salud y la de los demás (salud social, mental y emocional) desde una educación completa a partir de la cual cada individuo puede conseguir un desarrollo positivo y mejorar el conjunto de habilidades que son necesarias para interactuar con la sociedad, lo que permite que dejen de producirse ciertas situaciones de violencia dentro del contexto de la educación.

Por último, tener más conocimientos sobre las fortalezas personales y saber cómo desarrollarlas me llamó mucho la atención, motivo por el cual decidí trabajar con la puesta en práctica del Programa de Intervención Didáctica las cinco que me parecieron más acertadas para trabajar lo explicado anteriormente: el amor (en concreto, la amistad), la amabilidad, la inteligencia social, el trabajo en equipo y el autocontrol.

3. OBJETIVOS DEL TFG

Los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización del presente TFG son los siguientes:

- Obtener más información y conocimientos sobre la Psicología Positiva y las fortalezas del carácter.
- Revisar las aplicaciones educativas que tiene la Psicología Positiva mediante la revisión y el análisis de programas de intervención que han sido puestos en práctica.
- Elaborar y aplicar un programa de intervención didáctica relacionado con aspectos de la Psicología Positiva para alumnos de la etapa de Educación Infantil.
- Fomentar y mejorar las relaciones interpersonales positivas entre los alumnos de esta etapa educativa a través del desarrollo del programa.
- Promover el desarrollo de cinco fortalezas del carácter en el alumnado de Educación Infantil, en concreto, el amor, la amabilidad, el trabajo en equipo, el autocontrol y la inteligencia social.

4. COMPETENCIAS DEL GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Este Trabajo de Fin de Grado está muy relacionado con el conjunto de competencias que se deben tener para adquirir la titulación de Maestro de Educación Infantil y que vienen desarrolladas en el Real Decreto 861/2010, de 3 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. A continuación, se especifica dicha relación:

COMPETENCIAS GENERALES

- **Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo de forma profesional, elaborar y defender argumentos y resolver problemas de su área de estudio (la educación):** he tenido la capacidad de ampliar mis conocimientos sobre la Psicología Positiva, las fortalezas del carácter y la mejora de las relaciones interpersonales y considero que he sabido explicarlos de una forma adecuada en los diferentes apartados.

- **Reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios:** a partir de la búsqueda y lectura de numerosos artículos y manuales he obtenido la información necesaria para poder desarrollar el presente Trabajo de Fin de Grado, justificando en cada apartado la importancia de cada uno de los temas tratados.
- **Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado:** considero que he sabido transmitir la información de este trabajo para todo tipo de público, ya que he utilizado un lenguaje sencillo y he explicado y desarrollado cada uno de los conceptos, lo que facilita la comprensión a aquellas personas que no se dedican al ámbito de la educación.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- **Conocer el desarrollo de la psicología evolutiva de la infancia en el periodo de 3-6 años:** he buscado información y he comprendido correctamente el desarrollo de los niños de 3 a 6 años para elaborar el apartado de la evolución de la competencia social en la infancia.
- **Promover la participación en actividades colectivas y el trabajo cooperativo:** esta competencia la he desarrollado al realizar algunas de las actividades propuestas en la programación didáctica, en las que tienen que trabajar de manera conjunta para conseguir un objetivo común.
- **Diseñar y organizar actividades que fomenten en el alumnado los valores de no violencia:** he sido capaz de preparar un conjunto de actividades que mejoran la convivencia y las relaciones entre los alumnos para prevenir los actos de violencia, como la enseñanza de la resolución pacífica de conflictos, el desarrollo de la empatía, la amabilidad, etc.
- **Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones:** considero que he sabido realizar correctamente las conclusiones a partir de la reflexión tanto de los contenidos aprendidos con la fundamentación teórica como con las experiencias vividas al poner en práctica las actividades de la propuesta didáctica.
- **Relacionar teoría y práctica:** he sido capaz de relacionar la información recogida en el marco teórico con las actividades propuestas en el Programa de Intervención Didáctica.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se van a desarrollar en primer lugar aspectos teóricos relacionados con la Psicología Positiva, indicando en qué consiste, explicando diferentes teorías del bienestar, exponiendo cuáles son las fortalezas personales y cuáles he escogido para la propuesta de intervención didáctica y un apartado sobre cómo se aplica la psicología positiva en las escuelas. El segundo punto hace referencia a las relaciones personales, en el que se desarrollan aspectos sobre las relaciones personales positivas y el desarrollo evolutivo que tiene la competencia social en la infancia. Por último, se exponen algunos de los programas sobre psicología positiva que han sido aplicados en las escuelas.

5.1.PSICOLOGÍA POSITIVA

5.1.1. ¿Qué es la Psicología Positiva?

La psicología positiva es un movimiento cuyo fundador fue Martín Seligman y tiene como objetivo el estudio del bienestar humano y de las fortalezas humanas (Hervás, 2009). Como indican Bisquerra y Hernández (2017), además de estos dos temas también es frecuente que se traten otras temáticas como “el flujo, el optimismo, el humor, la creatividad, la resiliencia, la inteligencia emocional, la atención plena o mindfulness, etc.” (p.59).

Seligman propuso que los temas que trata se podían agrupar principalmente en tres grandes bloques: el estudio de las emociones positivas, de los rasgos positivos (fortalezas del carácter, valores, talentos) y de las instituciones positivas que favorecen su desarrollo (familias, escuelas, comunidades). Más tarde, algunos autores añadieron un cuarto bloque que sería el estudio de las relaciones positivas (amistad, matrimonio, compañerismo) (Bisquerra y Hernández, 2017; Hervás, 2009; Park, Peterson y Sun, 2013).

Según Adler (2017), el desarrollo de estos elementos que engloba la psicología positiva aporta numerosos beneficios a las personas. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Los individuos que tienen más emociones positivas poseen mejores relaciones sociales y unos comportamientos más saludables.
- Se disminuyen los prejuicios hacia otros grupos étnicos, culturales y religiosos gracias al afecto positivo.

- Las personas que tienen un gran optimismo poseen mejor salud física (se recuperan con mayor velocidad tras una cirugía, no enferman tan a menudo, tienen un riesgo inferior de mortalidad, consumen menos alcohol y drogas, etc.).
- Las investigaciones demuestran que se adquiere una gran satisfacción y alegría al realizar un acto de bondad de forma desinteresada.
- Las personas más agradecidas poseen menos síntomas somáticos.

A pesar de estos beneficios y de que algunos autores determinan de forma equivocada que la psicología positiva se encarga solamente del estudio del bienestar y de la felicidad, es importante resaltar que la psicología positiva analiza tanto las fortalezas como las debilidades propias de los individuos y que están asociadas al contexto en el que estos se encuentran (Betina, 2012; Hervás, 2009).

También tiene gran importancia tener en cuenta las observaciones de Hervás (2009), ya que “aunque en general las emociones y los rasgos positivos son adaptativos y tienen muchos efectos beneficiosos, puede que no sea así en todas las situaciones. Este es el caso, por ejemplo, de la autoestima excesivamente positiva, que tiene en general consecuencias negativas a nivel interpersonal” (p.38).

5.1.2. Teorías del Bienestar

5.1.2.1. Teoría del Bienestar de Seligman.

Seligman (2011, citado en Betina, 2012) afirmó que la psicología positiva realmente no se encargaba de estudiar la felicidad, sino el desarrollo del bienestar. Es por eso por lo que desarrolló la Teoría del bienestar, que se identifica a partir de 5 elementos cuantificables que forman su modelo PERMA (Betina, 2012):

- Emociones positivas (Positive emotions)
- El flujo (Engagement)
- Las buenas relaciones (Relationships)
- El significado (Meaning)
- El logro positivo o la realización (Achievement)

Esto tiene una gran importancia, ya que los individuos que cuentan con un mayor bienestar personal se centran menos en sí mismos, aprecian más a las personas que le rodean y son más compasivos, solidarios y cooperativos (Monjas, 2021).

Por último, Seligman (2011, citado en Arguís et al., 2012) afirmó que para alcanzar un estado de bienestar es necesario potenciar unas relaciones sociales positivas, marcarse metas y obtener la satisfacción de haberlas logrado.

A continuación, vamos a revisar brevemente algunos de los modelos de bienestar más influyentes en la literatura.

5.1.2.2. Modelo de Satisfacción con la vida de Diener.

Este modelo también recibe el nombre de Modelo de Bienestar Subjetivo y explica el procedimiento que siguen las personas para conseguir un estado de bienestar. Para ello se centra en los aspectos hedónicos del bienestar, es decir, el aspecto afectivo (en el que se incluyen las emociones y los estados de ánimo) y el componente cognitivo, que también se denomina satisfacción con la vida (Parada et al., 2019).

Como indicaron González y Rosario (2019), Diener junto con sus colaboradores postularon que el concepto de satisfacción con la vida manifiesta una valoración subjetiva y global que los individuos realizan sobre su propia vida, examinando los aspectos más importantes de ella y las cosas positivas en lugar de las negativas. Debido a esto, construyeron un instrumento que sirvió para evaluar la satisfacción vital (la Escala de Satisfacción con la vida o SWLS) a partir de 48 ítems y los resultados reflejaron que existen tres elementos que constituyen el bienestar: la satisfacción con la vida, el afecto positivo (alegría, cariño, felicidad, etc.) y el afecto negativo (tristeza, estrés, preocupación, etc.).

5.1.2.3. Modelo de bienestar de Carol Ryff.

Este modelo es considerado como el precursor de los modelos actuales de Psicología Positiva. Carol Ryff (1989, citado en Farias, 2021) elaboró un cuestionario para evaluar seis dimensiones que son índices de bienestar y se relacionan con mayor satisfacción vital y con el bienestar subjetivo. Las dimensiones son las siguientes (Farias, 2021):

- Autoaceptación: capacidad para aceptarse a sí mismo teniendo en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos.
- Relaciones positivas: tener relaciones de calidad con los demás.
- Propósito en la vida: tener objetivos y metas para pensar que su vida tiene sentido.
- Crecimiento personal: aprovechar los talentos y habilidades propios, desarrollando su potencial.

- Autonomía: tomar las decisiones por uno mismo y sin dejarse influir por los demás.
- Dominio del entorno: controlar las situaciones y oportunidades que surgen en la vida diaria para satisfacer las capacidades y necesidades.

5.1.3. Fortalezas Personales

Según Bisquerra y Hernández (2017), uno de los elementos básicos de la psicología positiva es el estudio de las fortalezas humanas, que pertenece a la “Teoría de rasgos” y se vincula con la idea de “buen carácter”.

Después de varios años de investigación, Peterson y Seligman (2004, citado en Bisquerra y Hernández, 2017) junto con un equipo de profesionales identificaron que existían 24 fortalezas personales, clasificadas en torno a seis virtudes y definieron que las fortalezas son “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud” (Bisquerra y Hernández, 2017, p.62). Definieron las virtudes como “rasgos positivos de la personalidad que se consideran importantes para una buena vida”, mientras que las fortalezas son “la manifestación psicológica de la virtud” (López et al., 2011, p.419).

El equipo SATI (formado por Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar Salvador Monge) optó por este modelo porque consideró que tenía “globalidad, excelente aval teórico, evidencias empíricas y gran aplicabilidad en el mundo educativo” (Bisquerra y Hernández, 2017, p.62).

Las fortalezas del carácter según VIA (s.f.) son las siguientes:

- **SABIDURÍA**
 - Creatividad: pensar en nuevas formas de hacer las cosas que contribuyen de forma positiva a la vida del individuo.
 - Curiosidad: búsqueda de nuevas experiencias y deseo de adquirir nuevos conocimientos.
 - Juicio: tener un pensamiento crítico y una mente abierta para reflexionar detenidamente las cosas antes de actuar y tolerar los argumentos y perspectivas de los demás.

- Amor por el aprendizaje: tener pasión por aprender y aumentar sus conocimientos.
- Perspectiva: ver las situaciones desde diferentes puntos de vista para saber actuar de forma adecuada.
- CORAJE
 - Valentía: hacer frente a los miedos, dificultades y desafíos.
 - Honestidad: ser sincero asumiendo la responsabilidad de los sentimientos y comportamientos.
 - Perseverancia: terminar las actividades empezadas a pesar de las dificultades que se presenten.
 - Ánimo: emoción y entusiasmo por vivir la vida.
- HUMANIDAD
 - Amor: valorar las relaciones con las personas.
 - Amabilidad: ser generoso, compasivo y ayudar a los demás.
 - Inteligencia social: tener consciencia de los propios sentimientos y de los demás. Saber gestionar diferentes situaciones sociales.
- JUSTICIA
 - Justicia: tratar a los demás de forma adecuada, impidiendo que los sentimientos hacia ellos nos condicionen en la forma de actuar.
 - Liderazgo: saber guiar y organizar a un grupo de personas para alcanzar un objetivo.
 - Trabajo en equipo: cooperar para alcanzar un objetivo común y el éxito del grupo.
- TEMPLANZA
 - Perdón: dar una segunda oportunidad a las personas que nos han hecho daño.
 - Humildad: no presumir de los propios logros ni buscar ser el centro de atención.
 - Prudencia: pensar antes de actuar y tener cuidado con nuestros comportamientos teniendo en cuenta las posibles consecuencias.
 - Autorregulación: saber controlar las emociones y las reacciones ante determinadas situaciones.

- TRASCENDENCIA

- Apreciación de la belleza y la excelencia: placer por el esplendor de todos los dominios de la vida.
- Gratitud: expresar agradecimiento a las personas por los actos que han realizado.
- Esperanza: tener pensamientos positivos sobre los eventos y aspectos futuros.
- Humor: apreciar el lado divertido de las situaciones y hacer reír a los demás.
- Espiritualidad: tener creencias vinculadas con lo sagrado de que existe una realidad de la vida que no podemos ver.

Bisquerra y Hernández (2017) señalan que al desarrollar las competencias que tienen relación con las fortalezas humanas se crean barreras de protección frente a trastornos psicológicos. Además, las fortalezas permiten adquirir estados emocionales, procesos cognitivos y comportamientos que favorecen hacer frente de manera satisfactoria a las dificultades y problemas que surgen en el día a día de las personas (Betina, 2012).

Por otro lado, si se desarrollan las fortalezas desde que son niños, se previenen trastornos emocionales y se permite que la persona crezca teniendo una perspectiva positiva de la vida, con una mayor satisfacción vital y con las virtudes necesarias para integrarse de forma correcta en una sociedad formada por instituciones positivas (López et al., 2011).

Palomera (2017) afirma que gracias al desarrollo de las fortalezas se adquieren muchos beneficios. Por ejemplo, si se potencia “la bondad, la generosidad, el amor, la integridad y el trabajo en equipo se favorece una mayor empatía, el establecimiento de vínculos promotores de libertad, apoyo y seguridad, y la configuración de relaciones sociales positivas” (p.67). En el caso del humor, se promueve una “mayor asertividad y competencia en contextos escolares y sociales” (p.67). Otro ejemplo es el desarrollo de la gratitud, que favorece la “afectividad positiva, el optimismo, el apoyo social y la conducta prosocial” (p.67).

5.1.4. Fortalezas Escogidas para la Propuesta de Intervención Didáctica

De las veinticuatro fortalezas mencionadas anteriormente, he seleccionado cinco de ellas para trabajarlas con el conjunto de las actividades de la propuesta de intervención didáctica: el amor, la amabilidad, la inteligencia social, el trabajo en equipo y el

autocontrol. He escogido estas fortalezas porque considero que es fundamental desarrollarlas para conseguir unas relaciones interpersonales positivas y adecuadas.

5.1.4.1.El amor

Se trata de la primera de las fortalezas del carácter que compone la virtud de “Humanidad”. Existen cuatro tipos de amor (VIA, s.f.):

- Amor de apego: es el que se establece en las relaciones de padres e hijos.
- Amor compasivo o altruista: se trata del amor que se expresa en las conductas que se realizan de forma desinteresada hacia otras personas.
- Amor de compañía: es aquel que se manifiesta en las relaciones de amistad. En las actividades propuestas se trabajará principalmente este tipo de amor para que los alumnos desarrollen buenas relaciones con sus compañeros.
- Amor romántico: es el que se expresa hacia un cónyuge o una pareja.

Por otro lado, como indican Arguís et al. (2012), el amor consta de cuatro dimensiones fundamentales que son las siguientes:

- Comprensión: saber qué es lo que le hace feliz o le gusta a la otra persona.
- Compasión: tener empatía, es decir, ver las cosas desde el punto de vista del otro y ser capaz de sentir lo mismo que él.
- Alegría: aportar alegría, bienestar y satisfacción a los demás.
- Ecuanimidad: amar por igual al resto de las personas y apreciarlas de una manera objetiva. También dentro de este aspecto se refleja el amarse a sí mismo de la misma forma que amamos a los demás.

Según VIA (s.f.), “el amor tiende a facilitar la tolerancia, la empatía y el perdón en las relaciones, lo que contribuye a la salud y la longevidad de esas relaciones”. Esta es una de las razones por las que tiene gran importancia desarrollar esta fortaleza desde edades muy tempranas.

5.1.4.2.Amabilidad

Esta fortaleza que pertenece a la virtud de “Humanidad” consiste en dedicar nuestro tiempo y ser generosos con los demás. Esto implica preocuparse por el bienestar de los otros y disfrutar haciendo favores o cuidándoles. Múltiples investigaciones demuestran que las personas amables suelen ser más felices y tienen relaciones más significativas con los demás (VIA, s.f.).

Como indica Monjas (2021), en las relaciones interpersonales son necesarios ciertos aspectos como la amabilidad, simpatía, ayuda o generosidad debido a que gracias a ellos se promueve el acercamiento y la confianza con las demás personas, a la vez que se genera un clima de bienestar y satisfacción.

5.1.4.3. Inteligencia social

Se trata de la tercera de las fortalezas que componen la virtud de “Humanidad”. Como indican Arguis et al. (2012), esta inteligencia se divide en otras dos: la inteligencia intrapersonal o emocional y la inteligencia interpersonal.

Gardner (2012, citado en González, 2014) definió la inteligencia interpersonal como la capacidad que tiene un individuo para entender a los demás. Se trata de comprender sus propósitos, motivaciones y sus emociones para interactuar de manera eficaz con ellos teniendo en cuenta sus gestos, expresiones y posturas (González, 2014; Riveros, 2019).

La base de la inteligencia interpersonal es la teoría de la mente, que se refiere a la capacidad de considerar los estados mentales de otras personas sin suponer que sus ideas o sus pensamientos son iguales que los de uno mismo (Castelló y Cano, 2011; Triglia, 2022).

Por otro lado, las investigaciones realizadas con el Método de Muestreo de Experiencias (MME) afirman que simplemente con estar en presencia de otras personas el estado de ánimo de un individuo mejora notablemente (Sánchez, 2010). Pero para disfrutar de los demás son necesarias unas habilidades interpersonales debido a que, como la mayoría de las interacciones con otras personas se realizan a través del lenguaje oral o escrito, la forma en la que nos expresamos, utilizamos las palabras o la manera en la que interpretamos los mensajes de los demás permitirá que haya una mejor o peor comunicación, lo que influirá en la relación con los otros (González, 2014).

Las habilidades que componen la inteligencia interpersonal son las siguientes (González, 2014):

- Comprender a los demás: supone comunicarse con otros de forma adecuada, aplicando una escucha activa. Además, también está relacionado con el desarrollo de la empatía.
- Expresar ideas con claridad: utilizar un lenguaje fácil de entender y hacer las aclaraciones que sean necesarias.

- Establecer las propias necesidades: expresar a los demás los propios deseos y necesidades. Esto tiene una gran relación con la asertividad.
- Intercambiar información: es la habilidad para facilitar y recibir información. Esto está muy relacionado con la capacidad para ofrecer y recibir cumplidos o críticas de una manera adecuada.
- Influir en los otros: tener la capacidad de formular buenos argumentos para convencer y motivar a los demás para que su forma de actuar sea de una determinada manera. Es una habilidad relacionada con el liderazgo.
- Resolver conflictos: tener la capacidad de identificar la causa que originó el problema, las necesidades que tiene cada uno de los implicados y llegar a una solución en la que todos estén de acuerdo.
- Trabajar en equipo: implica perseguir unos objetivos comunes, desarrollar habilidades como la empatía o la asertividad, tener la responsabilidad de cumplir con las tareas, buscar acuerdos entre los miembros del grupo, etc.
- Cambiar de rumbo: ser capaz de realizar los cambios necesarios en la forma de actuar cuando esta no es del todo eficaz en determinadas situaciones.

Estas habilidades se empiezan a desarrollar desde que los niños son muy pequeños debido a las relaciones que mantienen con las personas que les cuidan y, gracias a las interacciones con sus iguales, continuarán con su desarrollo dependiendo de las experiencias que tengan. Existen tres puntos clave para desarrollar de manera eficaz las habilidades sociales en los niños (Vicente, 2019; Web del maestro CMF, 2020):

- Experiencia directa: como los niños desde que nacen están rodeados de personas tienen multitud de oportunidades para ensayar las conductas sociales.
- Imitación: las personas importantes para ellos actúan como modelos a seguir y los niños imitan sus conductas, su forma de interpretar las situaciones y de cómo sentirse en determinadas circunstancias.
- Refuerzos: a partir de los refuerzos sociales que reciban por las conductas realizadas, tanto por parte de los adultos como de otros niños, se determinará el desarrollo de unos comportamientos u otros.

Es muy importante que el aprendizaje de las habilidades sociales se fomente desde que son pequeños, ya que deben ser aprendidas y es incorrecto pensar que se adquieren de forma automática con el paso del tiempo. Debido a esto se deben incluir como parte de las enseñanzas del colegio, ya que es durante la etapa preescolar cuando se inician los

procesos de socialización infantil (Rodríguez, 2021). Además, según McGinnis y Goldstein (1990), la enseñanza de estas habilidades favorece que el niño desarrolle su personalidad y sus habilidades cognitivas e intelectuales, debido a que se estimula la autoestima y la importancia de sus ideas y sentimientos, se le exige escoger alternativas, etc.

Por último, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos mencionados en la Web del maestro CMF (2020) a la hora de desarrollar las habilidades sociales:

- No son unas habilidades innatas, sino que se adquieren mediante el aprendizaje.
- Son recíprocas, es decir, es necesaria la presencia de otras personas para que se puedan desarrollar.
- Dependen del reforzamiento social, ya que si se obtiene un refuerzo positivo esa conducta tenderá a repetirse.
- Se relacionan con el autoconcepto y la autoestima.
- Son necesarias para alcanzar el desarrollo completo de la persona, ya que nos desarrollamos y aprendemos interactuando con los demás.

Por otro lado, González (2014) estableció que para desarrollar la inteligencia interpersonal son necesarios los siguientes principios metodológicos:

- Se debe partir de las capacidades y de los conocimientos de los alumnos para desarrollar otros nuevos.
- Establecer un clima en el que los niños se acepten de forma recíproca, es decir, realizar actividades para que se conozcan y aprendan a respetarse, lo que favorecerá que se puedan realizar dinámicas de trabajo cooperativo.
- Estimular la relación entre las familias y el centro: es un aspecto muy importante porque, aunque en los centros los profesionales están formados y cuentan con una gran variedad de estrategias y metodologías que favorecen el desarrollo de las habilidades sociales, la familia influye mucho en los niños y por lo tanto es una función que no puede ser asumida únicamente por los maestros.

Por último, el aprendizaje cooperativo tiene una gran relevancia en el desarrollo de la inteligencia interpersonal, debido a que favorece estrategias de comunicación, resolución de conflictos, ayuda, empatía, planificar tareas, etc. (Castelló y Cano, 2011; González, 2014).

5.1.4.4.Trabajo en equipo

Se trata de una de las fortalezas del carácter que compone la virtud de “Justicia”. Como ya se ha indicado anteriormente, el trabajo en equipo consiste en comprometerse en las situaciones en las que se exige alcanzar un éxito de forma grupal. Según VIA (s.f.) esta fortaleza estaría relacionada con otros tres términos:

- Ciudadanía: es la responsabilidad hacia la sociedad.
- Lealtad: confiar de forma persistente en el grupo.
- Patriotismo: ser leal hacia la propia nación respetando a las otras.

Es importante desarrollar esta fortaleza debido a que numerosos estudios e investigaciones demuestran que aquellas personas que tienen unos mayores niveles de trabajo en equipo tienen mayor confianza social y una visión más positiva de los demás (VIA, s.f.). Además, el trabajo en equipo ofrece otras ventajas mencionadas por Lombardo (2019) entre las que se encuentran:

- Mejora notablemente la calidad del trabajo realizado.
- Se llega a mejores ideas, decisiones y soluciones al ponerlas en común con el grupo.
- Promueve la imaginación y la creatividad.
- Favorece las relaciones interpersonales positivas.
- Aumenta el compromiso de todos los miembros del grupo.
- Se fomenta un clima dinámico y de respeto.
- Disminuye los niveles de estrés.

Para poder alcanzar un buen trabajo en equipo es necesario propiciar algunos aspectos como adquirir una responsabilidad compartida, favorecer una buena comunicación entre los miembros del grupo, tomar las decisiones de forma conjunta y establecer unos objetivos y metas comunes, entre otros (Lombardo, 2019).

5.1.4.5.Autocontrol o autorregulación

Es una de las fortalezas del carácter que se encuentra dentro de la virtud de “Templanza”. Consiste en controlar las emociones y los impulsos que estas nos provocan.

Según VIA (s.f.) las personas que tienen mayor autocontrol logran alcanzar de forma más satisfactoria sus objetivos y mantienen un sentido de equilibrio, orden y progreso en la

vida. Además, muestran menos signos de ansiedad y depresión, se llevan mejor con los demás y tienen mayor autoestima.

Es muy importante desarrollar esta fortaleza en los niños debido a que necesitan aprender a autorregularse para las tareas diarias de la jornada escolar, como escuchar al docente o cumplir con las exigencias y actividades que debe realizar a lo largo de la mañana. Además, la impulsividad es un precursor de las conductas agresivas en los niños, por lo que deben aprender a controlarla, así como aumentar su tolerancia a la frustración (Betina, 2012).

Sin embargo, Csikszentmihalyi (1993, citado por Arguís et al., 2012) considera que existen tres factores principales que condicionan y limitan el autocontrol en la persona: biológicos (hormonas, componentes genéticos que determinan el temperamento, etc.), sociales (presiones de grupo, querer agradar a los demás, etc.) y distorsiones que proceden de nuestro propio yo (principalmente la ignorancia, el deseo y la ira).

5.2.RELACIONES PERSONALES POSITIVAS

A continuación, se exponen diferentes puntos sobre las relaciones personales. He decidido ponerlo a parte debido a que, a pesar de ser uno de los pilares de la Psicología Positiva y de pertenecer a la fortaleza de la inteligencia social, es en lo que se basa fundamentalmente el presente Trabajo de Fin de Grado y por lo tanto me parece que debe ser un apartado al que debo dar más importancia.

5.2.1. ¿Qué son?

Las relaciones interpersonales son el conjunto de vínculos que se van formando a lo largo de la vida con las personas que se encuentran en los contextos en los que vive un individuo y con las que mantiene una variedad de interacciones recíprocas con cierta frecuencia (Monjas, 2021).

Como indica Monjas (2021), “en las relaciones interpersonales cotidianas, es importante desplegar un estilo y un talante de cordialidad, amabilidad, simpatía, ayuda y generosidad, porque ello favorece el acercamiento y la confianza entre las personas, y genera buen clima, bienestar y satisfacción” (p.350). Por otro lado, también son necesarias actitudes como la cooperación, la participación, la valoración positiva de los demás y tener como

base el diálogo para generar un clima de aula positivo y satisfactorio (Bisquerra y Hernández, 2017; Molina y Pérez, 2006).

Como indica Betina (2009), para un niño de Educación Infantil las interacciones con sus compañeros y con los adultos permiten que se establezcan relaciones positivas. Las amistades estables y gratificantes se determinan por las “experiencias de apego, ciertos rasgos de personalidad (...) y las oportunidades que brinda el entorno (la escuela, las actividades de ocio, la familia y la comunidad para conocer a otras personas)” (Carr, 2007, citado en Betina, 2009; p.243).

5.2.2. Beneficios

Park, Peterson y Sun (2013) establecen que las buenas relaciones favorecen de manera significativa la buena vida psicológica, proporcionando apoyo emocional e instrumental en los momentos difíciles. Además, numerosos estudios demuestran que ayudar y dedicar tiempo a los demás de forma voluntaria está muy relacionado con una mayor satisfacción vital y una buena salud.

Los alumnos que mantienen unas relaciones positivas con sus iguales presentan mayor bienestar emocional y mayor autoestima, valoran las conductas prosociales y sus interacciones sociales son mucho más fuertes y adaptativas, haciendo que se sientan valorados y respetados (Betina, 2009; Vicente, 2019).

En el ámbito escolar, tener buenas relaciones tanto con los compañeros como con el profesorado se relacionan con un mayor rendimiento académico y un mejor funcionamiento, participación, implicación y cohesión de la clase por establecerse una buena comunicación (Monjas, 2021).

5.2.3. Dimensiones Básicas para Relaciones Excelentes

Las dimensiones necesarias para obtener una buena competencia socioemocional y para tener unas relaciones excelentes según Monjas (2021) son “la sociabilidad y convivencia, la comunicación y el diálogo, la asertividad, la inteligencia emocional, la empatía y prosocialidad y el afrontamiento y resiliencia” (p.35).

En primer lugar, la sociabilidad se trata de orientarse de forma activa y positiva hacia los otros y de tener una perspectiva positiva de ellos, lo que hace que se establezca un trato, unas interacciones y unas relaciones positivas. Por otro lado, la convivencia es “la acción de vivir y relacionarse con otras personas” (p.81) desarrollando unos vínculos

interpersonales positivos, evitando los conflictos y solucionándolos de forma pacífica y afrontando de forma positiva las interacciones abusivas y violentas (Monjas, 2021).

En el caso de la comunicación, la utilizamos para multitud de aspectos como describir la realidad, resolver conflictos, etc. Para ello es necesario tener una escucha activa, es decir, tener conductas que demuestren que se está prestando atención de lo que nos comunican las otras personas (Blanco, 2018; Monjas, 2021).

En cuanto a la asertividad, se trata de saber expresar amablemente los pensamientos, emociones, deseos u opiniones propias respetando las de los demás, aunque tengan diferentes puntos de vista. Para ello son necesarios algunos aspectos como la empatía, expresar las emociones, hacer peticiones, etc. (Monjas, 2021; Vicente, 2019).

En relación con la inteligencia emocional, se trata de la habilidad para “percibir y expresar las emociones, utilizar las emociones para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones en uno mismo y en los demás” (Mayer et al., 2015 citado en Bisquerra y Hernández, 2017; p.59).

En el caso de la empatía, se trata de la capacidad cognitiva y emocional que posibilita ponerse en el lugar de los demás, identificando los estados de ánimo, los pensamientos, las necesidades y las causas por las cuales la persona actúa de una determinada manera. Esto tiene una gran importancia para las relaciones interpersonales como el amor y la amistad, ya que la empatía favorece que la otra persona “se sienta aceptada, comprendida e importante, aspectos relacionados con el entendimiento y la comprensión mutua” (Monjas, 2021; p. 332).

Por otro lado, la conducta prosocial hace referencia al conjunto de actos voluntarios que mejoran el bienestar de los demás sin esperar recibir nada a cambio. Esto permite que también se genere bienestar en uno mismo debido a que con acciones como la ayuda, el perdón o la compasión se desencadenan “recompensas internas como son sentirse buena persona, estrechar vínculos de amistad o disfrutar del bien ajeno” (Monjas, 2021; p. 333).

Por último, el afrontamiento positivo y resiliente de conflictos es necesario para tener unas relaciones y unos vínculos satisfactorios con los demás. Un conflicto surge cuando los individuos tienen diferentes opiniones o puntos de vista y aparece una confrontación. Esto no debe verse como algo negativo, ya que se trata de un aspecto natural y si se maneja de forma positiva y sin violencia, hace que la relación se fortalezca. Para ello es necesario

desarrollar algunas habilidades como “la comunicación, asertividad, gestión y regulación emocional y empatía” (Monjas, 2021; p. 380).

5.2.4. Valores vinculados con las Relaciones Interpersonales

Como indica Monjas (2021), para conseguir tener buenas relaciones con los demás son necesarias un conjunto de valores morales. Algunos son: “empatía, altruismo, reciprocidad, ayuda, apoyo, compasión, amistad, confianza, consideración, cooperación, coraje, dignidad, entusiasmo, generosidad, sinceridad y tolerancia” (p.100).

5.2.5. Elementos presentes en las Buenas Relaciones

Monjas (2021) realizó una lista de los elementos que deben estar en las buenas relaciones. Algunos de ellos son:

- Cuidado, protección y seguridad.
- Escucha, comprensión y entendimiento.
- Comunicación íntima.
- Ayuda, apoyo, consuelo y consejo.
- Aceptación incondicional.
- Amistad.
- Emociones positivas.
- Actitud positiva, optimista y esperanzada.
- Respeto, consideración y reconocimiento.
- Complicidad (p. 116).

5.2.6. Desarrollo Evolutivo de la Competencia Social en la Infancia.

Los niños de 1 a 3 años tienen un pensamiento egocéntrico y no tienen la capacidad de imaginarse cuáles son los pensamientos o sentimientos de los demás. Principalmente utilizan el juego paralelo, aunque a finales de esta etapa comienzan a jugar juntos iniciando de esta manera la socialización con sus iguales (Quicios, 2022).

Antes de los 2 años las relaciones sociales del niño se establecen principalmente con su familia, en especial con los padres, pero a partir de los 2 años los niños comienzan a socializar con otros niños, teniendo preferencia con los de su mismo sexo y con los que tienen un temperamento similar y los que prefieren actividades o juegos parecidos a los que a él le gustan. La calidad del apego establecido con sus padres va a ser un aspecto

clave en sus relaciones sociales, ya que un apego seguro hará que sea una persona más competente y segura en el entorno social, mostrando mayor reciprocidad, comprensión y empatía (Blanco, 2019).

El juego es el principal medio de socialización para un niño, ya que mediante él “aprende a controlar sentimientos e impulsos, consolida sentimientos de filiación social y cooperación, imita roles de los adultos experimentando el mundo adulto sin exponerse a consecuencias físicas, sociales y emocionales” (Blanco, 2019).

Según Blanco (2019) y Quicios (2022), las competencias que el niño adquiere entre los 2 y los 6 años son las siguientes:

- El refuerzo social (saber hacer y recibir cumplidos).
- Habilidades conversacionales (escuchar, mantener conversaciones, etc.).
- Habilidades relacionadas con los sentimientos (por ejemplo, ponerse en el lugar de los demás).
- Expresar emociones.
- Habilidades de autoafirmación (asertividad).
- Defender sus derechos.
- Saber decir que no y defender las propias opiniones.
- Habilidades de relación en el juego (cooperación, ayuda, compartir, etc.)
- Capacidad de la Teoría de la Mente (atribuir intenciones, creencias y motivaciones a los demás).
- Compartir juegos y logros.
- Aprender las reglas sociales y observar que se cumplen.

Como ya se ha mencionado anteriormente, antes de los 6 años las principales relaciones sociales que establece el niño son con su familia. A medida que va creciendo se empieza a relacionar también con sus profesores y sus iguales, siendo las personas más importantes en esta etapa junto con sus padres. A partir de los 6 años se pueden observar con mayor claridad las relaciones de amistad. Las amistades en esta etapa son muy importantes, ya que permiten que el niño ponga en práctica las competencias sociales, resuelva conflictos interpersonales, que reflexione sobre cómo sus acciones afectan a los demás, practica la asertividad, etc. (Blanco, 2019).

Entre los 6 y los 12 años el niño adquiere un gran avance en el desarrollo moral, debido a que asimila las normas morales que dirigen la sociedad. Además, adquieren la capacidad

de adoptar diferentes perspectivas, lo que le posibilita tener un mayor desarrollo de la empatía y la atención, lo que le permite desenvolverse de forma más adecuada en los entornos sociales (Blanco, 2019).

Los juegos que se realizan en esta etapa tienen ciertas reglas que deben cumplir, ya que no son unas reglas flexibles y normalmente si uno de los niños no las cumple es expulsado del grupo o el juego se da por finalizado. A partir de los 8 años ya tienen la capacidad de cambiar esas reglas con mayor facilidad llegando a un acuerdo entre ellos. Además, en esta etapa las charlas y las conversaciones están incluidas como parte del juego, aspecto que no ocurría en etapas anteriores (Blanco, 2019).

A partir de los 11 años el número de amigos es más reducido debido a que hay un mayor grado de implicación entre ellos. Además, el grupo de amistades tiene gran influencia tanto positiva como negativa para el niño, haciendo que la relación con sus iguales configure su identidad (Blanco, 2019; Quicios, 2022).

5.3.PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA ESCUELA

La escuela es el lugar donde los niños tienen la posibilidad de aprender y potenciar las habilidades y conocimientos que son necesarios para la adaptación a la sociedad, siendo uno de los contextos más influyentes en ellos después de la familia (Palomera, 2017).

Desde el punto de vista de la psicología positiva, en la escuela se desarrollan sus dos pilares fundamentales: la felicidad y la sabiduría. Esto se debe a que “además de transmitir habilidades instrumentales, tiene como tarea básica la de enseñar a vivir, a ser felices y sabios en nuestra vida” (López et al., 2011; p. 418).

Como indican Molina y Pérez (2006), en la actualidad existe una gran necesidad en las personas de potenciar las competencias tanto individuales como sociales para saber hacer frente a una realidad que se encuentra en constante cambio. Esto significa que en la escuela, además de enseñarse contenidos académicos como las letras o los números, se deben potenciar las emociones, las habilidades sociales, la toma de decisiones y estrategias para saber manejar las relaciones interpersonales.

Sin embargo, el currículum de la etapa de Educación Infantil no establece el desarrollo personal y social de los alumnos, por lo que se va a ver fomentado gracias al currículum oculto formado por las relaciones que se establecen entre el profesor y los alumnos. El

maestro actuará como modelo y agente socializador de los niños gracias a las diferentes metodologías, los estilos educativos utilizados y el clima socio-emocional generado en el aula que creará un vínculo seguro con el alumnado. Esto permitirá que se sientan apoyados ante los miedos e inseguridades que les surjan, muestren una variedad de competencias en las relaciones con sus compañeros y sean aceptados por los demás (Molina y Pérez, 2006; Rodríguez, 2014).

Según indican Molina y Pérez (2006) en el aula es recomendable que haya “un clima abierto, participativo, ideal, coherente” en el que exista una mayor oportunidad para el desarrollo del alumnado en todos los aspectos, tanto académicos como sociales y emocionales.

Como indica Palomera (2017), los aspectos que se deberían fomentar en la escuela son los siguientes:

- Respeto y valor de la felicidad.
- Una metodología estimulante, flexible y variada, en la que se potencie la ayuda, la cooperación y las relaciones positivas. Esto se consigue a través del aprendizaje cooperativo (en el que se unen las fortalezas que caracterizan a cada uno de los miembros del grupo para conseguir un objetivo educativo) y mediante juegos.
- Espacios para la felicidad, que permitan investigar y favorecer las relaciones entre iguales, con la familia y la comunidad educativa.
- Tiempos para la felicidad, en los que compartan experiencias felices y positivas vividas a lo largo de la mañana, en los que se les dé la oportunidad de divertirse y se lleve a cabo una educación en la que no se den los contenidos con prisas.
- Permitir que los alumnos participen de forma activa en su proceso de aprendizaje, tomando decisiones de forma autónoma y asuman responsabilidades, teniendo en cuenta sus gustos e intereses.
- Actitud y bienestar del profesorado, que deben actuar como modelos, emplear un lenguaje positivo y estimulante y transmitir emociones positivas que posibiliten disminuir el estrés de los estudiantes, resolver los conflictos, fomentar la atención, la creatividad y la memoria, etc.
- Formación previa.

Por todo lo mencionado anteriormente, como indicó Palomera (2017), debería establecerse como meta educativa la felicidad desde que se inicia la educación infantil,

ya que es durante los primeros años de vida cuando se adquieren los valores, actitudes y habilidades.

En definitiva, como indica Adler (2017), la educación positiva permite desarrollar las herramientas necesarias para conseguir una sociedad que permita a las personas tener una vida lo más productiva y plena posible perteneciendo a comunidades sanas y felices. Este autor también remarcó que la felicidad permite a las personas aprender mejor, ya que las emociones positivas favorecen el pensamiento creativo e integral, así como una atención amplia. Por el contrario, las emociones negativas producen la reducción de la atención, un pensamiento más negativo y crítico y perspectivas analíticas.

5.4.PROGRAMAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN LAS ESCUELAS

Existen numerosos programas que surgieron ante la necesidad de difundir los conocimientos de la Psicología Positiva a los profesores para renovar su práctica educativa (Arguís et al., 2012). A continuación, se explican algunos de ellos.

En primer lugar, el programa “Bounce Back!” fue desarrollado por McGrath y Noble (2011). Se trata de un programa destinado a alumnos de 1 a 8 años que tiene la finalidad de proporcionar diferentes estrategias y habilidades para ayudar a los niños a afrontar las situaciones de la vida cotidiana en las que pueden sentir tristeza, frustración o dificultades, entre otros aspectos. Algunos de los temas que trata son los valores, el coraje, el lado positivo de las cosas, las emociones, el humor y las relaciones.

Por otro lado, el Programa “Aulas Felices” fue publicado en 2012 por el Equipo SATI, compuesto por Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y María del Mar Salvador. Ofrece de forma gratuita una gran variedad de recursos y actividades para poder ser aplicadas en alumnos con edades comprendidas entre los 3 y los 18 años, por lo que se puede llevar a cabo en los niveles educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Este programa se caracteriza por tener un modelo integrador que permite desarrollar a los alumnos en lo personal y lo social tomando como núcleo central la atención plena y las 24 fortalezas personales. Su principal objetivo es que los niños logren alcanzar un estado de felicidad.

Otro de los programas es el de “Relaciones Positivas” publicado por Monjas (2021), que se elaboró principalmente por tres razones: la importancia de tener buenas relaciones para

funcionar correctamente en todos los ámbitos de la vida, la falta de formación en aspectos interpersonales y la necesidad de tener una buena competencia personal, emocional y social en el mundo laboral. Se trata de un programa destinado a personas jóvenes, adultas y mayores que ofrece múltiples propuestas de actividades para desarrollar las competencias, fortalezas y habilidades necesarias para alcanzar unas relaciones saludables con los demás.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1.INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de intervención didáctica se denomina “Aprendemos a ser amigos”. Se trata de una secuencia de actividades divididas en 10 sesiones con el objetivo de fomentar las relaciones interpersonales positivas en el alumnado de educación infantil a través del desarrollo de las fortalezas del amor (en concreto, la amistad), la amabilidad, la inteligencia social, la autorregulación y el trabajo en equipo.

6.2.CONTEXTO Y CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

La propuesta de intervención didáctica se llevará a cabo en un centro educativo público que imparte la enseñanza tanto de Educación Infantil como de Educación Primaria ubicado en Valladolid.

El aula en la que va a ser aplicada está compuesta por 21 alumnos de 3 años, de los cuales 12 son niños y 9 son niñas.

En cuanto a la atención a la diversidad, entre los alumnos hay un caso diagnosticado y dos posibles de niños con necesidades educativas especiales. En un principio, todas las actividades propuestas pueden ser realizadas por todos los alumnos. No obstante, en el caso de que esto no fuera posible, se harían las adaptaciones necesarias para que pudieran participar todos.



6.3.TEMPORALIZACIÓN

La propuesta de intervención didáctica consta de 26 actividades divididas en 10 sesiones, que se realizarán durante aproximadamente media hora cada día.

Esta propuesta se ha llevado a cabo con los alumnos en la última semana de abril y la primera de mayo del curso 2021-2022.

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Festivos y no lectivos	
Programación Didáctica	

6.4.OBJETIVOS

Los objetivos que se trabajarán pertenecientes al Decreto 122/2007 del 27 de diciembre, por el que se establece el currículum del Segundo Ciclo de la etapa de Educación Infantil en Castilla y León son los siguientes:

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros.
- Desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.
- Ser capaz de comunicar a los demás sus necesidades, preferencias o intereses respetando los de los otros.

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria.
- Ajustar su conducta a las diferentes situaciones.
- Resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.

LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, representación, aprendizaje, disfrute y relación social.
- Valorar la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Participar con interés y respeto en las diferentes situaciones de interacción social.

Por otro lado, los objetivos didácticos que se pretende que los alumnos consigan a través de la secuencia de actividades son los siguientes:

- Comprender la importancia de tratar bien a los demás.
- Fomentar las relaciones interpersonales positivas.
- Identificar acciones que favorecen la amistad.
- Valorar la importancia del saludo.
- Mejorar el clima de aula.
- Aplicar acciones para saludar e iniciar conversaciones con los demás.
- Comprender la importancia de decir “Por favor” y “Gracias”.
- Utilizar “por favor” y “gracias” a la hora de comunicarse.
- Alcanzar un estado de bienestar.

- Fomentar la escucha activa.
- Expresar con cumplidos lo que piensan de sus compañeros.
- Fomentar la empatía.
- Valorar la importancia de esforzarse por los demás.
- Conocer los gustos de sus compañeros.
- Valorar los vínculos con las personas que queremos.
- Fortalecer el vínculo afectivo entre los alumnos.
- Promover la resolución de conflictos.
- Fomentar la asertividad.
- Diferenciar las situaciones que están bien resueltas y las que no.
- Identificar las emociones que siente otra persona en una situación determinada.
- Dramatizar correctamente la solución al problema.
- Regular las emociones.
- Controlar los impulsos.
- Aplicar la técnica de la tortuga en diferentes situaciones.
- Fomentar las habilidades de comunicación.
- Desarrollar la creatividad.
- Potenciar la escucha activa.
- Conocer la importancia de trabajar de forma conjunta.
- Transmitir correctamente un mensaje.
- Reproducir la construcción dada en una imagen.
- Crear un dibujo trabajando conjuntamente con sus compañeros.

6.5.CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán pertenecientes al Decreto 122/2007 del 27 de diciembre, por el que se establece el currículum del Segundo Ciclo de la etapa de Educación Infantil en Castilla y León son los siguientes:

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL

- Identificación de los sentimientos y emociones de los demás y actitud de escucha y respeto hacia ellos.
- Descubrimiento del valor de la amistad.

- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales.
- Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico.
- Regulación de la conducta en diferentes situaciones.
- Aceptación y cumplimiento de las normas de comportamiento establecidas.

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO

- Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo.
- Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.
- Incorporación de pautas de comportamiento para unas relaciones sociales basadas en el afecto y el respeto.

LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN

- Utilización del lenguaje oral para manifestar sentimientos, necesidades e intereses.
- Comprensión de las intenciones comunicativas de los otros niños y adultos.
- Interés por realizar intervenciones orales en el grupo.
- Utilización habitual de formas socialmente establecidas (saludar, dar las gracias, pedir disculpas...).
- Respeto de las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico.
- Ejercitación de la escucha a los demás.
- Respeto por las opiniones de sus compañeros.
- Disfrute del empleo de palabras amables y rechazo de insultos y términos malsonantes.
- Escucha y comprensión de cuentos.
- Participación en realizaciones colectivas.
- Interés y consideración por las elaboraciones plásticas propias y de los demás.
- Representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos.

Por otro lado, los contenidos específicos que se pretende que los alumnos consigan a través de la secuencia de actividades son los siguientes:

- La fortaleza de Amor (amistad).
- La fortaleza de la Amabilidad: saludo, por favor, gracias y hacer cumplidos.
- La fortaleza de Inteligencia social: escucha activa, empatía, hacer cumplidos, resolución de conflictos, asertividad y comunicación.
- La fortaleza de Autorregulación.
- La fortaleza de Trabajo en equipo.
- Las relaciones interpersonales positivas.
- El clima de aula.

6.6.METODOLOGÍA

La metodología que será aplicada en la propuesta de intervención didáctica será activa y participativa, en la que el alumnado a través de su propia experiencia vaya adquiriendo los aprendizajes que se desea que consigan al finalizar la secuencia de actividades. Esto permitirá a los niños y a las niñas ser protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, lo que favorecerá que adquieran un aprendizaje significativo al partir de los conocimientos que ya poseen para alcanzar los nuevos (Ausubel, 1983).

Además, se realizarán simulaciones de situaciones que podrían darse en la vida cotidiana de los estudiantes, para que a través del juego simbólico adquieran y desarrollen las competencias y habilidades sociales necesarias para saber afrontarlas de la forma más adecuada posible.

Por otro lado, en todas las actividades el alumnado estará en constante comunicación con sus compañeros, ya que la única forma de fomentar unas relaciones interpersonales positivas es permitiendo la interacción entre los niños y las niñas.

6.7.SESIONES

SESIÓN 1	
ACTIVIDAD 1	
TÍTULO: “EL CAMBIO DE ANDY”	
FORTALEZAS	Amabilidad, Inteligencia Social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de tratar bien a los demás. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas.
RECURSOS	MATERIALES: Cuento: “El cambio de Andy” inventado por mí (Ver Anexo I).
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La maestra leerá el cuento “El cambio de Andy” para introducir las diferentes actividades que se trabajarán en la propuesta didáctica.</p> <p>El cuento trata de un niño, Andy, que va al colegio y trata mal a sus compañeros. Pero al día siguiente cuando vuelve a clase se da cuenta de que ninguno de los niños quiere estar con él, por lo que se va muy triste a casa y desea no haberles tratado nunca mal. De repente, se le aparece el Hada de la Amistad que decide ayudarlo a cambio de que trate siempre bien a todos los niños, y con su magia hace que Andy repita todo el día anterior. Esta vez Andy trata bien a todos sus compañeros y finalmente es feliz porque ha conseguido tener muchos amigos.</p> <p>Tras la lectura del cuento, la maestra hará diferentes preguntas a los alumnos para comprobar que han entendido y comprendido correctamente el cuento.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 2	
TÍTULO: “¿DÓNDE HAY AMISTAD?”	
FORTALEZAS	Amor (amistad)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar acciones que favorecen la amistad. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas.
RECURSOS	MATERIALES: Tarjetas con acciones buenas y malas.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Para introducir la actividad, la maestra realizará diferentes preguntas a los alumnos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué creéis que es la amistad? - ¿Vosotros tenéis muchos amigos? - ¿Por qué son importantes los amigos? - ¿Qué cosas hace un amigo por vosotros? <p>A continuación, la maestra repartirá por la alfombra de la asamblea diferentes tarjetas con imágenes. En ellas, hay algunas acciones que favorecen la amistad (compartir, jugar juntos, abrazarse, etc.) y otras que no (pegarse, insultar, no compartir los juguetes, etc.).</p> <p>Los niños irán levantándose por turnos y tendrán que coger una tarjeta en la que haya una acción de amistad.</p> <p>Cuando ya no queden más acciones buenas sobre la alfombra, la maestra procederá a hacer una reflexión junto con los alumnos sobre por qué las acciones que se han quedado en la alfombra no son buenas para tener amigos y que, por tanto, los alumnos no pueden hacer.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 3	
TÍTULO: “UN SALUDO ESPECIAL”	
FORTALEZAS	Amabilidad
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar la importancia del saludo. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas. - Mejorar el clima de aula.
RECURSOS	MATERIALES: Cartel con diferentes saludos hecho con: <ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Folios de colores - Rotuladores - Imágenes de saludos
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos todos los días.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad se establecerá como parte de la rutina diaria de los alumnos y se realizará al inicio de la jornada escolar en el momento de la asamblea.</p> <p>La maestra les presentará un cartel que contiene diferentes formas de saludar: saludar con la mano, lanzar un beso, chocar la mano, saludar con el puño, abrazarse y saludo japonés.</p> <p>El protagonista del día tendrá que saludar a cada uno de sus compañeros con el saludo que ellos pulsen en el cartel.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 4	
TÍTULO: “ACCIONES DE AMABILIDAD”	
FORTALEZAS	Amabilidad
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar acciones para saludar e iniciar conversaciones con los demás. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas. - Mejorar el clima de aula.

RECURSOS	MATERIALES: Música.
	ORGANIZATIVOS: En el aula de psicomotricidad con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La maestra pondrá música y los alumnos se tendrán que mover lentamente por todo el espacio del aula. Al principio, les dejará que bailen libremente para luego ir introduciendo cada cierto tiempo alguna consigna. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Busca a un niño, mírale a los ojos y sonríe. - Saluda con la mano a todos los niños y niñas con los que te cruces. - Busca a una niña que tenga el pelo recogido y dile “buenos días”. <p>Con estas indicaciones no solo estaremos fomentando dichas actitudes, sino que también estimularemos al alumnado a que interaccione con todos sus compañeros al tener que buscar niños o niñas con alguna característica y evitaremos que realicen la actividad solo con los niños con los que tienen más afinidad.</p>
FUENTE	Adaptación de la actividad de Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) del Programa Aulas Felices.

SESIÓN 2

ACTIVIDAD 5

TÍTULO: “EL MISTERIO DE LAS PALABRAS MÁGICAS”

FORTALEZAS	Amabilidad
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de decir “Por favor” y “Gracias”. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas

RECURSOS	MATERIALES: Tarjetas para contar el cuento “El misterio de las palabras mágicas” de Rodríguez (2019) (Ver Anexo II).
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>El cuento de “El misterio de las palabras mágicas” cuenta la historia de Nina, una niña que pedía las cosas de muy malas formas y creía que todos los que estaban a su alrededor tenían que estar pendientes de ella. Un día se sentó en el columpio que le gustaba un niño que no la conocía y le dijo que para dejárselo debía pedir las cosas con las palabras mágicas. Ella no sabía cuáles eran y empezó a preguntar a gente para ver si se las sabían. Finalmente, un niño le dijo que debía pedir las cosas “por favor” y cuando consiguiera lo que quería, decir “gracias”. Así lo hizo con el niño del columpio y consiguió que se bajara.</p> <p>Después de la lectura del cuento la maestra hablará con los niños de la importancia de saber pedir las cosas con educación y amabilidad.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 6	
TÍTULO: “EL MAGO”	
FORTALEZAS	Amabilidad
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- Utilizar “por favor” y “gracias” a la hora de comunicarse.
RECURSOS	MATERIALES: Música.
	ORGANIZATIVOS: En el aula de psicomotricidad con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.

TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Para esta actividad, los alumnos se repartirán por todo el espacio del aula moviéndose al ritmo de la música. Uno de los niños será el mago.</p> <p>Cuando la música se detenga, los alumnos tendrán que quedarse quietos como estatuas y el mago ordenará a sus compañeros que se conviertan en algún animal al que deberán imitar, con la condición de pedírselo “por favor”.</p> <p>Cuando los niños realicen la acción que les ha pedido, el mago debe darles las gracias, se vuelve a poner la música y se elige a otro alumno para que haga de mago.</p>
	Adaptación de la actividad del blog Educa Peques (2020).

ACTIVIDAD 7	
TÍTULO: “PÁSAME EL ALGODÓN”	
FORTALEZAS	Amabilidad, Amor (Amistad)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las relaciones interpersonales. - Alcanzar un estado de bienestar.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Algodón - Música relajante
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea por parejas.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad se hará después del recreo o de alguna tarea que haya supuesto una gran actividad para el alumnado con el fin de que consigan relajarse y recuperar la atención para el resto de las tareas que se realizarán en la jornada escolar, a la vez que se fomenta la relación con sus compañeros.</p> <p>Los alumnos se colocarán en la alfombra de la asamblea por parejas y la maestra repartirá un trozo de algodón a uno de los niños que la forman.</p>

	<p>La actividad consiste en que el niño que tiene el algodón debe ir pasándolo con suavidad por diferentes zonas del cuerpo de su compañero: manos, brazos, cuello, mejillas, etc. al ritmo de la música relajante.</p> <p>Después de 5 minutos, los miembros de la pareja se cambian los roles y será el otro compañero el que reciba el masaje.</p>
FUENTE	Elaboración propia

SESIÓN 3

ACTIVIDAD 8

TÍTULO: “DECIMOS COSAS BONITAS”

FORTALEZAS	Amabilidad, Amor (Amistad), Inteligencia interpersonal
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- Expresar con cumplidos lo que piensan de sus compañeros.
RECURSOS	MATERIALES:
	- Música
	- Pelota
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Los alumnos se sentarán en la alfombra de la asamblea formando un círculo. La maestra pondrá música y dará una pelota a uno de los niños para que sentados se la vayan pasando de uno en uno con las manos. En el momento en el que la música se pare, el niño que tenga la pelota en la mano debe hacer un cumplido al compañero que tiene en frente. El otro niño tras recibir el cumplido debe darle las gracias a su compañero y a continuación, la maestra volverá a poner la música para que el juego continúe.
FUENTE	Adaptación de la actividad de Glover (2018).

ACTIVIDAD 9	
TÍTULO: “EL DIBUJO DE LA AMISTAD”	
FORTALEZAS	Amor (Amistad), Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la empatía. - Promover las relaciones interpersonales positivas. - Valorar la importancia de esforzarse por los demás. - Conocer los gustos de sus compañeros.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Folios - Pinturas - Rotuladores - Lápices
	ORGANIZATIVOS: En las mesas del aula de forma individual.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La maestra dividirá a los alumnos por parejas y les explicará que deben realizar un dibujo de su compañero para luego regalárselo, por lo que tendrán que dibujar también cosas que le gusten al otro niño o colorear con su color preferido (Ver Anexo III). De esta manera, los alumnos tendrán que intentar ponerse en el lugar de la otra persona y, si no conocen sus gustos, deberán establecer una conversación para descubrirlo.
FUENTE	Elaboración propia

SESIÓN 4

ACTIVIDAD 10	
TÍTULO: “EL HILO INVISIBLE”	
FORTALEZAS	Amor
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar los vínculos con las personas que queremos.

RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Cuento “El hilo invisible” de Tirado (2021). - Lana
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Cuando los alumnos se sienten en la alfombra de la asamblea se encontrarán un trozo de lana, que estará puesto para llamar su atención y fomentar el interés por el cuento que se les va a leer.</p> <p>A continuación, la maestra les preguntará lo que creen que significa ese trozo de lana y, como seguramente el significado de los alumnos sea otro, les dirá que es mejor que todo eso y que para descubrirlo tienen que estar muy atentos al cuento.</p> <p>La maestra comenzará la lectura. El cuento trata de una niña, Nura, que le pregunta a su madre para qué sirve el ombligo y ella le contesta que guarda un gran secreto: de él sale un hilo invisible que nos une a las personas que queremos, aunque estemos lejos de ellas. Al día siguiente cuando Nura fue al cole, vio a un niño que estaba llorando porque quería estar con sus padres y le contó el secreto que guarda el ombligo, lo que le ayudó para dejar de estar triste.</p> <p>Después de la lectura del cuento, la maestra les preguntará a los niños con qué personas están unidos con el hilo invisible (Ver Anexo IV).</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 11	
TÍTULO: “UNIDOS POR EL HILO”	
FORTALEZAS	Amor (amistad)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer el vínculo afectivo entre los alumnos. - Fomentar las relaciones interpersonales positivas.
RECURSOS	MATERIALES: Ovillo de lana.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos se colocarán en círculo en la alfombra de la asamblea y la maestra tendrá en las manos un ovillo de lana. Les explicará que la lana simboliza el hilo invisible que nos une a los demás y que tendrán que pasársela a un compañero que quieran mucho. Los alumnos se lo irán pasando, cogiendo una parte del hilo de lana para que al final estén todos los niños unidos.</p> <p>Finalmente, para simbolizar los vínculos de amistad que hay entre los niños de la clase, la maestra cortará trozos de esa lana que los une para ponérselo a cada niño en la muñeca como si fuese una pulsera.</p>
FUENTE	Elaboración propia

SESIÓN 5

ACTIVIDAD 12	
TÍTULO: “¿LO HAN SOLUCIONADO BIEN?”	
FORTALEZAS	Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la resolución de conflictos. - Fomentar la asertividad. - Diferenciar las situaciones que están bien resueltas y las que no.

RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas verdes y rojas. - Imágenes con diferentes situaciones.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La maestra repartirá a cada alumno una tarjeta roja y una tarjeta verde. A continuación, irá mostrando imágenes con diferentes situaciones en las que surge un problema y la solución que han dado los personajes. Los alumnos tendrán que levantar la tarjeta verde si creen que lo han resuelto bien o la tarjeta roja si creen que está mal. En este último caso, se haría un debate sobre cómo deberían solucionar el problema (Ver Anexo V).
FUENTE	Adaptación de la actividad de Rodríguez (2014) en el Programa para la mejora del clima de aula y la competencia social en educación infantil.

ACTIVIDAD 13	
TÍTULO: “ME PONGO EN SU LUGAR”	
FORTALEZAS	Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la resolución de conflictos. - Desarrollar la empatía. - Identificar las emociones que siente otra persona en una situación determinada. - Dramatizar correctamente la solución al problema.
RECURSOS	MATERIALES: Imágenes con diferentes situaciones.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La maestra mostrará a los alumnos varias imágenes con alguna situación, que puede ser un problema o cualquier otra escena, y los alumnos tendrán que decir cómo se sentirían ellos en el lugar de los personajes (Ver Anexo VI). Después, los alumnos tendrán que hacer un role-playing en el que dramaticen esa situación y, en el caso de que sea un problema o conflicto, la forma en la que lo resolverían.
FUENTE	Adaptación de la actividad de Monjas Casares (2021) del Programa Relación Positivas.

SESIÓN 6

ACTIVIDAD 14	
TÍTULO: “EL CUENTO DE LA TORTUGA”	
FORTALEZAS	Autorregulación
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Regular las emociones - Controlar los impulsos
RECURSOS	MATERIALES: Tarjetas para contar el cuento de la tortuga de Schneider y Robin (1990).
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La maestra comenzará con la lectura del cuento, que trata de una tortuga que cuando las cosas le salen mal o le molesta algo de sus compañeros no sabe controlar la rabia ni los impulsos. Pero un día se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad y le contó cuál era la respuesta de sus problemas: ¡su caparazón! Cuando se enfadase, se tenía que esconder dentro de él, relajarse y buscar una solución a la causa que ha provocado esa emoción en ella (Ver Anexo VII).
FUENTE	Adaptación de la actividad de Caselles (2020).

ACTIVIDAD 15	
TÍTULO: “SOMOS TORTUGAS”	
FORTALEZAS	Autorregulación
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Regular las emociones (enfado) - Controlar los impulsos
RECURSOS	MATERIALES: No es necesario ningún material.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Después de la lectura del cuento, la maestra les explicará que, aunque nosotros no tengamos caparazón como la tortuga, nos lo podemos imaginar para relajarnos hasta que dejemos de estar enfadados.</p> <p>A continuación, les indicarán que para eso tienen que ponerse de rodillas, bajar la cabeza y esconderla entre las manos. De esta forma estarán escondidos en su caparazón.</p> <p>Después, para aprender a relajarse, deberán tensar todos los músculos, contar hasta 10 y relajarlos. La maestra les indicará que deben repetir este paso hasta que consigan que el enfado haya desaparecido y que, por último, podrán salir despacio del caparazón para ir a solucionar correctamente el problema causante de la ira y el malestar.</p>
FUENTE	Adaptación de la actividad de Rodríguez (2020).

ACTIVIDAD 16	
TÍTULO: ¿QUÉ HARÍAMOS SI...?	
FORTALEZAS	Autorregulación
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Regular las emociones - Controlar los impulsos
RECURSOS	MATERIALES: No es necesario ningún material.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.

	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Para aprender a utilizar correctamente la técnica de la tortuga, la maestra proporcionará ejemplos de diferentes situaciones que causan enfado en los alumnos. Ellos tendrán que simular cómo actuarían, empleando en primer lugar la técnica de la tortuga para después dar ideas de cómo lo resolverían.
FUENTE	Adaptación de la actividad de Rodríguez (2020).

SESIÓN 7

ACTIVIDAD 17

TÍTULO: “CREAMOS UN CUENTO”

FORTALEZAS	Trabajo en equipo, Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las habilidades de comunicación. - Desarrollar la creatividad. - Potenciar la escucha activa. - Conocer la importancia de trabajar de forma conjunta.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con dibujos de personajes, lugares y objetos. - Tablero hecho con cartón y anillas.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos estarán sentados en la alfombra formando un círculo, para que se puedan ver todos.</p> <p>La maestra elegirá a tres alumnos para que salgan al centro y en el tablero uno elegirá un personaje, otro un lugar y otro un objeto. A continuación, entre los tres alumnos deberán</p>

	<p>inventarse una pequeña historia con lo que les sugiera esas imágenes. Si a ellos no se les ocurre nada, podrán recibir la ayuda del resto de sus compañeros.</p> <p>Cuando hayan terminado la historia, saldrán otros tres niños. Este proceso se repetirá hasta que todos los alumnos hayan participado en la actividad.</p>
FUENTE	Adaptación de la actividad del blog Educa Peques (2018).

ACTIVIDAD 18	
TÍTULO: “TODOS SOMOS IMPORTANTES”	
FORTALEZAS	Trabajo en equipo
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- Descubrir la importancia de trabajar en equipo.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Papel con piezas de puzle. - Pinturas - Cartulina con números
	ORGANIZATIVOS: Inicialmente en las mesas de los alumnos de forma individual. Después, en el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Cada alumno recibirá un dibujo con una pieza de puzle, que tendrán que colorear de forma individual en sus mesas. La maestra les preguntará si pueden saber de qué se trata el dibujo.</p> <p>Cuando todos los alumnos hayan terminado, se sentarán en la alfombra de la asamblea y la maestra les irá llamando de uno en uno para que coloquen su pieza de puzle en un mural que contiene números (los mismos que tiene cada pieza por detrás) para que no sea tan complicado para los niños hacer un puzle de tantas piezas.</p>

	Cuando el puzle esté terminado y descubran de qué se trataba, se hará una reflexión sobre la importancia de trabajar en equipo, ya que sin juntar todas las piezas los niños no hubieran adivinado de qué se trataba y si alguna de las piezas falta, el puzle no estaría completo. Por lo que todos los alumnos son importantes para conseguir el objetivo final.
FUENTE	Adaptación de la actividad de Gómez (2014).

SESIÓN 8

ACTIVIDAD 19

TÍTULO: “EL MENSAJE ROTO”

FORTALEZAS	Trabajo en equipo
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las habilidades de comunicación. - Transmitir correctamente un mensaje.
RECURSOS	MATERIALES: No es necesario ningún material.
	ORGANIZATIVOS: En el aula de psicomotricidad con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Los alumnos se colocarán de pie formando una fila en grupos de 5 alumnos para que sea más sencillo y puedan jugar varias rondas. El último alumno será el que transmita un mensaje al compañero que tiene delante, que puede ser un mensaje oral o a través del tacto (por ejemplo, acariciarle la cabeza y darle una palmada en la espalda). El mensaje lo tendrán que ir transmitiendo hasta que llegue al primer niño de la fila, que tendrá que expresar el mensaje que le ha llegado. Entre todos comprobarán si el mensaje ha llegado con éxito o si, por el contrario, no es correcto.
FUENTE	Adaptación de la actividad de Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012) del Programa Aulas Felices.

ACTIVIDAD 20	
TÍTULO: “RECREAMOS CONSTRUCCIONES”	
FORTALEZAS	Trabajo en equipo
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover las habilidades comunicativas. - Fomentar la cooperación entre iguales.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Fotos con figuras. - Bloques de construcciones.
	ORGANIZATIVOS: En las mesas, en grupos de 3 o 4 alumnos.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La maestra dividirá a los alumnos en grupos de 3 o 4 personas y repartirá a cada uno una foto con una figura, que deberán reproducir con los bloques de construcciones.</p> <p>Cuando un equipo termine la figura, la maestra comprobará que está bien hecha y les dará una nueva construcción para realizar.</p> <p>Finalmente, se hará una pequeña reflexión en el espacio de la asamblea sobre cómo se han sentido trabajando en equipo y de si creen que lo han hecho bien o podrían mejorar de alguna forma.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 21	
TÍTULO: “TE DOY UN MASAJE”	
FORTALEZAS	Amabilidad, Amor (Amistad)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las relaciones interpersonales - Elicitar emociones positivas.
RECURSOS	MATERIALES: Música relajante.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.

	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad es una variante de la actividad 7 descrita anteriormente. Consiste en que los alumnos se pondrán por parejas sentados en la alfombra, uno delante del otro. La maestra pondrá música relajante y les irá dando indicaciones sobre cómo deben dar el masaje a su compañero. Por ejemplo: “Ahora vamos a hacer que suban y bajen hormiguitas por su espalda. Para ello, vamos a mover los dedos de las dos manos por su espalda.”</p> <p>Después de 5 minutos, los miembros de la pareja cambiarán de roles y será el otro compañero el que reciba el masaje.</p>
FUENTE	Elaboración propia

SESIÓN 9

ACTIVIDAD 22

TÍTULO: “¿DÓNDE ESTÁ MI VARITA?”

FORTALEZAS	Trabajo en equipo, Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover las habilidades comunicativas. - Fomentar la cooperación entre iguales.
RECURSOS	<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carta del Hada de la Amistad - Tarjeta de ayuda - Objetos de diferentes colores (rojo, verde, azul y amarillo) - Tarjeta con orden de los colores - Llaves de colores - Puzles - Dibujos para encontrar diferencias - Tapones con letras - Tarjetas con palabras escritas

	<ul style="list-style-type: none"> - Laberintos con serie rosa-azul - Caja de cartón con números de colores para poner la combinación. - Varita mágica. <p>ORGANIZATIVOS: En las mesas de trabajo en grupos de 4 o 5 alumnos.</p> <p>HUMANOS: La maestra y los alumnos.</p>
TEMPORALIZACIÓN	30 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>En primer lugar, la maestra recordará la historia del cuento de “El cambio de Andy” que se trabajó en la sesión 1. A continuación, les leerá una carta que ha escrito el Hada de la Amistad pidiéndoles ayuda, ya que ha perdido su varita mágica y sin ella no va a poder hacer su magia para ayudar a los niños a ser buenos con los demás (Ver Anexo VIII).</p> <p>La maestra les explicará que deben hacer grupos de 4 o 5 alumnos y que deben seguir las pistas para descubrir dónde está. Además, cada equipo contará con una tarjeta que deben levantar si necesitan la ayuda de la maestra, para que ella solo acuda a la mesa en caso de ser necesario y dejar que los alumnos intenten conseguir las cosas de forma autónoma. Cada equipo realizará a la vez la misma prueba y no se pasará a la siguiente hasta que todos la hayan terminado, recordando de esta manera a los alumnos que no hay un equipo ganador y fomentando el aprendizaje de saber esperar y no obtener las cosas de forma inmediata.</p> <p>En la primera prueba, la maestra dará a cada equipo un conjunto de objetos de diferentes colores: rojo, verde, azul y amarillo. Además, les dará una tarjeta con el orden de esos colores (Ver Anexo IX). Los alumnos tendrán que contar cuántos objetos hay de cada color y apuntarlo en la tarjeta en el orden correspondiente, lo que les dará el número de la contraseña que deben enseñar a la maestra para poder pasar a la siguiente prueba. Si la contraseña es</p>

	<p>correcta, el equipo recibirá una llave de un color (los colores de las llaves de los equipos pueden ser iguales o diferentes y serán utilizadas para la prueba final) (Ver Anexo X).</p> <p>En la segunda prueba, cada equipo tendrá que realizar un puzle de forma cooperativa. Cuando lo hayan conseguido y esté correcto, recibirán otra llave del mismo color que en la prueba anterior o distinto.</p> <p>En la tercera prueba, los alumnos deberán encontrar las diferencias entre las dos imágenes. Cuando hayan encontrado todas, recibirán una nueva llave.</p> <p>En el caso de la cuarta prueba, la maestra repartirá a los alumnos fichas con diferentes letras junto con una palabra escrita en una tarjeta. Los alumnos tendrán que reproducir con las fichas esa palabra y, cuando sea correcta, recibirán otra llave (Ver Anexo XI).</p> <p>En la quinta prueba, los alumnos recibirán un laberinto en el que hay varias salidas posibles. Deben descubrir el camino correcto siguiendo la serie Rosa – Azul – Rosa – Azul que les llevará a la salida correcta, donde encontrarán una combinación de números que es la que deben decir a la maestra (Ver Anexo XII). Ella comprobará que el camino se ha hecho correctamente y en ese caso, recibirán la última llave de color que será utilizada en la última prueba.</p> <p>La prueba final consiste en que todos los alumnos de todos los equipos se sentarán en la alfombra de la asamblea y pondrán en el suelo el conjunto de llaves de colores que han conseguido mediante las diferentes pruebas. Un representante de cada equipo saldrá al centro y con el nuevo grupo formado tendrán que contar cuántas llaves hay de cada color, para poner la combinación correcta en</p>
--	--

	<p>una caja. Al abrirla descubrirán en su interior la varita mágica del hada de la amistad (Ver Anexo XIII).</p> <p>De esta manera, aunque hayan hecho las diferentes pruebas divididos en equipos, sin la colaboración de todos en la última prueba no habrían conseguido abrir la última caja y conseguir el objetivo de ayudar al Hada de la Amistad.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 23	
TÍTULO: “LA PELOTA RELAJANTE”	
FORTALEZAS	Amabilidad, Amor (Amistad)
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las relaciones interpersonales positivas. - Elicitar emociones positivas.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Pelota - Música relajante
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	10 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Esta actividad es otra variante de las actividades 7 y 21 desarrolladas en las anteriores sesiones.</p> <p>La maestra también pedirá a los alumnos que se pongan en la alfombra de la asamblea por parejas, pero en este caso uno de los niños debe estar tumbado y el otro sentado. El que está sentado será el que realice el masaje con una pelota, que deberá ir recorriendo por el cuerpo de su compañero en función de las indicaciones dadas por la maestra.</p> <p>A los 5 minutos, los alumnos se cambiarán y será el otro niño el que reciba el masaje.</p>
FUENTE	Elaboración propia

SESIÓN 10

ACTIVIDAD 24	
TÍTULO: “¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?”	
FORTALEZAS	Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer una buena comunicación con sus compañeros y la maestra. - Reflexionar sobre lo aprendido.
RECURSOS	MATERIALES: No es necesario ningún material.
	ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos.
TEMPORALIZACIÓN	5 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos se sentarán en la alfombra y la maestra iniciará una asamblea para recordar y reflexionar sobre todos los aspectos que se han trabajado a lo largo de las sesiones. Todos los alumnos deben participar y decir qué es lo que más les ha gustado y por qué.</p> <p>Esta actividad servirá como introducción para la siguiente.</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 25	
TÍTULO: “¡A DIBUJAR!”	
FORTALEZAS	Trabajo en equipo, Inteligencia social
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las habilidades comunicativas. - Trabajar de forma cooperativa.
RECURSOS	MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Folios DIN A3 - Rotuladores - Pinturas
	ORGANIZATIVOS: En las mesas, en grupos de 2 o 3 alumnos.
	HUMANOS: La maestra y los alumnos

TEMPORALIZACIÓN	15 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Los alumnos se dividirán en parejas o tríos y se colocarán en las mesas de trabajo. La maestra le repartirá a cada equipo un folio de tamaño DIN A3 y les pedirá que dibujen en él de forma conjunta algo relacionado con lo trabajado a lo largo de las sesiones. Para ello, los alumnos tendrán que establecer una buena comunicación para decidir qué dibujar, cómo lo van a hacer, qué va a realizar cada uno, con qué colores, etc.</p> <p>Finalmente, cuando hayan terminado los dibujos, se sentarán en la alfombra y cada equipo irá saliendo para explicar delante de sus compañeros el dibujo que han hecho y cómo lo han elaborado (Ver Anexo XIV).</p>
FUENTE	Elaboración propia

ACTIVIDAD 26	
TÍTULO: “¿VAMOS AL CINE!”	
FORTALEZAS	Amor (Amistad), Inteligencia social, Amabilidad, Trabajo en equipo.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	- Fijar los contenidos trabajados a lo largo de las sesiones.
RECURSOS	<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pantalla digital - Montaje de vídeos sobre los aspectos trabajados en clase: <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=SFgIG7eI3Ec (Resolución de conflictos y amistad) - https://www.youtube.com/watch?v=dOp0lTU-dv0 (Trabajo en equipo) - https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM (Trabajo en equipo)

	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=559s (Amistad, Amabilidad, Inteligencia social) - https://www.youtube.com/watch?v=gQiaAb6VGt8 (Resolución de conflictos) <p>ORGANIZATIVOS: En el espacio de la asamblea con todo el grupo clase.</p> <p>HUMANOS: La maestra y los alumnos.</p>
TEMPORALIZACIÓN	20 minutos
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Para finalizar la intervención didáctica, los alumnos se sentarán en la alfombra de la asamblea para ver un montaje de vídeos elaborado por la maestra para recordar todos los contenidos dados a lo largo de las sesiones. El vídeo cuenta con cinco cortos.</p> <p>El primero trata de un erizo que quiere tener amigos, pero cada vez que se acerca a otro animal le pincha con sus púas. El resto se da cuenta del problema y en lugar de rechazarle, le regalan una caja llena de corcho blanco para ponérselo en las púas y que puedan hacer cosas juntos.</p> <p>En el segundo corto, los Minions quieren cambiar una bombilla pero no llegan, por lo que deciden subirse unos encima de otros para conseguir el objetivo.</p> <p>En el siguiente corto se pueden visualizar tres escenas diferentes en las que se aprecia la importancia del trabajo en equipo. En la primera, unos pingüinos que se encuentran en un trozo de hielo ven que una orca está viniendo hacia ellos. Deciden ponerse todos en el lado izquierdo del hielo, haciendo que la otra parte se levante y provocan que la orca se choque y no pueda comerles.</p> <p>En la segunda escena, hay un conjunto de hormigas y llega un oso hormiguero, que empieza a aspirar a una de ellas. Deciden juntarse unas con otras para hacer una gran pelota,</p>

	<p>consiguiendo que el oso hormiguero se quede sin aire y que no aspire a ninguna de las hormigas.</p> <p>Por último, aparecen un conjunto de cangrejos en la playa y una gaviota se quiere comer a uno de ellos. Pero los cangrejos se agrupan y preparan sus pinzas, haciendo que la gaviota se quede sin plumas y sin comida.</p> <p>El cuarto vídeo es un fragmento del corto de “Cuerdas” que cuenta la historia de María, una niña que decide ayudar y ser amiga de un niño que llega nuevo a su clase con parálisis cerebral. Aunque no pueden comunicarse con palabras ni gestos, ella le ayuda con cuerdas para poder jugar juntos y hacerle feliz.</p> <p>El último corto se titula “El puente”, en el que se ve un alce y un oso que deciden cruzar a la vez un puente desde lados opuestos. En el momento en el que coinciden en el medio del puente, se dan cuenta de que los dos no pueden pasar y comienzan a discutir sobre quién debería irse para dejar pasar al otro. Después, llegan un mapache y un conejo y como tampoco pueden pasar, el alce y el oso deciden lanzarlos de nuevo al inicio del puente. Por lo que los dos animalitos se enfadan y roen una de las cuerdas del puente, haciendo que el alce y el oso se caigan. El mapache y el conejo comienzan a cruzar la parte del puente que se ha quedado en pie y cuando coinciden en el medio, deciden solucionar el problema cooperando: el mapache se agacha, el conejo lo salta y cada uno sigue andando hasta el otro lado del puente, consiguiendo su objetivo de cruzar.</p>
<p>FUENTE</p>	<p>Elaboración propia.</p> <p>Enlace del vídeo: https://drive.google.com/file/d/1cMQUGyMAkv2f2ia_j7RvxYF5Pwx8CzHP/view?usp=sharing</p>

6.8.EVALUACIÓN

Según el DECRETO 122/2007, del 27 de diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil, “la evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación”.

De esta forma, al tener que ser continua se irá comprobando en cada actividad mediante la observación sistemática los avances del alumnado en la adquisición de las competencias y de las habilidades que se desea que hayan conseguido al finalizar esta propuesta de intervención didáctica.

Además, al terminar toda la secuencia de actividades, la maestra utilizará la siguiente escala de estimación numérica que le servirá para comprobar la presencia o no de una conducta, además de establecer el grado o intensidad en el que los alumnos han alcanzado los diferentes objetivos (Cano et al., 2016). En la primera columna se colocarán los ítems de evaluación y en las siguientes columnas se marcará con una cruz la intensidad en la que está presente, siendo 1 que nunca realiza la conducta y 4 que siempre la realiza.

ÍTEM DE EVALUACIÓN	1	2	3	4
Muestra actitudes de colaboración con sus compañeros.				
Busca soluciones para resolver conflictos.				
Se dirige a sus compañeros de forma amable y con respeto.				
Se pone en el lugar de los demás en distintas situaciones.				
Pide perdón en situaciones conflictivas.				
Participa con interés en las distintas actividades.				
Realiza cumplidos a sus compañeros.				
Expresa las cosas que piensa de una forma asertiva.				
Mira con atención a la persona que está hablando.				
Participa correctamente en juegos de roles.				

Identifica las situaciones en las que hay una buena conducta hacia los demás y en cuáles no.				
Utiliza las palabras “por favor” y “gracias” a la hora de hacer peticiones.				

Por otro lado, la maestra utilizará una lista de control para evaluar su propia práctica educativa. Como indican Cano et al. (2016) una lista de control es “un repertorio de conductas o características categorizadas de datos con el fin de comprobar o constatar, única y exclusivamente, su presencia o ausencia, no su intensidad” (p.192). En la primera columna se establecerán los diferentes ítems de evaluación y a continuación, la maestra debe marcar con una cruz la casilla de “Sí” o “No”.

ÍTEM DE EVALUACIÓN	SÍ	NO
Ha habido un buen clima en el aula que ha favorecido el aprendizaje.		
Los alumnos han mostrado interés por las diferentes actividades.		
Las actividades han sido adecuadas al nivel de los alumnos.		
En las actividades se ha respetado el ritmo de aprendizaje de todo el alumnado.		
Los alumnos han desarrollado las fortalezas, competencias y habilidades interpersonales planteadas.		
La relación con los alumnos ha sido adecuada.		
La distribución de los tiempos de las actividades y de las sesiones ha sido correcta.		

7. CONCLUSIONES

Uno de los principales objetivos que tenía el presente Trabajo de Fin de Grado era obtener un mayor conocimiento sobre la Psicología Positiva. Mediante la investigación realizada con la búsqueda de información de diferentes fuentes este objetivo se ha cumplido y me ha gustado mucho todo lo relacionado con las fortalezas del carácter porque pienso que fomentarlas aporta numerosos beneficios a las personas. Fue tanto el interés que se generó en mí por este tema que me resultó difícil escoger la información y elegir cómo quería enfocar el TFG porque me parecía interesante todo lo que leía.

Por otro lado, el tema de promover las relaciones interpersonales positivas entre el alumnado me ha resultado muy interesante de trabajar y considero que es imprescindible tratarlo desde edades tempranas. Muchas veces en el ámbito escolar se le suele dar mucha más importancia a contenidos curriculares como la lectoescritura o las matemáticas y nos olvidamos de lo importante que es desarrollar aspectos como las habilidades sociales para tener una convivencia pacífica y beneficiosa con los demás, además de prevenir problemas sociales muy serios como es el acoso escolar.

En cuanto a la realización de la propuesta de intervención didáctica, al principio sentí un poco de frustración porque me parecía muy difícil tratar este tema con alumnos de 3 años y adaptar las actividades a su edad. Sin embargo, pienso que al final he conseguido tener un conjunto de actividades adecuadas a su nivel y que los resultados de su puesta en práctica han sido muy positivos. Una de las cosas que más me han llamado la atención ha sido que en la actividad de “Un saludo especial” en la primera sesión la mayoría de los alumnos escogieron los saludos más distantes, como chocar el puño o saludar con la mano. Sin embargo, tras haber realizado el conjunto de las actividades y repetir los saludos en todas las sesiones, al final casi todos los alumnos escogieron dar un abrazo a su compañero.

En la realización de las sesiones con los alumnos ha habido algunas actividades que no se han llevado a cabo debido a que no he tenido suficiente tiempo. Es el caso de las actividades 7, 20, 21 y 23 que decidí quitar en concreto porque pienso que son las que menos podían fomentar los objetivos propuestos en el presente TFG, aunque su realización también hubiera sido beneficiosa para los alumnos.

En el caso de la actividad “¿Dónde está mi varita?”, no se pudo realizar la prueba 4 y 5 debido a que los niños perdieron la concentración y la maestra me recomendó pasar

directamente a la prueba final porque ya no iban a trabajar de forma adecuada. Me da cuenta de que siendo tan pequeños es mejor hacer menos cosas pero de forma más eficaz para obtener mayores beneficios a la hora del aprendizaje.

En relación con los recursos utilizados, creo que ha sido un acierto introducir cada una de las fortalezas con un cuento y utilizar materiales manipulativos en las diferentes tareas, ya que de este modo los alumnos han mostrado un mayor interés y motivación por la realización de las actividades. Además, considero que de esta forma han interiorizado mejor los contenidos, ya que los alumnos se han tomado las sesiones como un juego y, en su tiempo libre como el juego por rincones o el recreo, se decían unos a otros frases como: “No puedes pegar a los niños porque te vas a quedar sin amigos como Andy”, “Pídemelo con las palabras mágicas”, etc.

A pesar de todo lo mencionado anteriormente, el egocentrismo que tanto caracteriza a los niños de esta etapa también ha estado presente y lo pude observar con más detalle en la actividad “¿Dónde está mi varita?”, en la que repartía un material para todo el equipo y había niños que reclamaban que ellos no habían recibido nada y no entendían que ese material lo debían compartir con sus compañeros de juego.

A nivel personal, la realización del Trabajo de Fin de Grado me ha permitido descubrir un campo de la psicología del que no conocía mucha información y con el que me siento muy identificada, por lo que tengo claro que quiero trabajar en esta línea con mis futuros alumnos.

8. REFERENCIAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva: educando para el éxito académico y para la vida plena. *Sección Monográfica*, 38 (1), 50-57.
- Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S. y Salvador Monge, M.M. (2012). Programa “Aulas Felices”. *Psicología Positiva aplicada a la educación*. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1, 1-10.
- Avalos, A. (28 de febrero de 2021). *Corto animado sobre la amistad* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SFgIG7eI3Ec>
- Betina Lacunza, A. (2009). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Psicodebate 10. Psicología, Cultura y Sociedad*.
- Betina Lacunza, A. (2012). Las habilidades sociales y el comportamiento prosocial infantil desde la Psicología Positiva. *Pequén*, 2 (1), 1-20.
- Bisquerra Alzina, R. y Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Sección Monográfica*, 38 (1), 58-65.
- Blanco, E. (12 de abril, 2018). *¿Qué son las habilidades sociales? Tipos y para qué sirven* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales/>
- Blanco E. (13 de abril, 2018). *Habilidades sociales básicas* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/ansiedad/habilidades-sociales-basicas/>
- Blanco, E. (31 de octubre, 2019). *El niño de los 2 a los 6 años* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/psicologia-infantil/bebes/>
- Blanco, E. (31 de octubre, 2019). *El niño desde los 6 años hasta la adolescencia* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/psicologia-infantil/ninos/#SOCIAL>

- Cano, M. y Castelló, A. (2011). Inteligencia interpersonal: conceptos clave. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14 (3), 23-35.
- Cano González, R., Castillo Arredondo, S., Casado González, M., Ceinos Sanz, C., Pedro, A. y Ponce de León Elizondo, A. (2016). *Orientación y tutoría con el alumnado y las familias*. Madrid, España: Biblioteca nueva.
- Caselles Martín, C. (24 de noviembre, 2020). *La técnica de la tortuga: cómo gestionar impulsos y emociones* [web log post]. Recuperado de: <https://bebenube.com/blog/2020/11/24/la-tecnica-de-la-tortuga-como-controlar-impulsos-y-emociones/>
- Celestine, N. (4 de marzo, 2022). *Prosocial Behaviour: 12 examples, Activities & Research Findings* [web log post]. Recuperado de: <https://positivepsychology.com/prosocial-behavior/>
- Cuerdas Cortometraje Oficial (15 de octubre de 2018). “Cuerdas”, *Cortometraje completo* [Archivo de vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw&t=559s
- 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)* N°1. Portal de educación. Recuperado de: <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>
- Educa Peques (12 de abril, 2018). *Juegos cooperativos en el aula, para que te diviertas mientras aprendes* [web log post]. Recuperado de: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/juegos-cooperativos-en-el-aula.html>
- Educa Peques (7 de mayo, 2020). *Juego con palabras mágicas* [web log post]. Recuperado de: <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/palabras-magicas.html>
- Farias, I. (29 de septiembre, 2021). *Las 6 dimensiones del Modelo de bienestar de Carol Ryff* [web log post]. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/corrientes-psicologicas/modelo-de-bienestar-de-carol-ryff/>

- Ganges, S., Julià, O., Ortegón, R. A., Peinado, S., Porrini, C. y Sarrión, G. (2014). *Bullying, educación emocional y psicología positiva. Promoción del bienestar para la prevención de la violencia*. Recuperado de: <https://docplayer.es/12559785-Bullying-educacion-emocional-y-psicologia-positiva-promocion-del-bienestar-para-la-prevencion-de-la-violencia.html>
- Glover, M. (26 de junio, 2018). *Cómo mejorar las habilidades sociales en niños* [web log post]. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/como-mejorar-las-habilidades-sociales-en-ninos-3872.html>
- Goldstein, A.P. y McGinnis, E. (1990). Programa de habilidades para la infancia temprana. La enseñanza de habilidades prosociales a los niños de preescolar y jardín infantil.
- Gómez Fernández, V. (2014). *Resolución de Conflictos en el aula de Educación Primaria: Actividades para mejorar su gestión* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Valladolid, Soria.
- González Rivera, J.A. y Rosario Rodríguez, A. (2019). Características psicométricas de la escala de satisfacción con la vida (SWLS) en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 31 (1), 128-139.
- González Rodríguez, M.J. (2014). Inteligencias múltiples: un enfoque clave para articular herramientas didácticas innovadoras. *Educación y futuro*, 31, 219-244.
- Guerra Reinón, Á., López Martínez, O., Piñero Ruiz, E. y Sevilla Moreno, A. (2011). Psicología positiva en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1), 417-424.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41.
- Lombardo, P. (12 de junio, 2019). *Todos los beneficios del trabajo de equipo* [web log post]. Recuperado de: <https://www.eude.es/blog/beneficios-del-trabajo-equipo/>
- Martínez Martí, M.L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17 (3), 245-258.
- McGrath, H. y Noble, T. (2011). *Programa Bounce Back!* Recuperado de: <https://www.pearson.com/en-nz/educator/primary/bounce-back/>

- Molina de Colmenares, N. y Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma*, 27 (2).
- Monjas Casares, M.I. (2021). *Programa Relaciones Positivas (PRP). Promoción de competencias socioemocionales*. Madrid, España: Pirámide.
- Moreno Gálvez, C. (18 de septiembre de 2015). Corto “El Puente” para aprender a trabajar en equipo [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=gQiaAb6VGt8>
- Palomera Martín, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio de raíces profundas. *Papeles de Psicólogo*, 38 (1), 65-74.
- Parada, N., Quiceno, J.M., Riveros Munévar, F., Vera Maldonado, L.A. y Vinaccia Alpi, S. (2019). Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá. *Psicogente*, 22 (42), 1-20.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J.K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31 (1), 11-19.
- Quicios, B. (19 de enero, 2022). *Etapas de la infancia. Evolución del niño en la primera infancia* [web log post]. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/etapas-de-la-infancia-evolucion-del-nino-en-la-primera-infancia/>
- Ricaulte (16 de junio de 2015). *Trabajo en equipo Pingüinos, hormigas, cangrejos* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM>
- Riveros Santa, D.M. (2019). *Inteligencia interpersonal: propuesta didáctica para fortalecer la convivencia escolar de los estudiantes del colegio San Francisco de Asís Ied de Bogotá* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia.
- Rodríguez, E. M. (2019). *El misterio de las palabras mágicas*. Recuperado de: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-misterio-de-las-palabras-magicas>

- Rodríguez Camón, E. (2021). *Habilidades sociales en la infancia: ¿cuáles son y cómo desarrollarlas?* Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/habilidades-sociales-infancia>
- Rodríguez Morales, A. M. (2014). *Un programa para la mejora del clima de aula y la competencia social en Educación Infantil* [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Granada.
- Rodríguez Ruiz, C. (2020). *Técnica de la tortuga: Autocontrol de la conducta impulsiva en niños*. Recuperado de: <https://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-de-la-tortuga/>
- Rondriguez Quintero, L.B. (21 de julio de 2015). *Trabajo en Equipo Minions* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=dOp0lTU-dv0>
- Tirado, M. (2021). *El hilo invisible*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Triglia, A. (27 de febrero, 2022). *Teoría de la Mente: ¿qué es y qué nos explica sobre nosotros?* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-de-la-mente>
- Vicente, P. (18 de abril, 2019). *La importancia de las habilidades sociales* [web log post]. Recuperado de: <https://psicologosprincesa81.com/blog/importancia-de-las-habilidades-sociales/>
- Web del maestro CMF (2020). *Habilidades sociales básicas en los niños*. Recuperado de: <https://webdelmaestrocmf.com/portal/habilidades-sociales-basicas-en-los-ninos/>

9. ANEXOS

ANEXO I: CUENTO “EL CAMBIO DE ANDY”

“Andy era un niño de 3 años que, como todos los días, se levantó pronto para ir al colegio. Cuando llegó le tocó ponerse en la fila detrás de su amigo Tom. ¡Qué ilusión le había hecho poder entrar con él al cole!

Fue a darle un beso a su mamá para despedirse y cuando volvió a la fila, Emma se había puesto en su sitio. Se enfadó tanto, tanto, que la empujó con todas sus fuerzas.

- ¡En este sitio estaba yo! – gritó Andy.

Y Emma, llorando, se fue al final de la fila.

En clase, Andy estaba haciendo un dibujo de un paisaje. ¡Le estaba quedando genial! Pero se dio cuenta de que se le había olvidado la pintura amarilla en su casa y que sin ella no podría pintar el sol.

Vio que su compañero Adam estaba coloreando con el amarillo y, sin pensárselo dos veces, le dijo:

- Dame la pintura, que tengo que pintar el sol – Le quitó la pintura de la mano y se fue a su sitio a seguir coloreando.

Adam se enfadó mucho con él porque también necesitaba la pintura amarilla para terminar su dibujo.

Más tarde, Chloe era la encargada de recoger todos los cuentos que los niños habían leído en el momento de la biblioteca. Mientras recogía, se tropezó y se cayó al suelo, lanzando por los aires todos los cuentos que llevaba en las manos.

- Jajajaja, ¡mira que eres torpe! – Dijo Andy riéndose de ella.

Chloe, dolorida por la caída, se levantó avergonzada y triste por lo que le había dicho.

Al final de la mañana, la profesora Olivia les mandó ponerse por parejas para hacer una actividad muy divertida. Erik le preguntó a Andy si se quería poner con él.

- Yo no me quiero poner contigo porque no sabes hacer nada. – Le dijo Andy.

Y Erik se enfadó mucho con él porque eso no era verdad.

Se terminó el cole y todos los niños se fueron a casa. Al día siguiente, Andy volvió a ir a clase. Pero se dio cuenta de que ninguno de sus compañeros quería estar con él por lo que les había hecho el día anterior.

Andy se puso muy triste por no tener amigos en el cole y, esa noche, lloró y lloró en la oscuridad de su habitación.

- Ojalá nunca hubiera actuado así con mis amigos... - Dijo mientras le caían lágrimas por las mejillas.

Al pronunciar esas palabras, una luz iluminó su pequeña habitación y apareció un hada que le dijo:

- Hola Andy, soy el Hada de la Amistad. He visto lo mal que te has portado con los niños de tu clase y por eso, ahora no tienes amigos. Pero no te preocupes, yo tengo la solución, pero me tienes que prometer que vas a tratar bien a todos tus compañeros.
- Sí, sí, te lo prometo. – Dijo Andy.
- Muy bien, pues ¡allá vamos! – contestó el hada moviendo su varita mágica.

De repente, el tiempo empezó a ir hacia atrás y Andy pudo ver todas las cosas que había hecho mal en ese día. Poco después, todo se paró y se dio cuenta de que estaba tumbado en su cama. ¡El hada había hecho que se repitiera todo el día para darle una segunda oportunidad para que tratase bien a todos los niños!

Cuando llegó a la fila y Emma se puso en su sitio, él dijo:

- Emma, ese era mi sitio, yo había llegado antes. Solo he ido a dar un beso a mi mamá para despedirme de ella y me hacía mucha ilusión estar detrás de Tom.
- Lo siento Andy, no me había dado cuenta. Ponte delante de mí.

Cuando Andy se dio cuenta de que no tenía amarillo, se acercó a Adam y le preguntó:

- Adam, ¿te importaría dejarme la pintura amarilla? Es que me he dado cuenta de que me la he dejado en casa y la necesito para pintar el sol.
- ¡Claro! Ahora mismo termino de colorear esto y te la dejo.

Cuando Chloe se cayó y tiró todos los cuentos que llevaba en la mano, Andy le dijo:

- Chloe, ¿estás bien? ¿Te has hecho daño? No te preocupes, que yo te ayudo a recoger esto.
- Sí, estoy bien, solo me he hecho un poco de daño en la rodilla. Muchas gracias por ayudarme Andy. – Le contestó Chloe.

Por último, cuando Erik le preguntó si se ponían juntos, Andy le dijo:

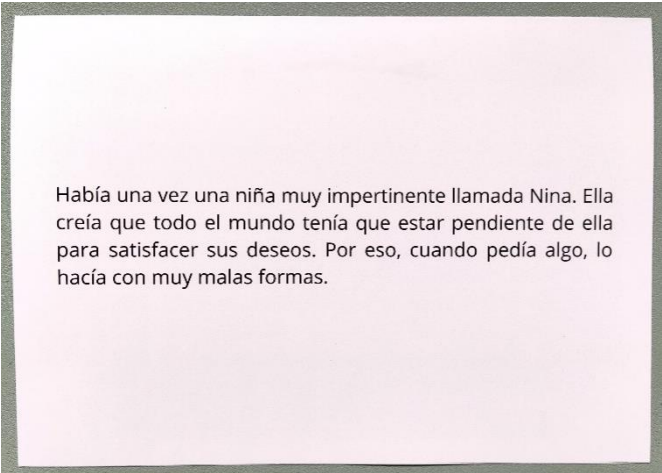
- ¡Claro! Seguro que juntos nos lo pasamos muy bien.

Y Erik se puso muy contento.

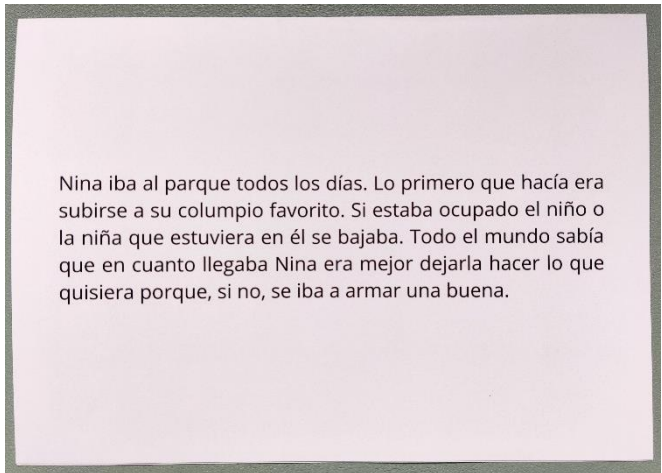
Al final del día, Andy estaba muy feliz porque, gracias a la nueva oportunidad que le había dado el Hada de la Amistad, se dio cuenta de que tratando bien a los demás había conseguido tener muchos amigos.”

ANEXO II: CUENTO “EL MISTERIO DE LAS PALABRAS MÁGICAS”

Las siguientes imágenes corresponden a unas tarjetas que hice para contarles el cuento a los alumnos. Por un lado, tenía el texto que iba leyendo yo y por el otro lado imágenes que lo ilustraban y que veían los alumnos. Estas últimas no las he podido añadir al TFG debido a que algunos de los dibujos podían tener derechos de autor.



Había una vez una niña muy impertinente llamada Nina. Ella creía que todo el mundo tenía que estar pendiente de ella para satisfacer sus deseos. Por eso, cuando pedía algo, lo hacía con muy malas formas.



Nina iba al parque todos los días. Lo primero que hacía era subirse a su columpio favorito. Si estaba ocupado el niño o la niña que estuviera en él se bajaba. Todo el mundo sabía que en cuanto llegaba Nina era mejor dejarla hacer lo que quisiera porque, si no, se iba a armar una buena.

Pero un día, cuando llegó al parque, en el columpio de Nina había un niño que no conocía. Cuando lo vio, Nina le dijo:

- ¡Eh, tú! Bájate de mi columpio.

- Este columpio no es tuyo, es de todos. Y yo he llegado primero. Ahí tienes otro libre, úsalo - dijo el niño.

- Ese no me gusta - dijo Nina -. Quiero este, en el que estás sentado tú.

- Pues tendrás que esperar un poco, porque acabo de llegar -dijo el niño.

-¡He dicho que te bajes! -gritó Nina-. Si no, me pondré delante y no te podrás columpiar.

-Está bien -dijo el niño-. Me bajaré si dices las palabras mágicas.

-¡O te bajas o te empujo! -dijo Nina.

-Esas no valen -dijo el niño, sin inmutarse-. Pero te daré una pista: las groserías no valen, y las palabras violentas tampoco.

Nina estaba muy enfadada y se fue. Cuando llegó a casa le contó a su madre lo que había pasado. Cuando acabó le dijo a su madre:

- Dame agua.

- ¿Y las palabras mágicas? -dijo su mamá.

- ¿Es que no has oído lo que te acabo de decir? ¡No sé cuáles son! -gritó Nina-. ¡Venga, dame agua!

- ¿Y las palabras mágicas? -insistió su madre.

- ¡Arggg! ¡Que no las sé! -protestó Nina -. Y dame agua de una vez.

- Cuando descubras las palabras mágicas - dijo su madre -. Si no las sabes, pregunta por ahí.

- No me lo puedo creer -dijo Nina. Y se fue.

Al día siguiente Nina volvió al parque y allí estaba otra vez aquel niño en su columpio.

- Mira, majo, no tengo ganas de discutir, así que vamos a acabar pronto -le dijo Nina-. Dime las palabras mágicas, yo las repito y listo.

- Así no funciona -dijo el niño-. Pregunta por ahí.

Nina estaba desesperada. ¿Cuáles serían aquellas misteriosas palabras mágicas? Después de pensar un poco pensó que lo mejor sería preguntar por ahí.

Nina vio a una señora muy mayor por allí y pensó que seguro que ella conocería las palabras mágicas.

- Señora, ¿conoce usted cuáles son las palabras mágicas? Es que ese niño de ahí no se va a bajar del columpio hasta que no se las diga.

- ¿No las conoces? -preguntó la señora-. Mi nieto te las puede decir.

La señora llamó a su nieto y le dijo:

-Si tú quisieras subirme a ese columpio y tuvieras que decir unas palabras mágicas para que ese niño se bajara, ¿qué dirías?

- Niño, por favor, ¿me dejas el columpio? - Contestó el niño.

- Ya le he dicho que se baje, pero no funciona -dijo Nina.

- Es que no se lo has pedido por favor -dijo el pequeño, y se fue a jugar.

- ¿Por faqué? -dijo Nina.

- ¡Por favor! -le gritó el niño.

Nina volvió al columpio y le dijo al niño que estaba allí:

-Por favor, ¿me dejas el columpio?

-¡Claro! ¡Sube! -exclamó el niño. Pero no se había terminado de bajar cuando le dijo:

- Te falta una cosa.

-¿Qué? -preguntó Nina.

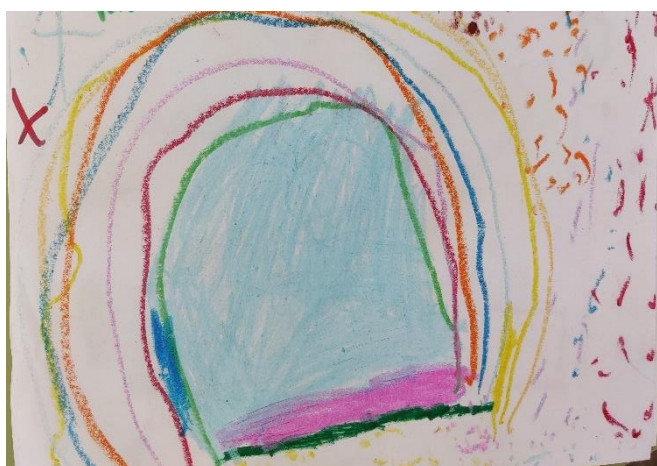
-Empieza por g, luego le sigue una r, y una a... -dijo el niño.

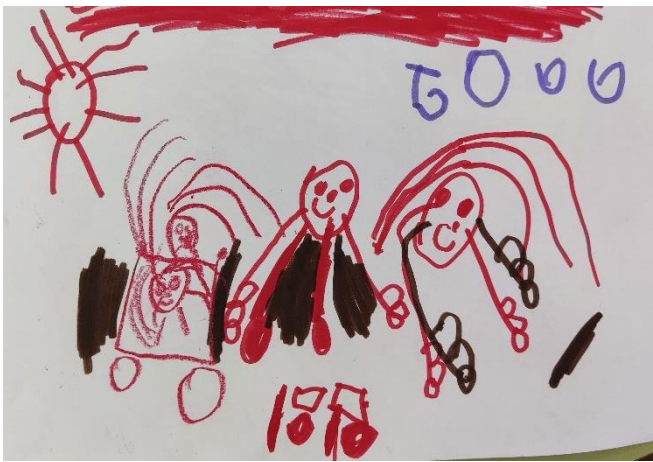
-Gra...gra...¿Gracias?

- Excelente. Todo tuyo.

Cuando llegó a casa Nina probó a pedir las cosas usando las palabras mágicas. De repente todo el mundo era amable con ella y no tuvo que volverse a enfadar con nadie. ¡Sí que son poderosas las palabras mágicas, sí!

ANEXO III: Algunos ejemplos de “EL DIBUJO DE LA AMISTAD”

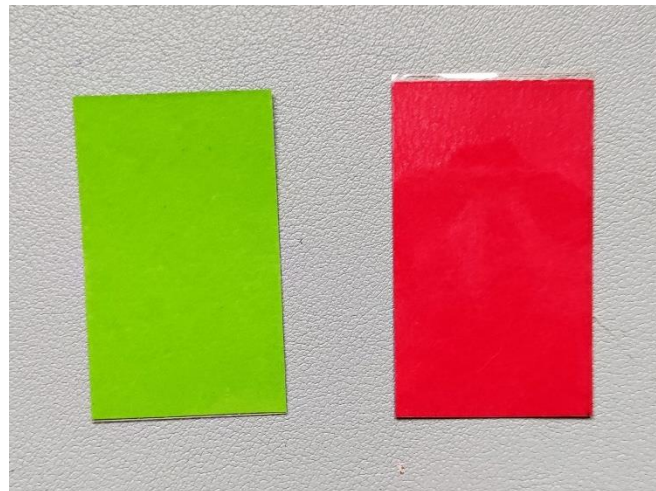




ANEXO IV: EL HILO INVISIBLE



ANEXO V: “¿LO HAN SOLUCIONADO BIEN?”



Estas son las tarjetas que deben levantar los niños en función de si la situación la han solucionado bien o mal. A continuación, se ponen las imágenes de las tarjetas de las situaciones, en las que por un lado se explica lo que ha ocurrido y por el otro hay una imagen que lo ilustra y que es la que la maestra enseña a los alumnos. Estas últimas no las he podido añadir porque algunos de los dibujos podían tener derechos de autor.

Juan se ha chocado sin querer con Pedro y le ha hecho daño. Pedro se ha enfadado tanto con él que ya no quiere ser su amigo.

Un niño se ha colado en la fila y como a otro niño le ha parecido mal, le ha pegado.

Dos niños quieren el mismo juguete. Al principio se enfadan porque los dos lo quieren ahora, pero deciden compartirlo y estar un rato con él cada uno.

A un niño se le ha caído el agua y se ha mojado el dibujo de Erika. Ella se ha puesto muy triste, pero el niño le ha regalado su dibujo y le ha pedido perdón.

A Javier se le ha perdido una pintura y, como Lucas estaba cerca, le ha acusado de habérsela quitado, han discutido y ahora ya no quieren volver a jugar juntos.

ANEXO VI: "ME PONGO EN SU LUGAR"

Victoria ha invitado a su cumpleaños a todos los niños de la clase menos a Cristina.

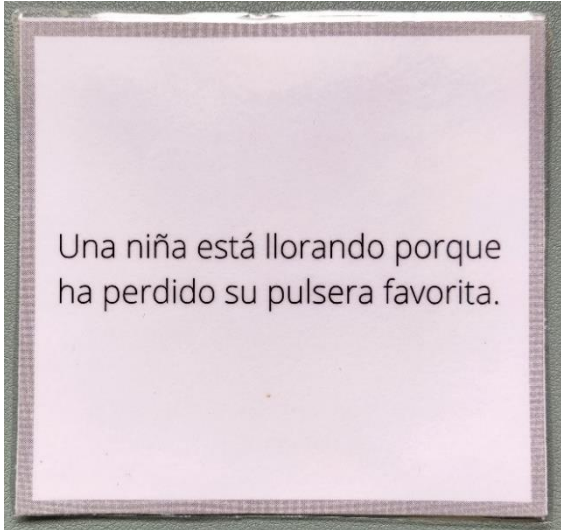
Es la hora del almuerzo y a tu mejor amigo no le han metido nada para comer.

Un niño está solo en el patio y no tiene amigos.

Un niño está llorando porque echa de menos a sus padres.

Una amiga te cuenta que ha ganado un trofeo por quedar primera en una carrera.

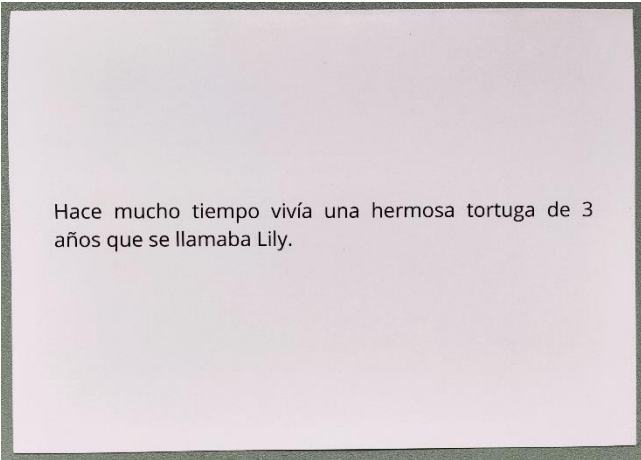
Unas niñas se están metiendo con Laura porque lleva gafas.



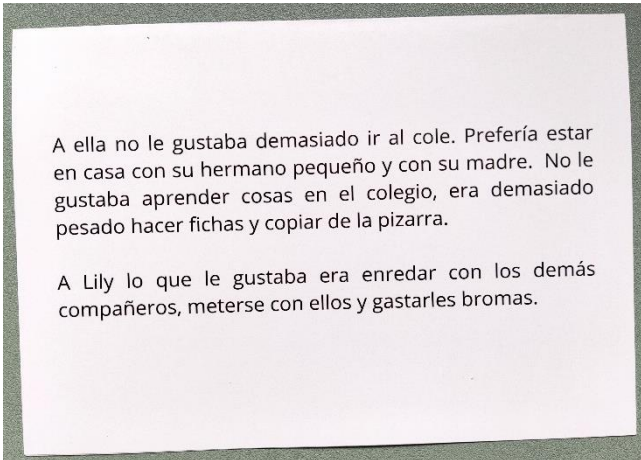
Una niña está llorando porque ha perdido su pulsera favorita.

ANEXO VII: EL CUENTO DE LA TORTUGA

Al igual que en el cuento de “El misterio de las palabras mágicas”, se lo conté a partir de tarjetas en las que por un lado estaba la historia escrita y por el otro las ilustraciones, pero tampoco he podido añadir esos dibujos.

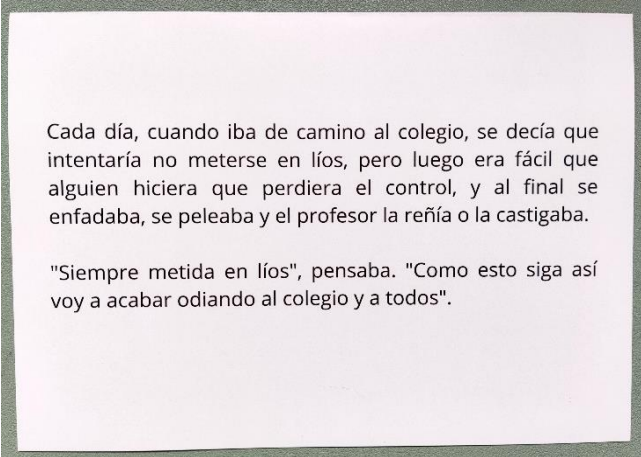


Hace mucho tiempo vivía una hermosa tortuga de 3 años que se llamaba Lily.



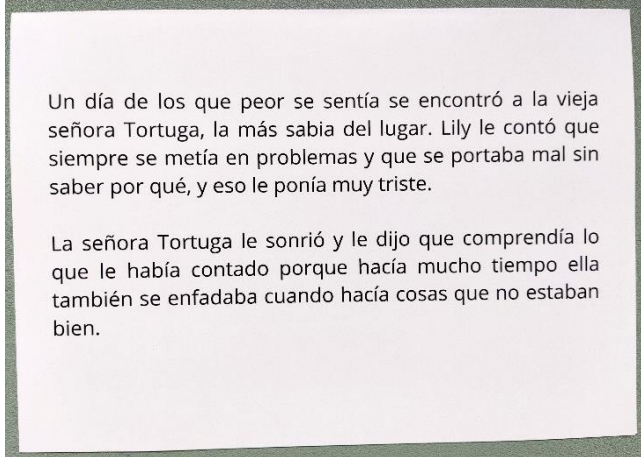
A ella no le gustaba demasiado ir al cole. Prefería estar en casa con su hermano pequeño y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra.

A Lily lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.



Cada día, cuando iba de camino al colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor la reñía o la castigaba.

"Siempre metida en líos", pensaba. "Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos".



Un día de los que peor se sentía se encontró a la vieja señora Tortuga, la más sabia del lugar. Lily le contó que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué, y eso le ponía muy triste.

La señora Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo ella también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien.

Lily se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. La señora Tortuga le dijo:

"He aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón. Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia o tengas ganas de gritar o de pegar. Así que la próxima vez que te enfades... ¡Métete en tu concha!"

La señora Tortuga le contó a Lily que había aprendido a controlarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, no haciendo nada de fuerza con su tripa y respirando lenta y profundamente).

Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando. Finalmente, buscaba una solución al problema y la hacía.

Lily se entusiasmó con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día porque tenía muchos amigos y su profesora y sus padres estaban muy contentos con ella.

ANEXO VIII: CARTA DEL HADA DE LA AMISTAD

QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS DEL COLEGIO [REDACTED]:

SOY EL HADA DE LA AMISTAD QUE AYUDÓ A ANDY A VOLVER A TENER AMIGOS. OS ESCRIBO PORQUE ME HE ENTERADO DE QUE VOSOTROS TRABAJAIS MUY BIEN Y NECESITO VUESTRA AYUDA.

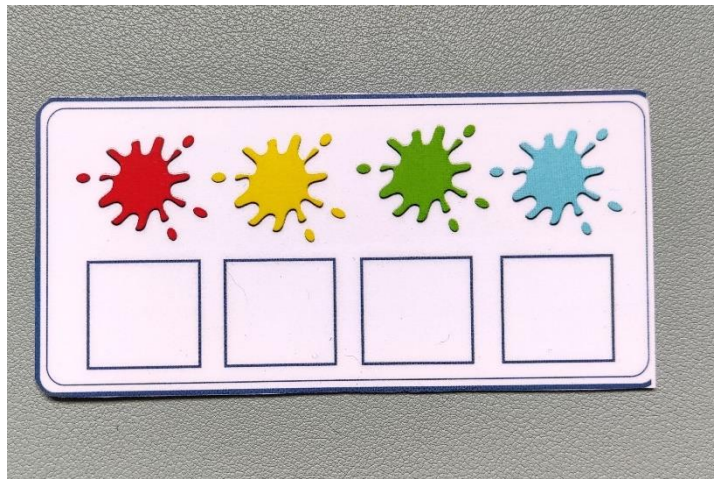
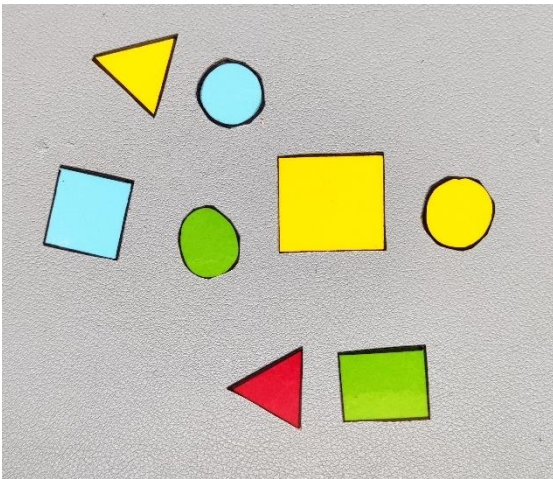
HE PERDIDO MI VARITA MÁGICA Y SIN ELLA NO PUEDO HACER MAGIA PARA AYUDAR A OTROS NIÑOS.

HE DESCUBIERTO ALGUNAS PISTAS PARA SABER DÓNDE SE ENCUENTRA Y ESTOY SEGURA DE QUE TODOS SEREIS MUY BUENOS DETECTIVES.

¿ME PODEIS AYUDAR A ENCONTRARLA?

H.A.
★

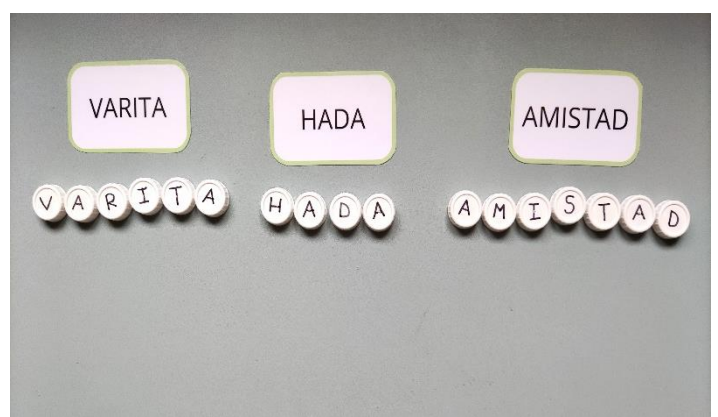
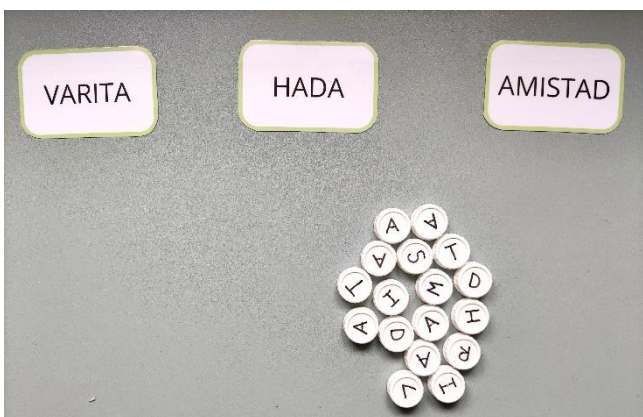
ANEXO IX: PRUEBA 1 “¿DÓNDE ESTÁ MI VARITA?”



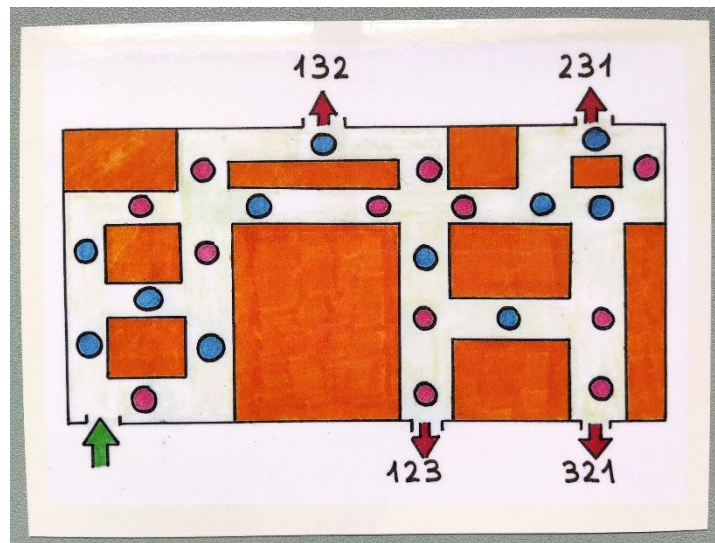
ANEXO X: LLAVES DE COLORES



ANEXO XI: PRUEBA 4 “¿DÓNDE ESTÁ MI VARITA?”



ANEXO XII: PRUEBA 5 “¿DÓNDE ESTÁ MI VARITA?”



ANEXO XIII: PRUEBA FINAL “¿DÓNDE ESTÁ MI VARITA?”





ANEXO XIV: DIBUJO COLABORATIVO DE LA ACTIVIDAD “¡A DIBUJAR!”

