



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y trabajo social
Grado en Educación Primaria

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**Propuesta de intervención para trabajar la
educación emocional a través de los cuentos en
un aula de educación primaria**

Lucía Balsa Cuadrado

Tutora: Miriam Suárez Ramírez

Curso: 2023-2024

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
PALABRAS CLAVE.....	3
ABSTRACT	4
KEY WORDS	4
1. OBJETIVOS.....	5
2. JUSTIFICACIÓN POR COMPETENCIAS	6
3. INTRODUCCIÓN	9
4. MARCO TEÓRICO	12
4.1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	12
4.2. TIPOS DE EMOCIONES Y CLASIFICACIÓN	15
4.3. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA.....	19
4.4. LAS EMOCIONES Y LOS CUENTOS EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	21
4.5. LOS CUENTOS COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA.....	22
4.6. POR QUÉ EDUCAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS.....	24
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	25
5.1. INTRODUCCIÓN	25
5.2. JUSTIFICACIÓN.....	25
5.3. CONTEXTUALIZACIÓN.....	28
5.4. OBJETIVOS.....	30
5.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	30
5.6. TEMPORALIZACIÓN.....	34
5.7. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.....	35
5.8. EVALUACIÓN	40
6. CONCLUSIONES	42
7. ANEXOS.....	44
8. REFERENCIAS.....	77

RESUMEN

Podemos decir que actualmente la inteligencia emocional está cobrando relevancia. Cada vez son más las instituciones educativas que adoptan enfoques pedagógicos fundamentados en el desarrollo integral del alumnado, dando una especial importancia al ámbito emocional. Sin embargo, existe una gran dificultad y es el hecho de que el sistema escolar prioriza el progreso intelectual y el desarrollo cognitivo, descuidando así el desarrollo emocional.

Trabajar la inteligencia emocional en el alumnado conlleva muchos beneficios tales como conocerse a sí mismo, gestionar las emociones, tomar decisiones responsables, relacionarse con los demás de manera efectiva, trabajar en equipo, ser empáticos, ser capaces de resolver conflictos, mejorar los resultados académicos, fomentar la autoestima, tolerar la frustración, entre otros muchos.

El presente Trabajo de Fin de Grado ofrece una propuesta práctica para abordar las emociones en un aula de primero de educación primaria a través de los cuentos, ya que éstos son considerados una herramienta educativa fundamental debido a que transmiten valores, desarrollan la imaginación y contribuyen al aprendizaje significativo del alumnado.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, cuentos, competencias emocionales, aprendizaje basado en cuentos, gestión emocional, autoestima, valores.

ABSTRACT

We can say that emotional intelligence is currently gaining relevance. More and more educational institutions are adopting pedagogical approaches based on the comprehensive development of students, giving special importance to the emotional sphere.

However, there is a great difficulty and it is the fact that the school system prioritizes intellectual progress and cognitive development, thus neglecting emotional development.

Working on emotional intelligence in students brings many benefits such as self-awareness, emotion management, making responsible decisions, relating to others effectively, teamwork, empathy, conflict resolution, improving academic results, promoting self-esteem, tolerating frustration, among many others.

This Final Degree Project offers a practical proposal to address emotions in a first-year primary classroom through stories, since these are considered a fundamental educational tool because they transmit values, develop the imagination and contribute to significant student learning.

KEY WORDS

Emotional intelligence, stories, emotional competencies, story-based learning, emotional management, self-esteem, values.

1. OBJETIVOS

A continuación, se exponen los principales objetivos que se pretenden conseguir con el presente Trabajo de Fin de Grado.

El objetivo principal del que parte este TFG es el siguiente: explorar y analizar cómo los cuentos pueden ser utilizados como herramientas efectivas para que el alumnado de 1º educación primaria comprenda, exprese y gestione adecuadamente diversas emociones.

Del objetivo principal derivan una serie de objetivos específicos. Estos son los siguientes:

1. Conocer la importancia del cuento como herramienta educativa para trabajar las emociones.
2. Plantear una propuesta de intervención para el desarrollo de la educación emocional en educación primaria.
3. Reconocer las propias emociones y las de los demás a través de los cuentos.
4. Conocer las diferentes emociones, así como estrategias para identificarlas.

2. JUSTIFICACIÓN POR COMPETENCIAS

En este apartado se citarán las competencias generales desarrolladas durante este Trabajo de Fin de Grado extraídas del documento **Real Decreto 157/2022**, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

En cuanto al artículo 7 de objetivos, la Educación Primaria contribuirá a desarrollar en los niños y las niñas las capacidades que les permitan:

m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

Dentro del área “Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural”, hablando de las **Competencias específicas** también extraídas del Real Decreto 157/2022, podemos establecer que, en relación con el presente Trabajo Fin de Grado, debemos tener en cuenta:

“4. conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social” (p.48399).

Esta competencia específica es fundamental ya que debemos considerar la toma de conciencia del propio cuerpo desde edades tempranas, ya que esto facilita al alumnado que controle y conozca su cuerpo. También a través del conocimiento del cuerpo, se facilita la expresión de sentimientos y emociones en los alumnos y alumnas, favoreciendo así valores como la empatía, entre otros.

Educación en valores cívicos y éticos:

Con respecto al área de “Educación en Valores Cívicos y Éticos” también dentro del Real Decreto 157/2022, destacamos la competencia específica 4:

Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza (p. 48804).

Se establece que el desarrollo de una correcta educación emocional resulta imprescindible para formar individuos capaces y equilibrados, así como la manera en que tratamos afectivamente a las personas de nuestro entorno y cómo nosotros somos tratados es fundamental a la hora de establecer correctas relaciones sociales y para el desarrollo de la autoestima.

Hablando ahora de los **Saberes básicos** que se establecen para el primer ciclo de Educación Primaria, debemos considerar dentro del bloque A: autoconocimiento y autonomía moral: La gestión de las emociones y los sentimientos. La autoestima. Además, dentro del bloque D. autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Gestión emocional: estrategias de identificación, experimentación y manifestación de emociones, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.

Pasando ahora a hablar a nivel autonómico del **Decreto 38/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León

En cuanto a las **competencias específicas** establecidas para el primer curso, destacamos: “4: conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social” (p.48399).

En cuanto al área de Lengua Castellana y Literatura, y en relación con el presente Trabajo de Fin de Grado, cabe destacar la competencia específica 2: “comprender e interpretar textos orales y multimodales, identificando el sentido general y la información más relevante y valorando con ayuda aspectos formales y de contenido básicos, para construir conocimiento y responder a diferentes necesidades comunicativas” (p.48630).

En el decreto autonómico, se destacan también las competencias clave, como marco de referencia a partir del cual se concretan las competencias específicas. En relación con este trabajo destaco la importancia de tres de dichas competencias:

En primer lugar, destaco la Competencia personal, social y de aprender a aprender, debido a que en ella se trata y se hace especial hincapié a la gestión de las emociones, ideas y comportamientos para adaptarse a los cambios. Por otra parte, destaco la Competencia ciudadana, ya que a través de ella los alumnos y alumnas aprenden a reconocer, gestionar y respetar las emociones de los demás, se promoverá la reflexión, el rechazo de prejuicios y estereotipos y la oposición a cualquier tipo de violencia. Por último, destaco la Competencia en conciencia y expresión culturales, ya que mediante dicha competencia se trabajará el conocimiento y la conciencia del propio cuerpo, de las emociones propias y la promoción de actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, favorecerá la expresión de ideas, sentimientos y emociones de forma creativa con una actitud abierta e inclusiva, interactuando con el entorno y desarrollando las capacidades afectivas.

3. INTRODUCCIÓN

Actualmente la inteligencia emocional cada vez está cobrando más sentido e importancia en el ámbito escolar. Podemos considerar que una alta inteligencia emocional en el alumnado ayuda a las personas a colaborar de manera efectiva con sus iguales, a pensar antes de actuar, a forjar relaciones más sólidas, a conectar con las propias emociones, a empatizar con los demás... entre otros muchos beneficios.

Por otra parte, Fernández (2020), establece que la inteligencia emocional puede desarrollarse y ésta tiene beneficios tanto a nivel personal como a nivel profesional. Además, establece que existe una relación importante entre personalidad, bienestar y salud.

De tal manera que, una alta inteligencia emocional conlleva beneficios como un mejor rendimiento académico, mejores relaciones con los demás, reducción de factores como la ansiedad y evitación de conflictos interpersonales, entre otros.

En numerosas ocasiones consideramos que la inteligencia emocional se trata de algo que o tienes o no tienes, sin embargo, debemos considerarlo como algo que cualquier persona puede desarrollar y entrenar a lo largo de su vida (Martins, 2024).

Las emociones son consideradas como el componente fundamental del que se basa la inteligencia emocional y éstas han ido adquiriendo mayor importancia en estudios psicológicos y neurológicos a lo largo de los años, debido a la gran influencia que ejercen tanto en el comportamiento como en la manera de ser y de actuar de las personas.

Es fundamental entender que las emociones forman parte de nuestra mente, así como juegan un papel fundamental tanto en la resolución de problemas como en la toma de decisiones. Además, ejercen una gran importancia en la respuesta que damos a los diferentes cambios que van surgiendo en nuestras vidas a lo largo de los años.

Sin embargo, actualmente debemos tener una especial precaución y cuidado a la hora de tratar las emociones, debido al miedo que éstas en ocasiones nos provocan y a los grandes efectos y consecuencias en los que pueden derivar. A todo esto, no ayuda la falta de educación emocional que existe hoy en día en las escuelas, ni el desarrollo de habilidades emocionales en el día a día de las aulas. Como maestros debemos concienciarnos de que todas las emociones tienen su propia función y su importancia, y todas ellas tienen cabida independientemente de cuál sea.

Diversos estudios como el de Ekman (2010) han demostrado que existe una gran variedad de emociones, pero que éstas nos resultan complicado identificarlas debido a que unas tapan a las otras. Como docentes también es fundamental que entendamos y transmitamos a nuestros alumnos el hecho de que el modo en que sentimos influye en nuestro razonamiento del día a día, debido a que las emociones son señales que nos impulsan a decidir ciertos aspectos de nuestra vida ya que nos dan información, nos advierten de que algo no va bien, son una guía en nuestro comportamiento...

Podemos establecer que desarrollar una buena inteligencia emocional conlleva a identificar las propias emociones y las de los demás, desarrollando así la capacidad de la empatía. Además, nos permitirá comprender y dar sentido a las emociones, automotivarnos a nosotros mismos, etc. (Uriarte, 2013).

Es fundamental desarrollar en el alumnado estrategias que favorezcan el desarrollo de una correcta inteligencia emocional, así como el conocimiento de las diferentes emociones que pueden tener cabida en nuestro cuerpo. Una de las grandes estrategias y métodos considerados más adecuados para educar en todas las etapas educativas y, sobre todo, para educar las emociones, son los cuentos. Éstos son una de las herramientas más valiosas en educación ya que a través de ellos los alumnos y alumnas se entretienen, adquieren valores, desarrollan sus emociones, entre otros muchos beneficios.

Tal y como señala el psicólogo Guerrero (2018),

Los niños enseñan a sus padres a leer cuentos con la naturalidad y la magia que el adulto ha perdido hace años. Nuestros hijos nos enseñan a ver el mundo con unas gafas diferentes. Unas gafas limpias, transparentes e inocentes. Nos enseñan a no juzgar y a mirar de manera incondicional a los demás. Es por ello por lo que tenemos muchas cosas que aprender y escuchar de nuestros hijos alrededor de los cuentos.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se realizará un recorrido explicando en primer lugar, conceptos teóricos para tener en cuenta para entender el campo de estudio de las emociones. A continuación, se comentarán los tipos de emociones y clasificación según diversos autores.

Seguidamente, la importancia de la educación emocional en la infancia, así como sus beneficios. Por otra parte, se mostrará cómo se incluyen las emociones y los cuentos en el currículo, así como su importancia como herramienta educativa para educar en la infancia.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente y las ideas expuestas a continuación en el marco teórico, se llevará a cabo una propuesta de intervención para trabajar las emociones y la inteligencia emocional en un aula de primero de educación primaria. Para ello se seleccionarán unas emociones básicas y a partir de ellas se realizarán diferentes actividades para trabajarlas adecuadamente. Todo ello será realizado desde una metodología basada en la gamificación en la que se trabajará mediante un scape room donde se irán presentando a los alumnos pergaminos con pequeños relatos del libro “Cuentos para sentir”. Estos relatos se leerán en clase y a partir de ahí se realizará una actividad por cada cuento leído. Además, se trabajará en torno a un escritor que dirá a los alumnos que ha perdido la llave de un candado donde guarda su boli para escribir y con cada actividad superada correctamente daremos a los alumnos una pieza de un puzle que finalmente uniendo todas las piezas tendrán el candado para ayudar al escritor.

4. MARCO TEÓRICO

4.1.FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Actualmente, existe una gran variedad de definiciones sobre el concepto de emoción, sin embargo, hoy en día este término sigue sin ser preciso debido a las muchas afirmaciones que conlleva. Podemos decir que una emoción se produce en nuestro interior en el momento en el que las informaciones sensoriales llegan al centro emocional del cerebro y como consecuencia se producen respuestas en el sistema nervioso autónomo, y a continuación el neocórtex interpreta dicha información.

Tal y como establece Bisquerra (2015), las emociones son activadas a partir de acontecimientos, pudiendo ser su percepción consciente o inconsciente. De esta manera, el acontecimiento puede ser tanto interno como externo, del pasado, del presente o del futuro; real o imaginario... Las personas cuentan con un mecanismo considerado innato el cual valora los estímulos que llegan a los sentidos y detecta si para las informaciones es susceptible activar su respuesta emocional. De esta manera, un mismo acontecimiento puede ser valorado de distintas maneras.

Según autores como Zaccagnini (2013), las emociones son:

Una compleja combinación de procesos corporales, perceptuales y motivacionales que producen en las personas un estado psicológico global, que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración, y que genera una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas (p.61).

Tomando como referencia a Feldman (2018), las emociones son construcciones del cerebro que combinan información sensorial con experiencias pasadas y expectativas culturales para crear lo que sentimos. En esta línea, dicha autora establece que las emociones no son naturales y menos universales, ya que son creadas por el propio sujeto, es decir, se consideran un producto del consenso humano individual de cada persona.

Por otra parte, Darder y Bach (2006) definen las emociones como “el conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos” (p.66).

Podemos decir que no existe una sola definición para el concepto de emoción, ya que es complejo establecer una que pueda recoger correctamente todas las dimensiones abarcadas en este concepto. Sin embargo, sí que podemos establecer que las emociones son funciones cerebrales complejas que incluyen tres componentes: el cognitivo, fisiológico y conductual. Estos tres componentes mencionados ejercen un gran impacto y una gran repercusión en el ámbito educativo ya que conllevan abordar integralmente el trabajo del cuerpo, mente y conducta en las emociones (Gallardo et al., 2021).

Pasando a hablar del término de educación emocional, éste también ha tenido numerosas definiciones de diversos autores. Según Bisquerra (2008) la educación emocional es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo así los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p.243).

Por otro lado, no podemos olvidarnos en este campo, de mencionar el concepto de inteligencia emocional, acuñado también por diversos autores como Mayer y Salovey (1990). Estos autores establecen que:

La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar cada emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual (p.10).

Mayer y Salovey (1990) establecieron cuatro habilidades consideradas básicas en el desarrollo de la inteligencia emocional en las personas. Éstas son: 1. La capacidad para percibir y expresar emociones tanto propias como ajenas de manera adecuada. 2. La habilidad para usar las emociones con el fin de que faciliten el pensamiento. 3. La capacidad para entender tanto las emociones, como el lenguaje y los signos emocionales. 4. La habilidad para gestionar las emociones con el fin de alcanzar diversas metas (De Dios, 2022).

El mismo término de inteligencia emocional fue estudiado por otros autores como Goleman (2018), quien establecía que la inteligencia emocional conlleva numerosos beneficios tales como que permite a las personas concienciarse de sus propias emociones, favorece comprender los sentimientos de los otros, una mayor tolerancia a las presiones y frustraciones, maximiza tanto nuestra capacidad de trabajar en equipo como una buena disposición de una actitud empática y social que favorece en las personas un mayor y mejor desarrollo emocional.

4.2. TIPOS DE EMOCIONES Y CLASIFICACIÓN

Diferentes autores han realizado diversas clasificaciones de las emociones. A continuación, se comentarán las establecidas por autores como Plutchik, Goleman, Bisquerra o Ekman.

Comenzando con Plutchik (2001), éste creó un modelo taxonómico de las emociones, llamado “La rueda de las emociones”. En este modelo, se establecían ocho emociones básicas (alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, aversión, ira y anticipación). El autor establecía que estas emociones básicas se encuentran en la esencia del ser humano. Además, eran colocadas en un círculo, de tal manera que las menos parecidas se encuentran en oposición, y, por tanto, surgen así cuatro ejes diferentes según la disposición establecida. Estos ejes son: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación.

Además, la rueda de Plutchik establece que las emociones básicas pueden ser combinadas entre sí y dan lugar a 24 emociones que se encuentran organizadas en tres díadas o grupos de emociones combinadas, las cuales, a su vez, combinadas generan otras nuevas emociones.

La díada primaria surge de combinar la emoción primaria con la emoción del pétalo de su lado. Aquí, encontramos emociones como: alegría + confianza = amor, alegría + anticipación = optimismo, sorpresa + tristeza = decepción, asco + ira = desprecio...

La díada secundaria surge al combinar la emoción primaria con la emoción del pétalo situada dos espacios más allá en el sentido de las agujas del reloj. En este grupo distinguimos: alegría + miedo = culpa, alegría + ira = orgullo, confianza + sorpresa = curiosidad, tristeza + ira = envidia...

Por último, en la díada terciaria, formada al combinar la emoción primaria junto con la emoción situada en el pétalo de tres espacios más allá, también en sentido de las agujas del reloj, encontramos: confianza + ira = dominación, miedo + asco = vergüenza, miedo + anticipación = ansiedad, tristeza + anticipación = pesimismo... entre otros (González, 2023).

En la siguiente figura, se encuentran las díadas establecidas por Plutchik, así como las emociones que se distinguen en cada una de ellas.



Figura 1: clasificación de las emociones según las díadas establecidas por Robert Plutchik. Rueda de las emociones de Plutchik. (s.f.). <https://revolucionando.me/wp-content/uploads/2022/06/rueda-de-las-emociones-de-plutchik.jpg>

La rueda de las emociones de Robert Plutchik hace especial hincapié en el abordaje de las diferentes emociones desde las diferentes interacciones que pueden darse, lo que favorece que nos comprendamos mejor a nosotros mismos en los diferentes aspectos de la vida (Mateu-Mollá, 2019).

Además, la comprensión de la rueda de las emociones que establecía Plutchik nos permite comprender todo lo que sucede en nuestro interior y ver de una manera más sencilla lo que nos ocurre. Además, nos ayuda a evitar pensamientos negativos al conocer cómo reaccionamos ante diferentes situaciones, a conectar con los demás, a madurar emocionalmente gestionando mejor las emociones, a ver las emociones desde otra perspectiva, etc. (González, 2023).

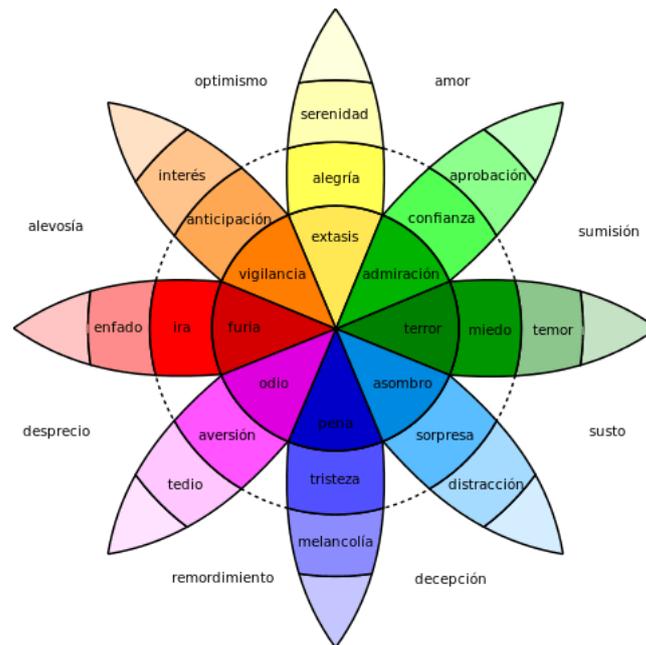


Figura 2: Imagen que representa la Rueda de las Emociones básicas de Plutchik (1990) la cual representa 8 emociones básicas y dos intensidades de cada una de ellas. Además, 8 emociones avanzadas formadas por la combinación de dos emociones básicas.

En cuanto a Goleman (1995), este autor establecía al igual que Ekman, la existencia de seis emociones básicas, entre las que encontramos: la aversión, la sorpresa, la felicidad, la tristeza, la ira y el miedo. Goleman, investigó acerca de la inteligencia emocional y en base a ello estudió dos tipos de emociones. En primer lugar, las emociones primarias, integradas en el ADN y en la genética de las personas y, por otra parte, las emociones secundarias. Éstas se establecía que podían variar de acuerdo con las experiencias que tiene cada persona a lo largo de la vida. Sin embargo, cabe destacar que las emociones secundarias se generan con la combinación, variación o intensificación de las seis emociones consideradas básicas.

Algunas de las emociones secundarias que pueden surgir son el amor, la compasión, el entusiasmo, la culpa, la vergüenza, la inseguridad entre otras muchas.

Este autor establecía también que las emociones secundarias son emociones consideradas sociales, ya que se aprenden como fruto de la interacción entre individuos de la sociedad. Además, algunas de las emociones secundarias Goleman establecía que no pueden ser encontradas en algunas culturas de la zona amazónica como la envidia ya que no tienen sentido de pertenencia (Fernández, 2021).

Otra de las clasificaciones de las emociones para tener en cuenta es la establecida por Bisquerra (2009), quien las clasificaba atendiendo a una perspectiva psicopedagógica, con la finalidad de ser utilizada en el campo de la educación emocional. Este autor clasificaba las emociones en cinco grupos principales. En primer lugar, consideraba las emociones positivas (la alegría, el amor y la felicidad). Después, encontramos las emociones negativas (el miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad). A continuación, destacamos las emociones ambiguas (la sorpresa, la compasión y la esperanza). Después, se encuentran las emociones sociales (la vergüenza, la timidez, los celos, la culpabilidad y la envidia) y por último destaca las emociones estéticas, experimentadas con las obras de arte y el sentido de la belleza (Idígoras y Trefois, 2019).

Hablando ahora del psicólogo Ekman (2017), éste realizó diversos estudios acerca de la conducta no verbal y de las expresiones faciales en las personas. Además, trabajó con la manera de ocultar las emociones a través de las expresiones faciales. Este autor consideró seis emociones básicas: la ira, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la sorpresa. Al contrario que otros muchos autores, Ekman (2017), establecía que las expresiones faciales se encuentran íntimamente relacionadas con las emociones, aunque éstas no están determinadas culturalmente, sino que son consideradas involuntarias, inconscientes y universales, por lo que podemos considerar que tienen un origen biológico.

Por otra parte, este autor realizó numerosas investigaciones sobre las conocidas como “micro expresiones” faciales. Éstas son consideradas como universales independientemente del país, época, cultura... a la que se pertenezca. De esta manera consideramos que todas las personas disponemos de las mismas expresiones para las distintas emociones como la alegría, la tristeza, etc. (Silgado, 2022).

Ekman (2017) demostró que todas las emociones pueden ser utilizadas para la detección de mentiras entre otros muchos usos posibles. El autor en sus estudios consideró que pequeños gestos, por muy cortos que sean, pueden ser utilizados con el fin de conocer emocionalmente a las personas de nuestro alrededor ya que al ser emociones automáticas no pueden ser ocultadas de ninguna manera.

4.3. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

Podemos considerar al centro educativo como uno de los medios más importantes por el que los niños y niñas aprenden y son influenciados por diversos factores de su alrededor. Es fundamental tener en cuenta que es en la escuela donde los alumnos deben ser enseñados a ser inteligentes emocionalmente hablando, ofreciéndoles así diversas estrategias y habilidades emocionales que sirvan como protección a los factores de riesgo.

Tal y como manifiestan Martín y Jiménez (2020) el desarrollo de la inteligencia emocional ha de ser considerado una parte fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje de todas las etapas educativas. Sin embargo, podemos decir que actualmente queda mucho por hacer en este sentido. Para poder formar alumnos y alumnas emocionalmente inteligentes, es fundamental que los maestros estén formados en esta materia ya que una gran parte de los docentes de hoy en día han adquirido formación en dicho sentido.

Podemos decir que la educación emocional tiene como objetivo responder a unas necesidades que van más allá de lo académico, ya que prepara para la vida en todos los ámbitos de las personas. Es por ello por lo que es de vital importancia aprender sobre las emociones y el papel que éstas tienen actualmente. Los docentes deben tener las herramientas necesarias para educar emocionalmente, ya que un adecuado manejo de las emociones conlleva un futuro con felicidad plena. Además, un buen desarrollo emocional va de la mano de una mejora académica.

Trabajar la educación emocional en el aula conlleva numerosos beneficios tales como conseguir que el alumnado esté más motivado en clase y su aprendizaje sea más eficaz, reducir el estrés de la vida académica, fomentar habilidades como la curiosidad, saber aceptar las propias limitaciones, aprender a trabajar en equipo, saber identificar la manera de resolver problemas... entre otros muchos (Casternaó, 2022).

Por otra parte, poseer una buena educación emocional conlleva que seamos capaces de convivir con las demás personas, así como conocernos a nosotros mismos. Además, destaca la gran importancia que tiene la educación emocional en diferentes situaciones sociales como el caso de los conflictos y estar preparados para que éstos no afecten a nuestros sentimientos.

Teniendo en cuenta la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) y expuestas por Gómez et al. (2018), se considera que tanto la inteligencia interpersonal, que hace referencia a la capacidad para comprender las intenciones motivaciones y deseos de otras personas como inteligencia intrapersonal, la cual se refiere a la capacidad para comprenderse a sí mismo, percibir y/o autorregular los sentimientos, temores y motivaciones, son precursoras del concepto de inteligencia emocional y tienen un gran peso e influencia en el desarrollo de las emociones en las personas.

4.4. LAS EMOCIONES Y LOS CUENTOS EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Son muchas las leyes educativas que hay a lo largo de la historia de nuestro país y en todas ellas se referencia la importancia de una educación en emociones en el alumnado. Sin embargo, en pocas lo establece de manera explícita. La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, establece que la educación no tiene como única finalidad el desarrollo de habilidades cognitivas en los alumnos y alumnas, sino que es fundamental trabajar también otras competencias transversales, donde son incluidas las emocionales.

En este sentido, la LOMLOE establece que “las administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley” (p.122909). Sin embargo, podemos decir que actualmente a pesar de la presencia de la educación emocional en el currículo, ésta no suele estar muy presente en las aulas ni tiene una gran relevancia para el personal educativo de la actualidad, concepto que debería cambiar.

Hablando ahora a nivel autonómico de la ley educativa de educación primaria vigente en la comunidad de Castilla y León, el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, establece en su artículo 12 de principios pedagógicos que el centro educativo deberá favorecer “la promoción, en colaboración con las familias, del desarrollo integral del alumnado, atendiendo a su bienestar psicofísico, emocional y social, desde la perspectiva del respeto a sus derechos y al desarrollo de todas sus potencialidades” (p.48327).

Por otra parte, dicho decreto hace alusión a una serie de competencias clave consideradas necesarias para el aprendizaje permanente del alumnado. Entre ellas destacamos la competencia “Personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)” la cual hace referencia entre otros aspectos a la contribución del propio bienestar físico y emocional, a la gestión de las emociones, a aprender a respetar las emociones de los demás... Es fundamental mencionar también el hecho de que el decreto 38/2022, hace referencia a las emociones y a la educación emocional en varias de las competencias específicas a las que se refiere en toda la etapa educativa.

4.5. LOS CUENTOS COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

Actualmente, los cuentos son considerados como un recurso educativo que debemos fomentar en las aulas ya que atiende a numerosos aspectos fundamentales a trabajar en todas las etapas educativas. Podemos decir que los cuentos no sólo trabajan aspectos del ámbito cognitivo en el alumnado, sino que también trabajan los aspectos socioafectivos, lo cual favorece que aprendan de mejor manera. Los cuentos conllevan también un aspecto lúdico importante, ya que favorece el desarrollo de la creatividad, la fantasía o la imaginación, despertando interés en el alumnado.

Según Pérez et al (2013), los recursos didácticos tienen diversas funciones consideradas como principales como ser guías de aprendizaje, ayudar a desarrollar diferentes habilidades, generar interés y motivación en el alumnado, posibilitar las formas de expresión y comunicación... entre otros. Es por todos los aspectos y beneficios mencionados anteriormente, por lo que los cuentos son un potencial recurso ya que pueden ser utilizados en diferentes áreas de aprendizaje de acuerdo con los contenidos que quieran ser trabajados en el aula.

Los cuentos son considerados como un elemento de aprendizaje de gran importancia, ya que nos sirven a los maestros para poder explicar diferentes aspectos de interés a los niños y niñas para que así, sean capaces de entender el cuento al mismo tiempo que favorecemos su interés y atención. Es fundamental tener muy presente que los cuentos no son un simple elemento que

sirve como distracción del alumnado, sino que éstos tienen un gran valor educativo si son utilizados correctamente. A través de los cuentos podemos fortalecer vínculos afectivos con los niños, conocerlos mejor, ver el mundo desde su punto de vista, entender cómo se sienten y cómo piensan, potenciar valores o trabajar diferentes conceptos del día a día, entre otros muchos beneficios.

Como docentes debemos considerar que los cuentos tienen un gran valor tanto pedagógico, como en la transmisión de diferentes valores y emociones. La gran mayoría de los cuentos, por no decir todos, tienen una moraleja final, lo que favorece el hecho de que podamos explicar conceptos que resulten complicados de manera mucho más sencilla.

Por otra parte, los cuentos favorecen el desarrollo de diversas habilidades como son la autoestima o el autoconcepto, de tal manera que los niños y niñas pueden sentirse identificados con los personajes y, por consiguiente, se conozcan y entiendan mejor a ellos mismos. La empatía es otro gran valor que se desarrolla a raíz de los cuentos, ya que los niños y niñas se ponen en la piel de los personajes y se identifican fácilmente con cómo se sienten, cómo piensan... Además, otro de los grandes beneficios que podemos destacar, es la contribución de los cuentos al aprendizaje significativo, ya que contribuyen a construir el propio aprendizaje ya que se tratan de enseñanzas libres que cada persona interpreta según sus necesidades (Rodríguez, 2022).

4.6. POR QUÉ EDUCAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

Podemos considerar los cuentos como una herramienta fundamental para trabajar las emociones a lo largo de toda la etapa educativa. De este modo establecemos que los cuentos contribuyen al desarrollo de diferentes ámbitos como cognitivo, afectivo y social del alumnado. Además, éstos ayudan a construir un vocabulario emocional, transmiten valores de forma sencilla, desarrollan diferentes habilidades como el autoconcepto, la autoestima o la empatía.

Ibarrola (2014), establece que:

La lectura nos ayuda a crecer, a desarrollar nuestra educación emocional a través del acercamiento hacia nuestro mundo interior, manteniendo relaciones con los demás por medio de la comunicación. A través de la lectura podemos comunicarnos con las emociones, un lenguaje que es más amplio que solamente las palabras.

Podemos hacer un símil estableciendo que los cuentos son como un espejo emocional, ya que, a través de ellos, los alumnos y las alumnas son capaces de identificar y reconocer tanto sus propias emociones como las de los demás. Esto es debido a que ellos mismos se ven reflejados en los diferentes personajes, favoreciendo de esta manera el desarrollo de la competencia emocional.

Por otra parte, cabe destacar que los cuentos son una herramienta educativa muy eficaz en situaciones que en ocasiones resultan complicadas de gestionar. Éstos pueden ser utilizados en situaciones de duelo con los más pequeños, con alumnado que presente algún tipo de necesidades educativas especiales o ante situaciones de acoso escolar que puedan surgir en el ámbito escolar (Pérez, 2022)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1.INTRODUCCIÓN

La parte práctica del presente Trabajo de Fin de Grado es una propuesta para trabajar las distintas emociones a través de pequeños relatos en un aula de primero de educación primaria, basada en los estudios de los últimos tiempos sobre la importancia de generar una alta inteligencia emocional en el alumnado, así como la necesidad de que comprendan, expresen e identifiquen los propios sentimientos y los de los demás, todo ello a través de los cuentos.

Se trabajarán las emociones y la inteligencia emocional mediante los cuentos ya que, como se ha mencionado anteriormente, éstos favorecen el desarrollo integral del alumnado, así como se observan múltiples beneficios en los ámbitos cognitivo, afectivo y social del alumnado.

Como propuesta de trabajo, se realizará un scape room en el que se presentará a los alumnos una carta de un escritor en el que les dice que guarda en un cofre sus objetos para trabajar pero que ha olvidado la contraseña del candado. El escritor les pide ayuda a los alumnos y para ello les dice que cada día leerán un cuento y después tendrán que realizar una actividad. Además, les dice que si realizan correctamente dicha actividad se les dará una pieza de un puzle, que, finalmente si juntan todas las piezas podrán descifrar la contraseña del candado que abre el cofre y podrán ayudarle.

5.2.JUSTIFICACIÓN

La propuesta didáctica presentada en este Trabajo de Fin de Grado surge en respuesta al planteamiento previamente abordado en el marco teórico, el cual resalta la escasa atención que se otorga en la actualidad al desarrollo emocional de los estudiantes en el ámbito educativo.

Sin embargo, la inteligencia emocional es una de las habilidades de la vida que deberían enseñarse y tenerse muy presente en el sistema educativo actual ya que conlleva numerosos beneficios.

Entre ellos destacamos algunos como la mejora del conocimiento de uno mismo, mayor tolerancia a la frustración, evitación de la ansiedad y el estrés, aumento de la motivación y el alcance de metas, aumento de la autoestima, mejora de las relaciones interpersonales, aumento de las habilidades comunicativas, entre otros muchos beneficios.

Por todo, ello en la presente propuesta de intervención, se trabajará en diversas emociones fundamentales a desarrollar en la etapa de educación primaria. Se han seleccionado 7 emociones de las cuales atendiendo a la clasificación explicada anteriormente por Robert Plutchik, 5 son emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo y confianza) y dos pertenecen a la díada secundaria: la envidia es la combinación de la tristeza y la ira; y la culpa surge de combinar la alegría y el miedo.

A continuación, se establecen las diferentes emociones que van a ser trabajadas en la presente propuesta de trabajo explicando qué son y cuándo pueden ser sentidas por las personas.

La **alegría** es la emoción que se produce cuando ocurren acontecimientos positivos para nosotros, cuando logramos una meta que nos habíamos propuesto o tenemos una sensación placentera. Se puede sentir alegría cuando conseguimos algo que deseamos, cuando solucionamos algún problema, al estar con amigos y personas a las que queremos, cuando vemos las cosas positivas que pasan, cuando vemos a otras personas que están contentas o incluso cuando nos sorprenden con algo que nos gusta.

En cuanto a la **tristeza** se puede afirmar que es una emoción que surge ante una pérdida irrevocable de algo que se valora como importante, ante la pérdida de expectativas o ante la caída de aquello que estaba supuestamente bien encaminado. Se puede sentir tristeza al tener problemas importantes, cuando los seres queridos se enferman o mueren, si perdemos algo que valorábamos especialmente, por no tener amigos, al NO recibir afecto y atención suficientes, cuando vemos tristes a otras personas que queremos, etc.

Por otra parte, el **enfado** es una emoción que se produce ante una frustración o un impedimento para hacer lo que uno quiere o se propone. Es una reacción de irritación desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos, o por sentirnos engañados, heridos, manipulados, etc. Se puede sentir enfado al recibir insultos, si no conseguimos algo que deseábamos, cuando vemos injusticias, si los demás no hacen las cosas como nosotros queremos, como forma de ocultar una profunda tristeza y vulnerabilidad o cuando falta lo que se ha planificado.

Trabajaremos también el **miedo** el cual es considerado como una emoción que se produce cuando percibimos peligro o daño que representa una amenaza para nuestro bienestar físico o psicológico. Se puede sentir miedo en la oscuridad, a las pesadillas, a los monstruos, ante lo desconocido, al fracaso, al abandono, a quedarnos solos, por no saber cómo actuar o qué decir, entre otros.

En cuanto a la **envidia** y los **celos** son una emoción que surge al desear conseguir obtener lo que otra persona tiene o ha conseguido. Sentir celos es una emoción compleja, caracterizada por el miedo a perder o ver reducido el afecto de un ser querido por la aparición de otra persona. Suele ir acompañada de envidia y/o resentimiento hacia esa persona. Se puede sentir envidia o celos del hermano que acaba de nacer, por no tener algo que se valora y otros sí tienen, de alguien que triunfa, de lo que saben hacer otras personas, de la apariencia física de otros, al sentir que otros reciben más cariño y atenciones o cuando alguien consigue metas que uno no consigue.

Es fundamental considerar también la **confianza en uno mismo**, estableciendo que se trata del sentimiento del propio valor y la capacidad. Supone creer en lo que uno hace sabiendo identificar tanto los puntos fuertes como los débiles, pero centrando la atención en lo que uno es capaz de hacer. Se puede sentir confianza en uno mismo después de haber superado de obstáculos o dificultades, al oír las valoraciones positivas de los demás, cuando nos salen bien las cosas que hacemos, cuando los demás nos demuestran su confianza, al sentir que somos importantes para las personas que nos quieren, cuando tenemos una adecuada autoestima, etc.

Por último, trabajaremos la **culpa**, esta es una emoción moral que aparece cuando no se consigue cumplir unas pautas internalizadas de comportamiento. Es un sentimiento que surge cuando cometemos algún error y no lo reparamos en el momento. Se siente al transgredir normas socio-morales que afectan al bienestar o a los derechos de los demás y va unida a la percepción de la responsabilidad personal. Se puede sentir culpabilidad por hacer daño a alguien, cuando por no decir la verdad se perjudica a alguien, cuando se ha cometido una falta y la persona es descubierta o si no hacemos algo a lo que nos hemos comprometido y alguien sufre.

5.3.CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta del presente Trabajo de Fin de Grado ha sido diseñada con el fin de ponerla en práctica en el primer ciclo de educación primaria, concretamente en el primer curso. Especialmente, se llevará a cabo en el colegio Amor de Dios de Valladolid. Más concretamente, en el aula de 1ºB.

El centro se encuentra situado dentro del barrio de la Rondilla y pertenece a la Fundación Amor de Dios. Dispone de las etapas concertadas de educación infantil, educación primaria y Educación Secundaria Obligatoria, contando con un total de 580 alumnos de nivel socioeconómico medio bajo, algunos en riesgo de exclusión social. El centro cuenta con 46

profesores distribuidos en dos líneas. El barrio en el que se encuentra ubicado el colegio es de origen obrero y su población se considera envejecida, siendo su pirámide de población bastante regresiva, contando con un escaso número de jóvenes. La economía de los residentes es del sector terciario y el nivel socioeducativo de las familias es considerado medio bajo, ya que la mayoría de ellos no poseen estudios medios.

A pesar de las circunstancias del barrio y de las familias, el centro tiene un estilo educativo que pretende la formación integral de su alumnado para que lleguen a ser hombres y mujeres comprometidos con su realidad. Además, se inculcan valores como la sinceridad, la responsabilidad en el trabajo, la participación desinteresada, la defensa de la vida, la paz, la justicia, la solidaridad, la tolerancia y el respeto a la diversidad, siendo el alumno el principal protagonista de su propio crecimiento como persona.

La filosofía que tiene como eje vertebrador el centro, es la que ha hecho que se considere este colegio como base para el desarrollo del presente Trabajo de Fin de Grado. Además, es fundamental considerar la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en alumnado con nivel educativo y social medio bajo como es este caso, ya que un correcto conocimiento y manejo de las emociones puede conllevar numerosos beneficios y ayuda en dicha población.

Con esta propuesta didáctica se ha querido reflejar lo explicado en el marco teórico y llevarlo a cabo de una manera amena y divertida para el alumnado, mediante la utilización de actividades manipulativas que hagan reflexionar y ser conscientes a los alumnos y alumnas de sus propias emociones y de las de los demás.

5.4.OBJETIVOS

Mediante la puesta en práctica de la propuesta de este Trabajo de Fin de Grado, se pretende conseguir que los alumnos logren una serie de objetivos, así como abordar los principios metodológicos generales en la etapa de educación primaria.

El **objetivo principal** de esta propuesta es: desarrollar en el alumnado diferentes emociones, así como lograr que sepan identificarlas y actuar ante ellas.

Como **objetivos específicos** se precisan los siguientes:

1. Identificar y expresar situaciones en las que sienten alegría.
2. Identificar momentos en los que han sentido tristeza.
3. Fiscalizar en el cuerpo dónde sienten el enfado.
4. Saber gestionar el enfado y actuar ante él.
5. Expresar en qué situaciones sienten miedo.
6. Reconocer y saber expresar el sentimiento de culpa.
7. Conocer las propias emociones y las de los demás.
8. Detectar situaciones en las que sentimos las diferentes emociones.

5.5.DESARROLLO DE LA PROPUESTA

A continuación, se va a explicar la manera en la que se va a llevar a cabo el escape room y las actividades dentro de él.

Actividad 1: el candado

Esta actividad se realizará como entrada del escape room. En primer lugar, la maestra dirá a sus alumnos que se ha encontrado una carta (ver anexo 1) que ponía que era para ellos.

En la carta, un escritor les explica a los niños que ha olvidado la contraseña del candado del cofre en el que guarda sus objetos para escribir (ver anexo 2). Para ello, los alumnos le tienen

que ayudar a descifrar la contraseña del candado haciendo diferentes actividades que, con cada una, conseguirán una pieza del puzle (ver anexo 3) que, finalmente uniendo todas las piezas, descifrarán la contraseña.

Actividad 2: decoro los zapatos

Esta actividad se realizará después de leer el cuento de “Todos contentos” (ver anexo 4) y de reflexionar sobre la alegría. Para ello, la maestra hablará con los alumnos de qué creen que es la alegría, cuándo sienten ellos alegría, cómo se siente esta emoción, etc. Se pedirá a los alumnos que piensen en una situación que les produzca mucha alegría y se les dará un papel en el que tendrán que dibujar y escribir un momento que elijan que les produzca mucha alegría. Cuando todos hayan terminado, irán colgando sus papeles en el mural de los zapatos (ver anexo 5)

Actividad 3: las lágrimas del sauce

Esta actividad se realizará después de leer el cuento de “El sauce que no quería llorar” (ver anexo 6) y de reflexionar sobre la tristeza. Para ello, la maestra hablará con los alumnos del sentimiento de tristeza y cada uno tendrá que pensar y reflexionar sobre qué les pone tristes. Cuando hayan reflexionado, tendrán que dibujar y escribir en las lágrimas que se les proporcionarán, una situación o momento de algo que les ponga tristes. La maestra explicará a los alumnos que las lágrimas están contentas ya que, de toda situación triste se puede sacar algo positivo. Cuando todos hayan realizado sus lágrimas las pegarán en el sauce (ver anexo 7).

Actividad 4: ¿Dónde siento el enfado?

Esta actividad se realizará después de leer el cuento de “Un paseo por las estrellas” (ver anexo 8) y de reflexionar sobre el enfado. Para esta actividad, la maestra pedirá a los alumnos y alumnas que cierren los ojos y que piensen en alguna situación que les ha provocado mucho enfado. Cuando la hayan pensado, les comentará que tienen que trasladarse a ese momento y ver y ser conscientes de dónde están sintiendo el enfado en ese momento. Cuando todos hayan experimentado esta sensación y sean conscientes de su enfado, se les proporcionará un papel “¿Dónde siento el enfado?” (ver anexo 9) en el que tendrán que dibujar en qué parte del cuerpo y de qué manera han sentido el enfado en la situación de hace unos minutos.

Actividad 5: la cajita comemiedos

Esta actividad se realizará después de leer el cuento de “La hormiga viajera” (ver anexo 10) y de reflexionar sobre el miedo. Para ello, los alumnos y la maestra dialogarán sobre el miedo. Hablarán de qué se siente cuando hay miedo, qué es el miedo, cómo se puede identificar, si el miedo es igual para todos... A continuación, se dará a los alumnos unos fantasmas (ver anexo 11) en los que tendrán que dibujar y escribir un momento en el que sienten mucho miedo. Después, se les presentará la cajita con miedos (ver anexo 12) y se les dirá que cuando introduzcan su fantasma en la caja, ésta se come los miedos que han escrito y nunca más los volverán a sentir.

Actividad 6: los piropos de la clase

La actividad que viene a continuación será realizada inmediatamente después de leer el cuento de “Mi colección de piropos” (ver anexo 13). Para ello, la maestra reflexionará con los alumnos y alumnas acerca de la confianza en uno mismo y preguntará si alguna vez les han dicho cosas positivas y bonitas, cómo se han sentido, si piensan cosas bonitas de ellos mismos, etc.

Después, se entregará a cada alumno un sobre con un papel con el nombre de otro compañero. Tendrán que cerrar los ojos y pensar en algo bonito sobre esa persona. Cuando ya lo hayan pensado, escribirán algo positivo sobre la persona que les ha tocado y harán un dibujo (ver anexo 14). Después, lo volverán a meter en el sobre y la maestra repartirá a cada alumno el sobre con su nombre. Irán leyendo los piropos que les han escrito sus compañeros teniendo que expresar cómo se sienten al leer el piropo escrito.

Actividad 7: las gafas positivas

Esta actividad será realizada después de leer el cuento de “Las dos coronas” (ver anexo 15) y de reflexionar sobre la envidia y los celos. Primero, se hablará con los alumnos sobre si creen que son envidiosos, en qué momentos han sentido celos, cómo han cómo se han enfrentado a ellos... Después, la maestra tendrá unas gafas que explicará a los alumnos que son unas gafas que cuando te las pones solo ves cosas positivas y bonitas tuyas (ver anexo 16). Se dará a cada alumno un papel en el que tendrán que escribir tres cosas positivas de ellos mismos (ver anexo 17) y cuando hayan terminado, irán al espejo de la clase, se pondrán las gafas positivas y tendrán que leer las tres cosas positivas que se han escrito. Con esta actividad se pretende que los alumnos y alumnas reflexionen sobre los aspectos buenos que tienen y así poder tratar de una mejor manera la envidia y los celos cuando éstos aparecen.

Actividad 8: la cárcel de la culpa

Esta actividad se realizará tras la lectura del cuento de “Tú tienes la culpa” (ver anexo 18). La maestra hablará con los alumnos y alumnas sobre si ellos alguna vez se han sentido culpables, si han echado la culpa a algún compañero o compañera alguna vez y el motivo. Después de hacerles reflexionar, la maestra les dirá que tienen que pensar en algún momento en el que o bien se han sentido culpables de algo o han echado a alguien la culpa de algo y se quieren deshacer de ese sentimiento de culpa. Para ello, lo dibujarán o escribirán en un papel que se les

dará y después cada uno lo meterá en la celda del mural de la cárcel de la culpa que se enseñará previamente (ver anexo 19). La maestra comentará a los alumnos que una vez metan el papel en la cárcel, éste queda atrapado.

5.6. TEMPORALIZACIÓN

A continuación, se detallará la temporalización llevada a cabo de la presente propuesta.

En la figura 3, podemos ver cuándo se ha llevado a cabo cada sesión. La propuesta se ha llevado a cabo durante 7 días no consecutivos, de tal manera que se ha trabajado un día cada emoción durante una sesión de unos 40 minutos en el aula. La estructura de la sesión ha constado, en primer lugar, la lectura del cuento de la emoción de ese día, seguido de un pequeño debate o reflexión con el alumnado. Posteriormente se realizó la actividad correspondiente y finalmente la entrega de la pieza del puzle de ese día. La propuesta comenzó a llevarse el miércoles 10 de abril y finalizó el 3 de mayo, debido a que en todo momento ha tenido que ser adaptada al horario escolar y a los momentos de la jornada de los alumnos.

Abril y Mayo						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	ALEGRÍA	TRISTEZA	ENFADO	13	14
15	MIEDO	17	18 CONFIANZA EN UNO MISMO	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2 ENVIDIA Y CELOS	3 CULPA	4	5

Figura 3: calendario de sesiones llevadas a cabo de la propuesta de intervención

5.7.DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

A continuación, en el presente apartado se explicará detalladamente cómo se han desarrollado cada una de las actividades propuestas, así como los resultados obtenidos en el alumnado.

El miércoles **10 de abril** se comenzó a llevar a cabo la propuesta dentro del aula. Para ello se dijo a los alumnos que, por la mañana la maestra se había encontrado con una caja y un sobre que ponía que era para la clase de 1ºB. Se leyó la carta (ver anexo 1) y en ella un escritor pedía ayuda a los alumnos para descubrir la contraseña del candado de su caja (ver anexo 2). Se les explicó que tenían que leer unos cuentos y posteriormente realizar una actividades que si las completaban correctamente obtendrían unas piezas de un puzle que les daría la contraseña del puzle (ver anexo 3).

Una vez conseguida la motivación de los alumnos y alumnas, se les leyó el primer cuento “Todos contentos” (ver anexo 4). Después descubrieron que el cuento trabajaba la emoción de la **alegría** y se comenzó a debatir y reflexionar con ellos sobre esta emoción, preguntándoles qué pasaba en el cuento, cómo se sentían los personajes, si alguna vez ellos se habían sentido así...

Posteriormente se les dijo que tendrían que pensar en un momento en el que hubiesen sentido mucha alegría y se hubiesen sentido muy contentos y se les dio unas tarjetas donde tendrían que escribir un momento en el que hubiesen sentido dicha emoción y, posteriormente representar gráficamente mediante un dibujo ese momento seleccionado. Cuando los alumnos fuesen terminando tendrían que pegar sus tarjetas alrededor del mural de los zapatos (ver anexo 5).

El **jueves 11** de abril se llevó a cabo la emoción de la **tristeza** en el aula. Se comenzó leyendo el cuento “El sauce que no quería llorar” (ver anexo 6) y cuando al terminar los alumnos descubrieron que se trataba de la emoción de la tristeza, se comenzó un debate para hablar sobre dicha emoción. Se habló de porqué sentimos tristeza, cómo la sentimos en el cuerpo, cómo nos

sentimos cuando expresamos tristeza...Se presentó a los alumnos unas lágrimas contentas y tendrían que reflexionar la razón de por qué si se está hablando de tristeza, disponen de unas lágrimas contentas. La maestra les explicaría que de toda situación de tristeza podemos extraer alguna enseñanza. Después se dijo a los alumnos que tendrían que pensar en un momento en el que se hubieran sentido tristes y tendrían que escribirlo y posteriormente, representarlo gráficamente en las lágrimas. Cuando lo hubiesen hecho, cada uno colocaría su lágrima en el sauce (ver anexo 7).

Algunos de las situaciones que los alumnos y alumnas expresaron de la tristeza en sus lágrimas fueron: “cuando mis hermanos me pegan”, “cuando nadie quiere jugar conmigo”, “cuando se murió mi abuela”, “cuando me rompí el brazo” ... entre otros.

El **viernes 12** de abril se llevó a cabo la emoción del **enfado**. Para ello se comenzó repasando con los alumnos las emociones que habían sido trabajadas previamente. A continuación, se leyó el cuento del enfado “Un paseo por las estrellas” (ver anexo 8). Al terminarlo, los alumnos comentaron que habían encontrado varias emociones en el cuento como la calma, la sorpresa... pero también comentaron que se daban estrategias para trabajar el enfado. Se reflexionó en grupo sobre esta emoción, cuándo lo han sentido, qué han hecho para trabajarla, cómo se han sentido... Después, la maestra les preguntó que cómo saben ellos que están sintiendo enfado, es decir, qué expresiones de su cuerpo acompañan al enfado. Con esto respondieron que fruncen el ceño, elevan la voz, se ponen furiosos...

Se les comentó que con esta emoción es muy importante que sepan identificar dónde y cómo lo están sintiendo. Para ello, se les dijo que cerrasen los ojos y que se relajasen. Cuando ya estaban en posición tranquila, se les pidió que pensaran en un momento en el que han sentido mucho enfado y que poco a poco se fuesen trasladando a ese momento. Cuando estuviesen ya

trasladados, tendrían que identificar dónde y de qué manera están sintiendo el enfado en ese momento y tendrían que representarlo cada uno en el monigote que se les dio (ver anexo 9).

Algunas de las situaciones que fisicalizaron los alumnos sobre el enfado fueron: “cuando me enfado con mis padres”, “cuando no me gustan unos pantalones”, “cuando me hacen burla”, “cuando no me compran algo”, “cuando mis padres me regañan” ... entre otros.

El **martes 16** de abril se trabajó en el aula la emoción del **miedo**. Para ello se comenzó leyendo el cuento de esta emoción “La hormiga viajera” (ver anexo 10). Cuando se terminó, la maestra preguntó a los alumnos y alumnas que les había transmitido el cuento y en seguida comentaron que la hormiga sentía miedo porque había perdido a sus compañeras. Estuvieron comentando qué miedos tienen ellos, cómo lidian ante los miedos, cómo se sienten cuando se les presenta un miedo... Después, la maestra les presentó la cajita comemiedos (ver anexo 12) y les dijo que esa caja se comía todos los miedos que ellos tuviesen. Les dijo que tendrían que dibujar y escribir su miedo en el fantasma (ver anexo 11) y posteriormente tendrían que introducirlo en la caja comemiedos para que ésta se lo comiese y no lo volviesen a tener nunca más. Los alumnos se mostraban muy emocionados y preguntaban si ya no volverían a sentir ese miedo. La maestra les dijo que podían en casa hacer una cajita comemiedos y tenerla en la habitación, para así utilizarla cuando la necesitasen.

El miedo más recurrente que expresaron los alumnos fue el miedo a la oscuridad, aunque también algunos representaron las serpientes, las arañas, la sombra, los fantasmas...

El **jueves 18** de abril se trabajó la **confianza en uno mismo** con los alumnos y alumnas. Para ello se leyó en el aula el cuento “Mi colección de piropos” (ver anexo 13). Después la maestra inició un debate con el alumnado preguntándoles qué había pasado en el cuento, como creían ellos que se había sentido el protagonista... Además, les preguntó si a ellos alguna vez les habían dicho cosas buenas o bonitas suyas... También se les preguntó qué cosas buenas creían

ellos que tenían. Tras iniciarles en estas preguntas, la maestra explicó a los alumnos que en ese cuento se trabaja la confianza en uno mismo y les contó qué significaba esa emoción. Además, les comentó que es muy importante que cada uno de ellos confíen en ellos mismos y se quieran.

Después, la maestra les dio a cada alumno un sobre con el nombre de un compañero o compañera. Cuando todos tuvieron su sobre, se les pidió que pensarán en esa persona y que pensarán en algo bueno sobre ese compañero. Cuando todos habían pensado en esa persona, abrieron el sobre y tenían que escribir alguna cosa bonita que les gustaría decir a ese compañero, así como realizar un dibujo de esa persona (ver anexo 14). Después, la maestra recogió todos los papeles con los sobres y días después, dio a cada alumno su sobre, para que guardasen lo que otros compañeros habían querido decirles.

Algunos de los piropos que escribieron los alumnos a sus compañeros fueron: “eres una amiga muy importante”, “eres amable”, “eres buena”, “eres trabajador”, “ayudas a las personas”, “me apoyas mucho”, “eres muy divertida”, “eres gracioso” ...

El **jueves 2** de mayo, se trabajó en el aula la **envidia y los celos**. En primer lugar, se recordó con el alumnado las emociones que se habían trabajado previamente. Después, se leyó el cuento “Las dos coronas” (ver anexo 15). Cuando terminó el cuento, inmediatamente un alumno dijo que se trabajaba la envidia. A continuación, se comenzó un debate sobre la envidia y los celos, preguntando a los alumnos en qué ocasiones habían sentido envidia, por qué la habían sentido, cómo se habían sentido ellos en ese momento, que podían hacer contra la envidia... Además, un alumno comentó que la envidia es mala y a raíz de eso se comenzó otro pequeño debate en el aula.

Después, la maestra les comentó que en la sesión anterior habíamos trabajado la confianza en uno mismo, y que es muy importante para sobrellevar los celos. De esta manera, se les dijo que como en la sesión anterior habían escrito comentarios positivos de otros compañeros, en esta

sesión tendrían que escribir tres cosas positivas de ellos mismos (ver anexo 15). A continuación, se les enseñó “las gafas positivas” (ver anexo 16) y se les dijo que cuando se ponen esas gafas solo ven las cosas positivas de ellos mismos. Para la actividad tendrían que escribir en un papel tres cosas positivas de ellos mismos y después ir al espejo de la clase, ponerse las gafas positivas y decirse en alto las tres cosas que habían escrito.

Al comenzar la actividad todos los alumnos comentaron que era muy sencillo decir cosas buenas sobre ellos, pero según transcurría el tiempo muchos comentaban que no sabían qué más poner, que solo sabían una cosa positiva... Algunos de los comentarios que pusieron en las tarjetas fueron: “ayudar a mis amigos”, “soy positiva”, “En clase comparto mis pinturas”, “soy bueno”, “soy amable”, “soy muy cariñosa”, “aprendo muy rápido” ... entre otras.

El **viernes 3** de mayo se llevó a cabo la actividad de la **culpa**. Para ello, se comenzó leyendo el cuento “Tú tienes la culpa de todo” (ver anexo 20). Al terminar, se comenzó un pequeño debate en el que los alumnos dijeron que el cuento trataba sobre la culpa y de ahí comenzaron a contar cuándo ellos habían echado la culpa a alguien, si alguna vez se habían echado la culpa a ellos u otros les habían echado la culpa de algo. Comentaron que muchas veces para que no les castiguen cuando hacen algo, echan la culpa a otra persona de que lo ha hecho. En ese momento un alumno comentó que la culpa es mala y fue entonces cuando la maestra les presentó “La cárcel de la culpa” (ver anexo 19). Se les comentó que tendrían que escribir algún momento en el que hubiesen echado la culpa o bien a alguien o bien a ellos mismos, tendrían que escribirlo y después meterlo en la celda de su nombre de la cárcel de la culpa para que ya no apareciese (ver anexo 20).

Por otra parte, tras realizar la actividad, la maestra les dio la última pieza del puzle que les faltaba y con esto vieron que ponía DANI en el puzle. Descubrieron que la contraseña del candado era DANI, la pusieron y en el encontraron unos caramelos y el bolígrafo del escritor.

Además, se comentó a los alumnos que tendrían que rellenar una tabla en la que en cada actividad que se ha realizado de las emociones tendrían que poner una X en si les ha gustado mucho, poco o nada (ver anexo 21). Además, tendrían que marcar la que más les ha gustado.

5.8.EVALUACIÓN

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria, la evaluación será global, continua y formativa. Como técnica de evaluación, se emplearán de forma sistemática y continua y a lo largo de todo el proceso del desarrollo de la propuesta didáctica, técnicas como la observación directa y sistemática, así como un análisis de las producciones realizadas y una rúbrica de evaluación.

La finalidad de la evaluación será la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, otorgando un enfoque constructivista. La evaluación servirá para valorar el proceso de aprendizaje del alumnado, así como para proporcionar datos relevantes en la toma de decisiones individuales sobre las dificultades que presenta cada niño y su desarrollo en el proceso de aprendizaje.

Antes de llevar a cabo la propuesta, se realizará una observación de todos los alumnos para conocer el nivel que tienen en las distintas emociones, así como la manera en la que las expresan, las aceptan, se enfrentan a las emociones negativas... Una vez observados estos aspectos, se llevará a cabo la propuesta didáctica, llevando a cabo cada día un cuento y una actividad, trabajando de esta manera una emoción diaria, para que los alumnos no las mezclen y se puedan trabajar correctamente. Además, se utilizará una lista de control (ver anexo 23) para evaluar diversos aspectos de cada actividad globalmente, valorando así de cada objetivo planteado con la propuesta. Con esta lista se evaluarán también aspectos concretos de cada actividad, para poder valorar cómo han interiorizado cada una de las emociones.

Además, al finalizar todas las actividades de la propuesta, se dará a cada alumno una ficha (ver anexo 21) con una tabla en la que encontrarán cada actividad que se ha llevado a cabo y tendrán

que marcar la actividad que más les ha gustado y con la que más han aprendido. Esto servirá a la maestra para evaluar los resultados y así ver qué actividades han resultado más motivadoras y en cuales es preciso hacer modificaciones.

Por otra parte, cabe destacar la importancia de la propia evaluación docente. Para ello, se llevará a cabo una evaluación de la maestra sobre la manera en la que se ha llevado a cabo la propuesta. Esto, se realizará mediante una autoevaluación para observar si se han cumplido los objetivos que se pretendían de cara al docente con la propuesta planteada.

En cuanto a la evaluación de las actividades realizada por los alumnos, en la tabla y la gráfica (ver anexo 22), podemos observar que la actividad de la alegría y la de la envidia, ha gustado mucho a todos los alumnos. Sin embargo, la tristeza no ha gustado a un alumno, el miedo no ha gustado a 3 alumnos y la culpa no ha gustado a otros 3 alumnos. Sin embargo, globalmente podemos ver que todas las actividades realizadas han gustado mucho a la gran mayoría de los alumnos.

6. CONCLUSIONES

Tras la realización del presente Trabajo de Fin de Grado, podemos concluir con el hecho de que, ya que la educación se aborda hoy en día desde una perspectiva integral, es fundamental de esta manera trabajar de manera equilibrada todos los ámbitos de la persona, incluyendo y sin dejar de lado el aspecto emocional.

Las emociones son consideradas como un concepto complejo y es por ello por lo que necesitan ser educadas de manera consciente para así lograr el desarrollo completo de cada persona. Tal y como se ha mencionado anteriormente, trabajar los aspectos emocionales en el alumnado conlleva numerosos beneficios tales como la mejora del conocimiento de uno mismo, una mayor tolerancia a la frustración, mejora en el manejo de la ira, evitación de la ansiedad, aumento de la motivación, aumento de la autoestima, desarrollo del sentimiento positivo, mejora de las relaciones interpersonales o el aumento de las habilidades comunicativas, entre otros muchos (Bofi, 2020).

Ha sido durante muchos años que las escuelas han centrado su importancia curricular en los aspectos cognitivos del alumnado. Actualmente, en el siglo XXI en el que estamos podemos afirmar que vivimos en una etapa educativa en la que se da una mayor importancia al resto de las áreas de conocimiento del alumnado. Sin embargo, podemos decir que queda mucho camino por recorrer, ya que a las competencias emocionales todavía no se les da la importancia y el valor que tienen. De esta manera, cabe destacar que trabajar la inteligencia emocional en las aulas es de gran importancia ya que favorece la adaptación del niño en diferentes situaciones y contextos de la vida cotidiana, dotándole de numerosas estrategias y recursos para actuar adecuadamente.

Por otra parte, existen una gran variedad de recursos y herramientas para trabajar la inteligencia emocional en el alumnado dentro de los colegios, pero una de las estrategias más poderosas son los cuentos.

Siempre se han considerado los cuentos como uno de los recursos más valiosos e importantes para conectar con el alumnado. Éstos ayudan a crecer y, sobre todo, a canalizar las diferentes emociones. Tienen el poder de transmitir diferentes valores a través de historias. En definitiva, podemos decir que los cuentos son una herramienta muy eficaz para desarrollar la inteligencia emocional en el alumnado.

En cuanto a la propuesta llevada a cabo en el aula, podemos decir que ha resultado gratificante ya que los alumnos han aprendido y se mostraban activos y con interés y motivación durante todo el transcurso de la propuesta. Además, se ha observado que ahora son un poco más conscientes emocionalmente tras la realización de las actividades en el aula.

7. ANEXOS

ANEXO 1: carta escritor

¡Hola, chicos! ¿Qué tal estáis? Soy el Escritor.... Veréis... necesito vuestra ayuda... el otro día guardé mi pluma de la suerte en mi cofre, pero.... ¡Se me ha olvidado la contraseña! Con ella escribo tooodos los cuentos y ahora estoy muy triste porque no puedo trabajar ni escribir... Necesito descubrir la contraseña del candado y creo que vosotros me podéis ayudar.

¿Queréis ayudarme?

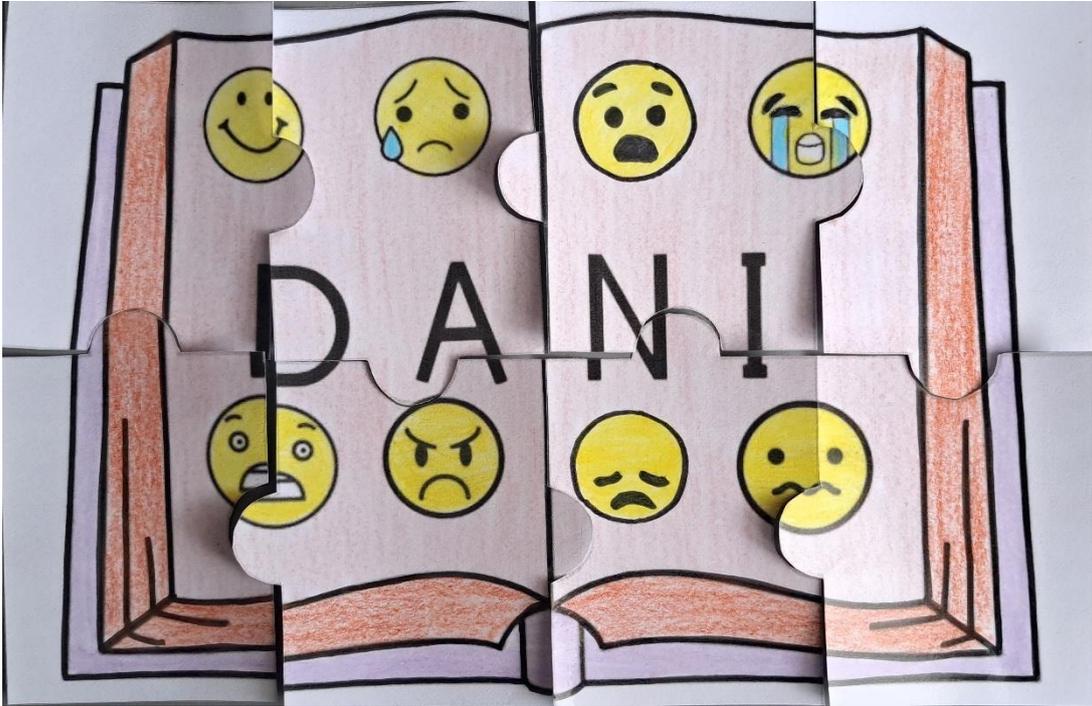
He traído para vosotros 6 cuentos que escribí hace muuuuchos muuuuchos años. Cada cuento trata una emoción diferente, tendréis que leerlos y después de cada uno haréis una actividad que os ayudará como grupo. Si hacéis bien cada actividad, os daré una pieza de un puzle y al final, si unís correctamente todas las piezas... ¡Tendréis la contraseña del candado!

¡Mucha suerte y a por ello campeones!

ANEXO 2: el candado



ANEXO 3: puzle



TODOS CONTENTOS

Érase una vez unos cordones de zapato que deseaban más que nada en el mundo convertirse en lazos para el pelo. Era como un sueño y se decían el uno al otro:

- Servimos para ello, pero nos tienen aquí abajo, condenados a tragar polvo, y encima nos obligan a estar siempre atados a estas dichosas zapatillas.

Solo se acordaban de ellos dos veces al día, cuando la madre de María le decía:

- María, átate bien los cordones.

O cuando su padre le decía por la noche:

- María, no te quites las zapatillas sin desatar los cordones.

María estaba muy orgullosa de sus zapatillas deportivas porque, según decía, eran de una marca muy conocida, pero los cordones de las zapatillas, que entendían mucho de esto, no veían tanta diferencia con zapatillas de otras marcas.

A María le gustaba andar con ellas por el paseo de la playa y le gustaba aún más sentir que otros niños la miraban con envidia. Pero lo que María no sabía era que no miraban con envidia sus zapatillas, sino sus cordones. Llamaban la atención porque eran rosas y tenían pequeñas flores blancas y verdes.

No eran unos cordones corrientes.

Los cordones tampoco sabían que los miraban a ellos: si no se hubieran sentido muy orgullosos y no hubieran querido ser otra cosa.

Un día María estaba jugando en el parque cuando se le acercó otra niña y le dijo:

- Hola, me llamo Lara, ¿te puedo pedir una cosa?

María conocía a Lara de vista porque solían coincidir en el parque. No era su amiga, por eso le extrañó que le pidiera algo, pero le preguntó con curiosidad:

- ¿Qué quieres?
- Me he fijado en tus zapatillas...

María la interrumpió:

- Son de una marca muy cara, son las mejores...

Pero Lara no la dejó seguir hablando:

- No, no me refiero a tus zapatillas, no que me gustan son tus cordones.

María se quedó muda: no entendía por qué Lara no sentía envidia de sus famosas zapatillas.

- Veras - le dijo Lara -, a mí me dan igual las marcas, solo quiero que sean cómodas. Pero me he fijado en tus cordones porque son muy bonitos y originales.

Los cordones seguían con mucha atención la conversación porque no estaban acostumbrados a que se hablara de ellos y, por sus caras, parecían muy felices.

- ¿Y para qué los quieres? - le preguntó María.
- Quiero hacerme dos coletas y ponérmelos como lazos.

Los cordones estaban como locos: por fin su sueño se iba a hacer realidad, claro que... María todavía no había contestado ni que sí ni que no. Los dos miraron hacia arriba conteniendo la respiración mientras esperaban la respuesta.

- A mí me parecen unos cordones un poco chillones. Me los pongo porque me los regaló mi madrina, no es que me gusten mucho, pero ¿qué me darías a cambio?

Lara se puso a pensar: quizá le gustaría algún poster de los que tenía en su habitación o una diadema muy bonita que tenía en su joyero. No sabía qué ofrecer y se le ocurrió algo:

- ¿Por qué no vienes a mi casa y te enseño lo que tengo?

Así podrías escoger lo que más te guste.

Lara y María hablaron con sus madres y quedaron esa misma tarde.

Cuando María entró en casa de Lara se quedó muy sorprendida porque Lara compartía habitación con sus dos hermanas y sus posesiones se reducían a dos posters - uno de planetas y otros de flores -, una caja de madera llena de baratijas, una preciosa diadema, algunos cuentos, ceras y un cuaderno de dibujo.

María cogió el cuaderno y lo miró y allí encontró algo que llamó su atención: había un maravilloso dibujo de una mariposa y en seguida supo que eso era lo que ella quería. Lo pondría en una pared de su cuarto, como si fuera un cuadro.

- ¿Te gusta la mariposa? La copié de un libro que me dejaron en la biblioteca.
- Pintas muy bien, Lara. Si te parece, te cambio los cordones por el dibujo, pero no te los puedo dar ahora. Mañana te los llevo al parque y tú me traes el dibujo de la mariposa, ¿De acuerdo?
- De acuerdo.

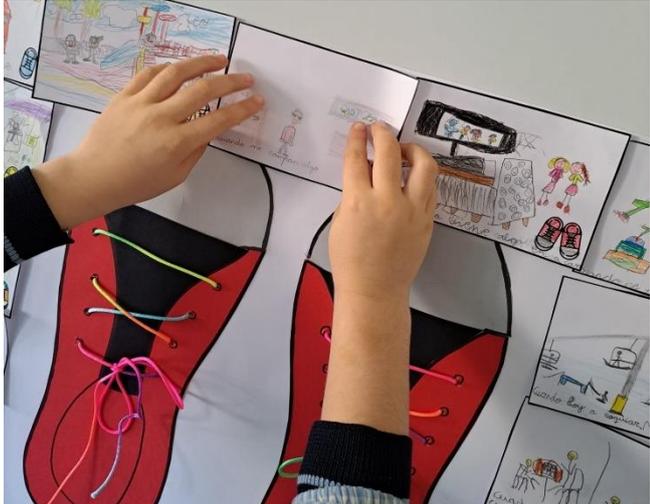
Si hubiera alguien capaz de oír hablar a unos cordones se habría quedado casi sordo del jaleo que armaron estos: estaban felices, su sueño se convertiría en realidad al día siguiente. Esa noche no pudieron dormir a pesar de lo cansadas que estaban las zapatillas de María de tanto correr y saltar.

Cuando llegó la tarde, las dos niñas se encontraron en el parque para hacer el intercambio. María resplandecía de contenta llevando debajo del brazo su precioso cuadro, pero también estaba feliz por haber encontrado a una amiga.

Lara no tardó en hacerse dos coletas y ponerse los cordones como lazos. Su cara resplandecía y movía la cabeza para sentir cómo se movían sus dos coletas.

Los cordones de zapato sintieron el cariño con que Lara los ataba a su pelo y vieron por fin cumplido su gran sueño. Ahora contemplaban otro mundo extasiados, porque desde arriba todo era distinto. Ya no tragaban más polvo ni estarían siempre cerca del suelo. Era una nueva vida, un nuevo momento para Lara, María y los cordones, y todos estaban contentos.

Anexo 5: actividad alegría: "Mural de la alegría"



EL SAUCE QUE NO QUERÍA LLORAR

El parque era el lugar más triste por la mañana: los columpios vacíos, el tobogán solitario, el caballito muy quieto...

Los niños estaban en el colegio e incluso los árboles se sentían tristes.

Por la tarde llegaban los niños y, con sus juegos y sus risas, hacían del parque un lugar mucho más feliz.

En el parque había un sauce al que los niños hacían cosquillas al jugar al escondite entre sus ramas. El sauce siempre tenía la cara triste, porque los demás árboles se reían de él y le decían:

- Sauce llorón, ¡eres un tontorrón!

A veces, cuando se sentía triste, tenía ganas de llorar, pero no lo hacía porque quería demostrar a los demás árboles que él era fuerte y mayor. Cuando cumplió los cinco años decidió no llorar más.

Una tarde, sucedió algo muy especial: Nizar, un niño al que conocía desde pequeño se escondió entre sus ramas y, apoyado en su tronco, comenzó a llorar.

El sauce no sabía qué hacer: siempre había visto reír a los niños y si alguno lloraba era porque se había caído del tobogán y se había hecho daño.

- ¿Qué te pasa, Nizar? – le preguntó un poco extrañado.
- Mi perra Coliblanca está muy enferma y dicen los mayores que está muy grave y hay que llevarla al veterinario. ¿Y si se muere?

Nizar casi no podía hablar, el llanto no le dejaba.

- ¿Qué puedo hacer por ti? – le preguntó el sauce.
- Escóndeme entre tus ramas, me da vergüenza que me vean llorar: ya soy mayor, tengo cinco años.

El sauce le abrazó con sus ramas escondiéndole de las miradas de los otros niños.

"¿Así que los niños también lloran?" pensó. "¿Y por qué yo no puedo llorar? Tengo que preguntar al viejo roble, el árbol más sabio del parque. Él seguro que me ayudará porque ha vivido mucho y tiene respuesta para todo".

- Viejo roble, dime, ¿está bien o está mal llorar?

El viejo roble contestó:

- Querido sauce, está bien llorar cuando estás triste por algo que te pasa a ti o a las personas que quieres, pero no está bien llorar sin más ni más, por cualquier cosa, para llamar la atención o para conseguir caprichos. Nunca te avergüences de llorar y no creas que solo lloran los niños: las personas mayores también lloran a veces. Cuando veas a un amigo tuyo llorar, procura consolarle y nunca te rías de él.
- Gracias, viejo roble. Ahora ya sé que hacer cuando los otros árboles se ríen de mí: les diré que llorar es normal cuando estás muy triste por algo, como le pasa a mi amigo Nizar.

Al ver al niño le entró mucha pena y se puso a llorar con él. Y Nizar le dijo:

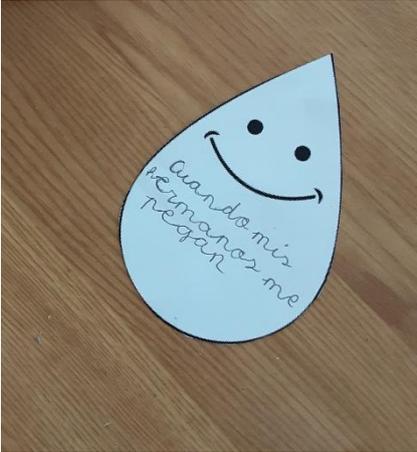
- Y tú, ¿por qué lloras, sauce llorón?
- Siento tristeza por lo que le pasa a tu perra Coliblanca y estoy triste también porque los otros árboles del parque se ríen de mí. Pero ahora tú eres mi amigo y me siento mejor.

El sauce dejó de llorar y continuó diciendo:

- Gracias a ti he aprendido algo muy importante.

Nizar le abrazó y le dio las gracias por ser su amigo, por no reírse de él y haberle escondido entre sus ramas. Y a partir de ese día al sauce no le da vergüenza llorar, ni a Nizar tampoco... si hay un motivo importante, claro.

ANEXO 7: actividad tristeza: “las lágrimas del sauce”.



UN PASEO POR LAS ESTRELLAS

“Una, dos, tres, cuatro... diez, ¡cuántas estrellas hay en el cielo, no puedo contarlas!”

Tesi no sabía contar tantas estrellas, ni podía porque estaban demasiado juntas y se confundía. Tendida sobre la hierba miraba al cielo y se acordaba de su abuela, la persona más importante en su vida, a la que más quería, después de su madre.

Su nombre era Teresa, pero como casi todo el mundo la llamaba Teresita, su abuela decidió llamarla Tesi; a ella le gustó mucho este nombre y, además, era un nombre solo para ella.

Su abuela le había enseñado a leer, a cantar y a bailar durante el tiempo que pasaban juntas mientras esperaban a que su madre volviera del trabajo.

Y precisamente cantar y leer era lo que más le gustaba hacer, aunque todavía no leía tan rápido como los mayores. Su abuela había sido maestra desde muy joven y, aunque ya estaba jubilada, se le notaba mucho que le gustaba enseñar a los niños. Sabía muchas cosas y le contaba cuentos e historias fantásticas que Tesi escuchaba embelesada.

Pero lo que más le gustaba a Tesi de su abuela era que sonreía casi siempre y sabía escuchar. Su madre no tenía mucho tiempo para eso, así que cuando Tesi tenía un problema o alguna duda hablaba con su abuela Josefina, la persona más feliz que Tesi conocía.

Un día Tesi le preguntó:

- Abuela, ¿por qué mis padres me gritan cuando se enfadan? A veces no sé ni por qué se han enfadado...

Su abuela le contestó:

- Mira, Tesi: tus padres trabajan mucho durante todo el día, y cuando llegan a casa están tan cansados que se ponen nerviosos por cualquier cosa. Date cuenta de que en casa también les espera más trabajo, por eso se enfadan a menudo.

Pero a Tesi no le convenció la respuesta y siguió hablando con su abuela:

- El otro día mamá se enfadó conmigo porque se me cayó un vaso y se rompió. ¿A los mayores nunca se les cae y se les rompe nada? Y ayer se enfadó porque tiré sin querer la caja de los cereales al suelo, y yo solo quería guardarla en el armario de la cocina...
- Tesi, a los mayores también se nos rompen cosas o se nos caen al suelo sin querer, pero tu madre cree que, si se enfada contigo y te riñe, la próxima vez tendrás más cuidado.
- Entonces, ¿por qué no me dice sin chillar: "Tesi, ten un poco más de cuidado"? Yo así lo entendería mejor.

La abuela Josefina quería que Tesi comprendiera a sus padres y que no se sintiera mal, pero tampoco estaba de acuerdo con que se enfadaran tan a menudo con la niña y le chillaran tanto, pensaba que era pequeña y estaba aprendiendo a hacer las cosas, así que lo que hizo fue sonreírle, abrazarla y proponerle un juego.

- Tesi, te voy a enseñar un juego muy divertido que me enseñó mi madre de pequeña: cada vez que las cosas no vayan bien, cuando se enfaden contigo o cuando tú te enfades, imagina que llamas a una nube del cielo, y cuando baje te subes a ella, respiras hondo y dices en voz baja: "Calma, Tesi, calma", lo repites muy despacito varias veces mientras imaginas que estás flotando encima de la nube. Ya verás como te sientes mejor y no te pones nerviosa. A mí me sirvió para aprender a calmarme y por eso se lo enseñé a todos mis alumnos, y a ellos también les funcionó.

Por la noche Tesi no podía dormir, mamá se había enfadado con ella porque se le había olvidado decirle que la habían llamado por teléfono, así que otra regañina y otro día que Tesi se iba a la cama sin un beso de buenas noches. Se acordó del juego y se imaginó una nube que bajaba del cielo y venía a buscarla, y se dijo a sí misma "calma, Tesi, calma" muy lentamente, como le había enseñado su abuela, y de repente oyó una voz que le decía:

- ¿Dónde quieres que te lleve?

Tesi se asustó al oír hablar a la nube, pero sin pensárselo dos veces dijo:

- Quiero ir de paseo por las estrellas.

Y dicho y hecho: la nube salió por la ventana con Tesi encima muy emocionada.

Subió un poco y vio por debajo todas las casas, subió más y empezó a ver la ciudad entera, subió aún más y vio todo el mapa de España como el que tenían en la clase, pero mucho más bonito, subió aún más y vio la Tierra, su casa grande: estaba entusiasmada, era preciosa. Poco a poco comenzó a ver las estrellas. La nube le dijo:

- Te llevaré a dar un paseo corto, no puede durar mucho porque yo también tengo que ir a dormir.

A Tesi le pareció un sueño: volaba entre las estrellas, que le guiñaban un ojo y le daban la bienvenida.

- ¡Hola, Tesi!
- ¿Me conocéis? - les preguntó.
- Sí, te conocemos: cuando tú nos miras nosotras también te miramos.

Tesi miraba a todos lados con los ojos muy abiertos para no perderse nada.

El viaje de vuelta fue más rápido y pronto se encontró de nuevo en su cama.

- ¿Ya estás más tranquila? - le preguntó la nube-. Espero que te haya gustado el paseo, era un regalo de tu abuela Josefina.
- ¿Un regalo de mi abuela?
- Sí: sabe que la semana que viene cumple años y quería darte una sorpresa: ella me pidió que viniera a buscarte.

El asombro de Tesi era enorme, aun así, estaba tan cansada que se quedó dormida. Al día siguiente esperó con impaciencia la llegada de su abuela a la salida del colegio.

- ¡Abuela, abuela, esta noche he jugado al juego que me enseñaste y ha venido una nube y me ha llevado de paseo por las estrellas!

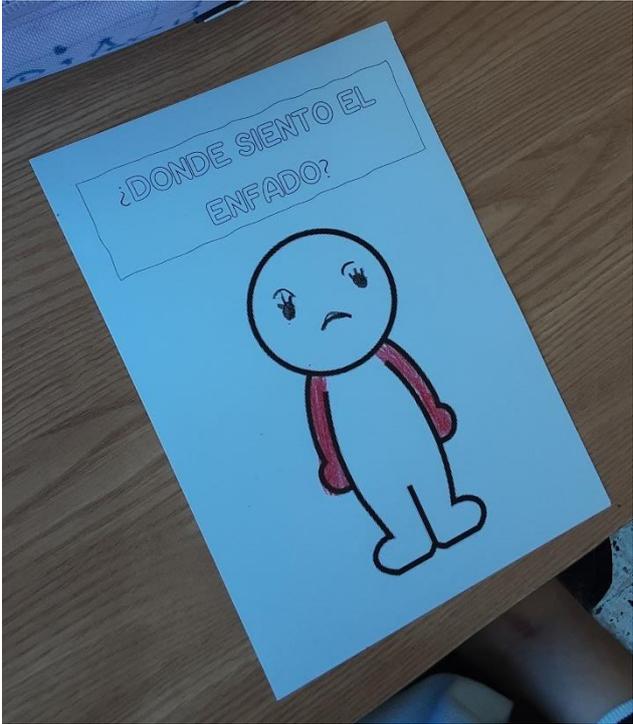
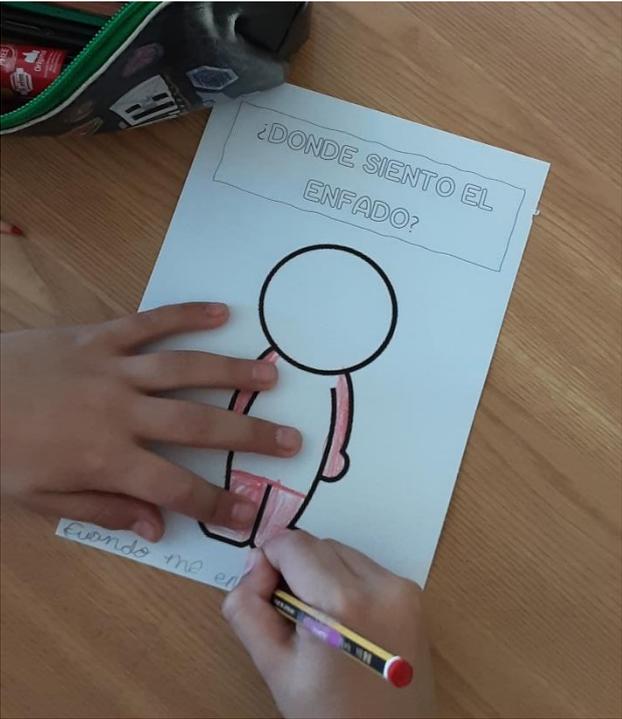
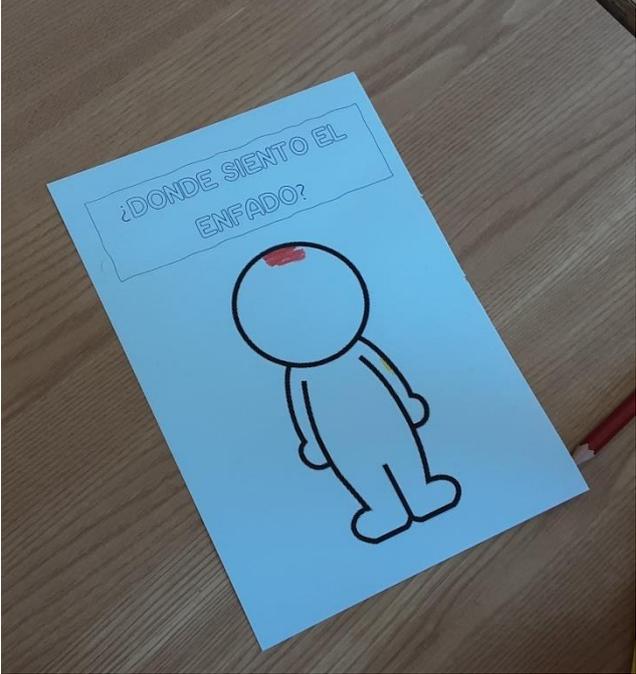
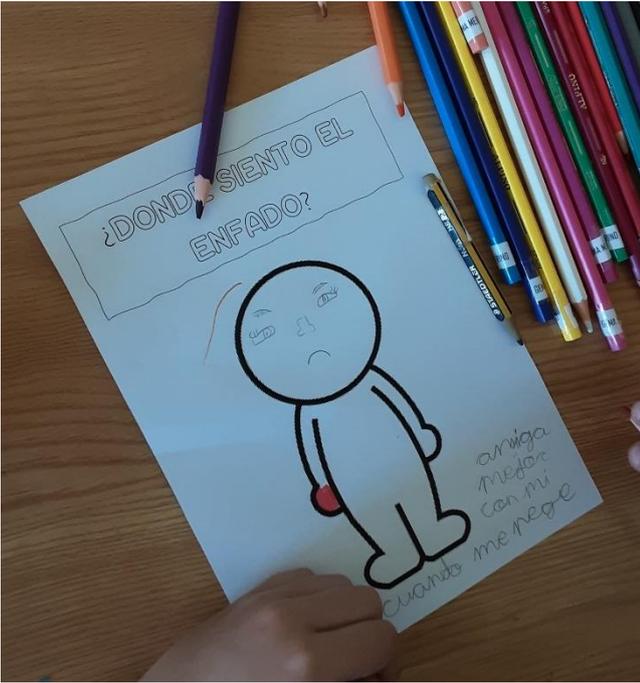
Tesi contó a su abuela todo el viaje mientras la abuela la escuchaba con atención, entonces le dijo:

- Bueno, me parece que has tenido un sueño bonito.
- ¡No, abuela, no ha sido un sueño, era de verdad!

- Verás, Tesi, cuando yo tenía tu edad también hacía viajes maravillosos, cuando dormía me encontraba con seres fantásticos y hablaba con ellos, me iba de visita a otros planetas, nadaba con los peces, volaba con los pájaros, y todo aquello era real para mí. Cuando cumplí siete años todo empezó a cambiar. Alguien me dijo que todos aquellos sueños eran tonterías y empecé a dejar de recordar mis bonitas experiencias. Ahora creo que no tenían razón y que es muy importante continuar soñando durante toda la vida y no olvidar los sueños.
- Abuela – dijo Tesi -, la próxima semana cumpliré siete años. ¿Dejaré entonces de soñar?
- Espero que no, Tesi, cuando dejas de soñar empiezas a envejecer. Yo quiero que sigas soñando, aunque crezcan y que intentes recordar tus sueños.

El día de su cumpleaños llegó antes de que Tesi se diera cuenta y, entre los regalos que recibió, hubo uno en particular que le encantó: estaba envuelto en un bonito papel lleno de estrellitas, con una pegatina de una nube donde ponía: "Para Tesi, de su abuela Josefina". Era una preciosa libreta que tenía escrito en grandes letras: "Diario de sueños".

ANEXO 9: actividad enfado: “¿Dónde siento el enfado?”



ANEXO 10: cuento del miedo “La hormiga viajera”

LA HORMIGA VIAJERA

La hormiguita estaba asustada, había perdido al resto de sus compañeras y se sentía muy sola.

- ¡Qué mala suerte tengo! Me han abandonado – decía llorando, sin dejar de buscar por un lado y por otro.

Pasó por allí una lagartija y le preguntó:

- ¿Por qué lloras?
- Estoy perdida, el resto de mi grupo se ha ido y no los encuentro, tengo mucho miedo porque no sé volver a casa yo sola.
- No te preocupes, las encontraremos, ¡ven conmigo!

La hormiguita, como era tan pequeña, se subió encima de la lagartija.

- Vamos a dar una vuelta por el campo a ver si alguien las ha visto pasar.

Llegaron a un arroyo y una rana les preguntó:

- ¿Dónde va una hormiga encima de una lagartija?

La lagartija le contó que la hormiguita estaba muy asustada porque no encontraba a sus compañeras y ella quería ayudarla.

- Yo también quiero ayudar, subid las dos encima de mí, vamos a ir por la orilla del río a ver si alguien las ha visto pasar, pero no llores más, ya verás como entre la lagartija y yo las encontramos.

La hormiguita, subida encima de la lagartija, estaba entusiasmada del paisaje que veía, pero ahora que la lagartija se había subido encima de la rana, no os podéis imaginar cómo se sentía.

- ¡Qué de cosas ves desde aquí! ¡Qué grande es todo! – decía abriendo los ojos de par en par, asombrada. Ya no lloraba y su miedo estaba desapareciendo al darse cuenta de que los animales con los que se encontraba querían ayudarla. Eso la hacía sentirse mejor.

- ¿Adónde va una hormiga subida encima de una lagartija y subidas las dos encima de una rana? – preguntó la tortuga.

Y le contaron la historia.

- Yo también quiero ayudar, subid las tres encima de mi caparazón, que yo sé dónde pueden estar las hormigas.
- Pero tú eres muy lenta – le dijo la lagartija.
- Pero soy muy vieja y por lo tanto muy sabia, yo sé las costumbres de cada uno de los animales que se encuentran por los alrededores, por eso creo que puedo ayudarla a encontrar su hormiguero.

La hormiguita estaba fascinada, no podía ni hablar de la emoción. Nunca había visto tantas cosas como las que veía desde encima de la lagartija, la rana y el caparazón de la tortuga: el río, los campos llenos de flores, las montañas, las casa a lo lejos ... No podía imaginar que el mundo fuera tan grande.

"Si mis compañeras vieran esto", pensó sintiendo un poco de pena, pero ya nada de miedo porque todos los animales con los que se encontraba querían ayudarla a buscar a sus compañeras.

Pensó también en lo divertido que era ir encima de una lagartija que iba encima de una rana encima de una tortuga. "Si me vieran aquí subida..."

Al pasar por el camino encontraron una hilera de hormigas y la tortuga les preguntó:

- ¿Acaso estáis buscando a una de vuestras compañeras?
- Sí, sí – contestaron llorosas -, se nos ha perdido hace un rato y no queremos volver a casa sin ella, la pobre estará muy asustada y ... ¿Por qué llevas encima de tu caparazón a una rana? ¿Y por qué esta rana lleva encima una lagartija? ¿Y por qué esta lagartija lleva encima a una ... ¡compañera!?

No se podían creer lo que estaban viendo.

- ¡Compañeras, os encontré! Gracias a estas amigas os he encontrado y además he conocido lo grande que es el mundo. Al principio sentía miedo, estaba muy asustada, creía que estaba sola, pero después la lagartija me ayudó, y la rana y

la tortuga, que, como es muy sabia y tiene muy buena memoria, sabía dónde podíais estar.

Primero se bajó de la tortuga la rana, luego la lagartija se bajó de la rana y, por último, la hormiguita se bajó de la lagartija.

Las hormigas le explicaron lo importante que era no separarse del grupo para no perderse y dieron las gracias a los animales que la habían ayudado.

Desde ese día la hormiguita camina cerca de sus compañeras, procura no despistarse para no perderse, pero, de vez en cuando, mira a su alrededor por si ve a alguna de sus amigas y la llevan a dar un paseo.

ANEXO 11: actividad miedo: “la cajita comemiedos”



Anexo 12: cajita comemiedos



ANEXO 13: cuento de la confianza en uno mismo: “Mi colección de piropos”

MI COLECCIÓN DE PIROPOS

Aunque recordaba la escuela del año pasado, estaba contento en mi nuevo colegio: era más grande y tenía un patio enorme donde se podía jugar a muchas cosas, pues había porterías y canastas.

Mi profesor se llamaba Agustín y en la clase de 1ºB éramos veinticinco; a algunos los conocía porque ya habíamos ido a la misma escuela, pero otros eran nuevos. Por eso, en el recreo, me juntaba con Dani, María y Carlos y hablábamos mientras comíamos el bocadillo:

- Llevamos más de cuatro meses y todavía no nos han preguntado si nos gusta este cole
- ¿Y a quién le va a importar eso? – decía Daniel.
- Ya somos mayores, nos tiene que gustar a la fuerza – decía María.

Yo no estaba de acuerdo, no me parecía bien que el profesor decidiera todo el tiempo enseñarnos cosas sin saber nada de nosotros.

- Yo creo que don Agustín debería dedicar un ratito cada día a preguntarnos cosas de nosotros y en el que nosotros también podamos hablarle a él de nuestras cosas. ¿Os acordáis en la escuela lo bien que lo pasábamos en la asamblea?
- Vaya que, si me acuerdo, era el rato mejor, aunque luego venía la hora del cuento y tampoco estaba mal... - quien hablaba era María.

Así que decidimos proponerle la idea de tener un tiempo de asamblea. Don Agustín nos escuchó atentamente y pareció comprender lo que nos pasaba.

- Está bien, buscaré el momento y hablaremos con toda la clase a ver qué les parece a los demás, ¿os parece bien?

Nos sentimos muy importantes cuando la idea fue acogida con entusiasmo por todos menos por Alejandro y Darío. Ellos decían que eso eran tonterías de pequeños, ellos ya eran mayores, pero no tuvieron más remedio que aceptarla.

Don Agustín propuso el primer día hacernos entrevistas a cada uno para saber más cosas de nosotros. Al principio nadie quería salir, así que me ofrecí voluntario: después de todo el revuelo que había organizado era casi mi obligación.

- Soy Xabier, podéis preguntarme lo que queráis saber de mí.

Don Agustín fue el primero en preguntar:

- A ver, Xabier, dínos cosas buenas de ti.

De repente me quedé mudo.

- Venga, hombre, dínos qué cosas se te dan bien, qué cualidades tienes...
- Bueno, soy alto, tengo los ojos marrones...

Don Agustín me interrumpió.

- No, no, todos sabemos eso de ti, te estamos viendo, lo que queremos que nos digas son esas cosas que no se ven, cosas buenas de ti pero que solo las saben las personas que te conocen.
- ¡Ah, bueno! Se me da muy bien el fútbol, montar en bicicleta, soy bueno con el ordenador y me gustan las matemáticas

Todos me escuchaban y a mí se me salía el corazón de lo fuerte que latía.

¿Sería eso lo que me preguntaba Don Agustín? En seguida me di cuenta de que buscaba otra cosa.

- Mirad, se me está ocurriendo una idea: os voy a dar a cada uno un trozo de papel y todos vais a poner alguna cosa que os guste de Xabier.

Repartió los papelitos y todos se pusieron a escribir: unos se lo pensaban y otros empezaron rápidamente. Yo estaba en el centro de la clase y todos me miraban serios, de vez en cuando alguna risita de María me ponía nervioso.

- ¡Ya habéis acabado todos? Bien, ahora podéis meterlos en esta bolsa y le vamos a pedir a Xabier que los lea, a lo mejor descubre cualidades que no sabe que tiene pero que sus compañeros valoran...

Y lo que pude leer fue:

- Lo que me gusta es tu sonrisa.
- Eres muy valiente.
- Me pareces muy guapo.
- Imitas muy bien al profe.
- Me gusta cómo ayudas a Óscar.

A medida que leía me iba poniendo rojo, sentía vergüenza, estaba emocionado, no sabía que los compañeros se fijaran en esas cosas...

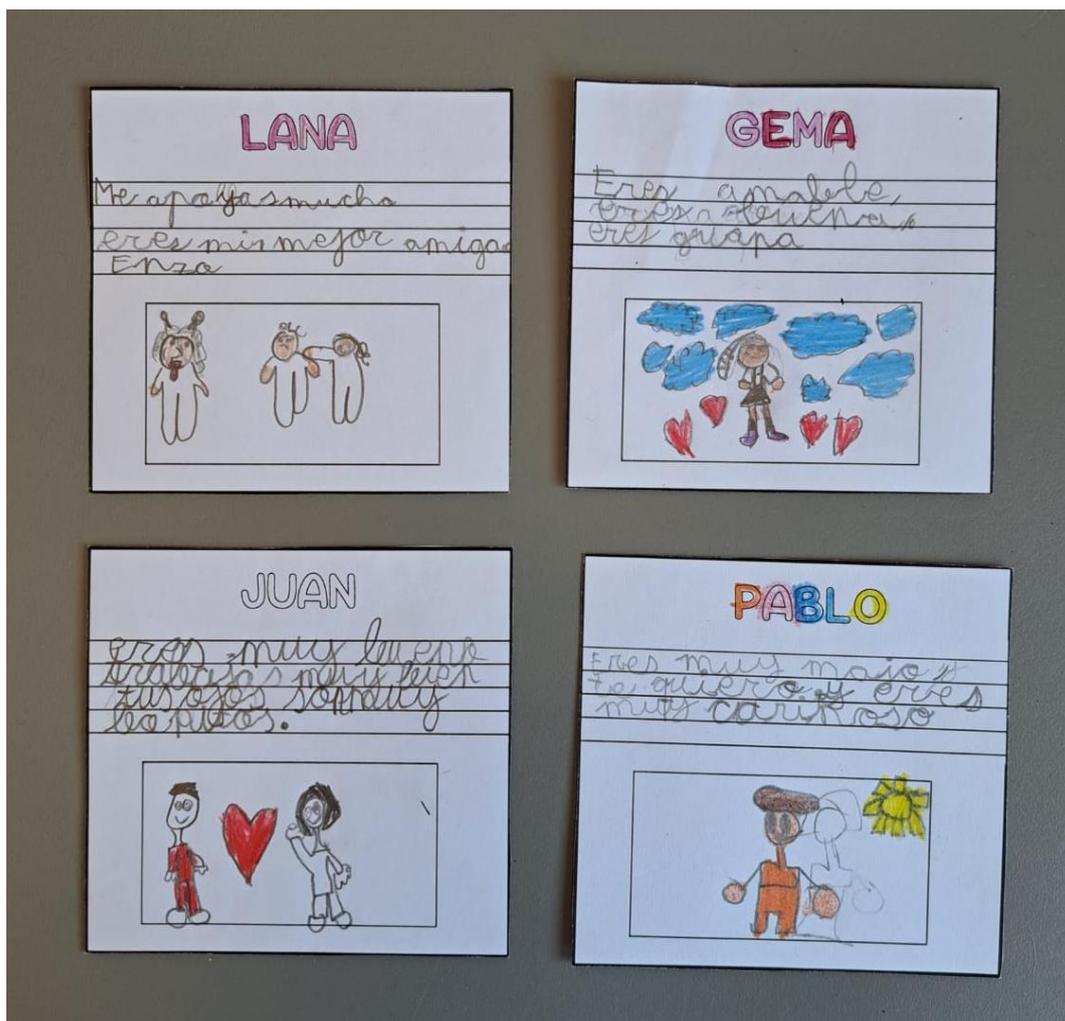
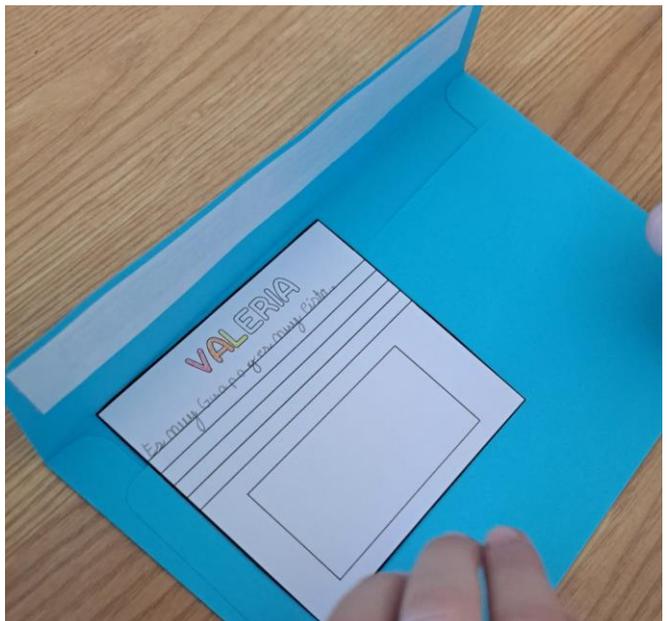
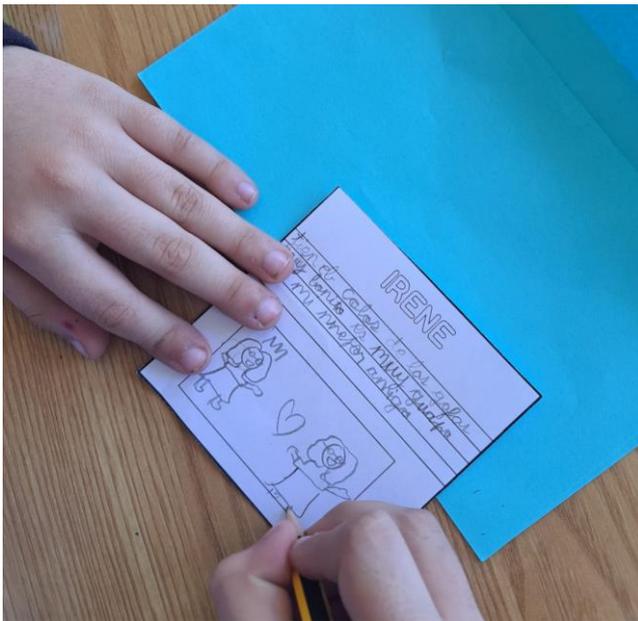
- Eres muy divertido.
- Juegas muy bien al fútbol y eres el mejor portero del colegio.
- Tienes unos ojos preciosos.
- Me gustan tus pecas.
- Eres un buen amigo y sabes guardar secretos.
- Te gusta adornar lo que escribes con dibujos muy bonitos.

Y así uno tras otro, hasta que leí los veinticinco papelitos, porque dos Agustín también había escrito el suyo.

Ese fue un día inolvidable para mí, me sentí querido y apreciado por los compañeros y por el profesor, aunque yo también sabía que tenía cosas menos buenas y que a veces no era tan agradable, sobre todo cuando me enfadaba en casa.

Desde ese día todos empezamos a fijarnos en las cosas buenas de los demás compañeros de clase, pues no sabíamos quién sería el siguiente en salir al centro. Y nos dimos cuenta de lo importante que es conocernos por dentro, no solo por fuera. Y yo me sentí orgulloso de mi colección de piropos.

ANEXO 14: actividad confianza en uno mismo: "Nuestros piropos".



LAS DOS CORONAS

¡Ya me han despertado otra vez!

Quien así hablaba era Alicia, que estaba harta de no dormir de un tirón desde el día que mamá volvió del hospital acompañada de Tulio.

“¿Por qué me habrá pasado esto a mí? Mis amigas no tienen este problema: Carolina es la pequeña de tres hermanos, Sandra es también hija única, como yo hasta que llegó este renacuajo...” así pensaba mientras intentaba volverse a dormir.

Sus amigas la veían en la escuela de mal humor y le preguntaban qué le pasaba, pero no podían entenderla, solo ella tenía un hermanito nuevo, y ¿cómo les iba a explicar todo lo que sentía si ni siquiera ella lo sabía?

- No me pasa nada, que no he dormido bien porque el renacuajo se ha puesto a llorar como un desesperado
- ¿Quieres que juguemos a las mamá?
- ¡Nosoo! – y se iba, solitaria, a un rincón del patio.

Pasaban los días y Alicia cada vez tenía más manía a Tulio. Su madre estaba tan ocupada que no se daba cuenta del mal humor y las malas caras de ella, pero su padre notó algo raro y una noche fue a su cuarto:

- ¿Quieres que te cuente un cuento?
- ¡Noo! – respondió enfadada.
- Huy, huy, huy... Creo que estás muy enfadada. ¿Quieres contarme lo que te pasa, Ali? Venga, sabes que tú eres mi reina.

Esas palabras le gustaron mucho.

- Así que... ¿sigo siendo tu reina?
- Claro que sí, mi vida. ¿Por qué ibas a dejar de serlo? Mira tú corona, la que te hice por tu cumpleaños.
- ¿Y Tulio? ¿No es Tulio el rey de la casa? Se lo oí decir a mamá el otro día.

- Bueno, Tulio es muy pequeñito, no puede ser un rey. Mamá no se dio cuenta. En todo caso Tulio será un rey cuando sea tan grande como tú, ahora solo es un príncipe y, por supuesto, no puede llevar corona.
- Papá, no me gusta que esté Tulio en esta casa: mamá se pasa todo el tiempo cuidándolo, le da de mamar, le limpia, le baña...
¡Casi no puedo hablar con ella!
- Se lo podemos decir a mamá, pero piensa que tu hermanito acaba de nacer y necesita mucha atención, se tiene que acostumbrar a vivir en esta casa y eso se hace poco a poco.

Alicia se sentía mejor al poder contar lo que le pasaba y sobre todo porque papá la escuchaba y eso era muy importante para ella.

- ¿Sabes lo que me pasó cuando mamá vino del hospital contigo? Los primeros días fueron horriblos: no podía dormir, mamá no me hacía ni caso, te despertabas a cada rato, eras una tragona y yo estaba de mal humor. Tú no tenías la culpa, lo que pasaba es que yo tenía mucho sueño. Por las mañanas tenía que trabajar y no podía dormir ni una noche de un tirón...
- Eso me pasa a mí, por eso estoy enfadada.
- Ya lo sé, mi vida, pero ten paciencia, dentro de unos días te aseguro que volverás a dormir bien porque mamá y yo nos vamos a ocupar de Tulio, él se irá acostumbrando y no necesitará llorar tanto porque comerá a sus horas y luego se pasará mucho tiempo durmiendo.
- Papá, entonces, ¿no te alegraste cuando yo vine a casa con mamá?
- Claro que me alegré, muchísimo, porque te quería desde antes de nacer, quería ver tu cara, saber cómo eras..., pero estuve un poco raro durante unos días, eso nos pasa a todos los papás. Piensa que es un cambio muy grande. Antes estábamos mamá y yo solos y, de repente, apareciste tú. Pero pronto me acostumbré y me alegré muchísimo de tenerte junto a mí.
- Papá, ¿y si él un día me quita mi corona?
- No le vamos a dejar que lo haga. Yo te prometo que tú siempre, siempre, serás mi reina y esta corona será solo tuya. Ahora procura dormir, Ali, ya nos ocuparemos de que Tulio no te despierte.

Alicia se quedó dormida con su corona puesta pensando en lo que le había dicho papá: ella era su reina, Tulio solo un príncipe...

Pasaron unos días y resultó ser verdad lo que papá y Alicia hablaron aquella noche, porque ella ya conseguía dormir de un tirón y Tulio empezaba a sonreírle cuando se asomaba a su cuna. Alicia le decía:

- Hola, pequeño príncipe – y él la miraba con los ojos muy abiertos y hacía sonidos muy graciosos, como si intentara contestar.

Mamá pedía a Alicia que la ayudara y eso hacía que se sintiera orgullosa.

- Ah, bonita, ¿me traes la toalla, por favor? Ah, por favor, ¿quieres ayudarme a bañar a Tulio?

Cuando Carolina y Sandra le preguntaban si quería jugar a las mamás, ella contestaba:

- ¡Sí!

Era la que mejor lo hacía de las tres y les daba lecciones.

Un día, en clase de trabajos manuales el profesor preguntó:

- ¿Qué preferís hacer ahora? Podéis elegir entre sombreros, gorras o coronas.

Alicia no lo dudó ni un momento.

- ¡Yo, corona, profel!

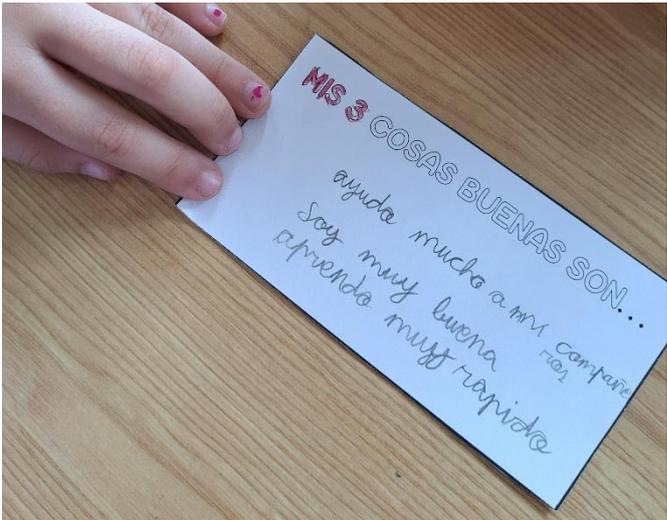
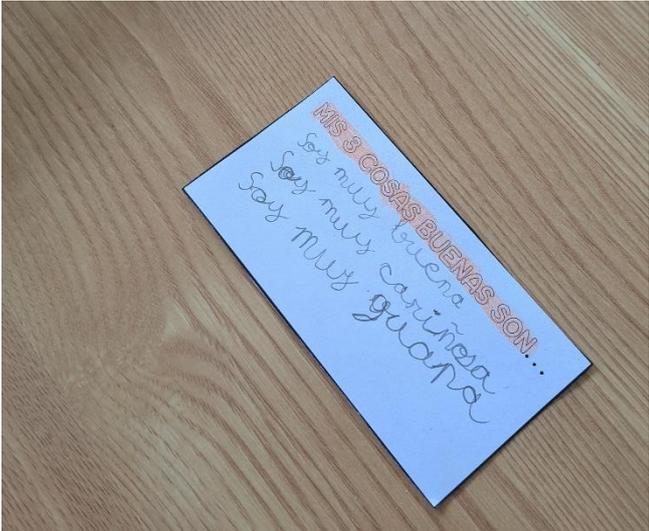
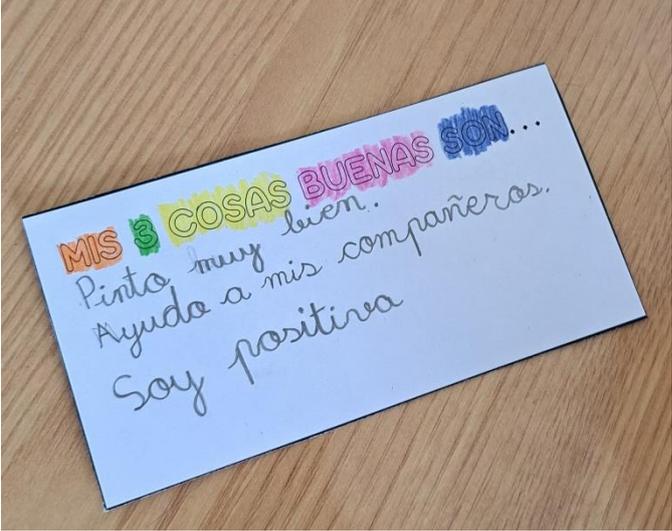
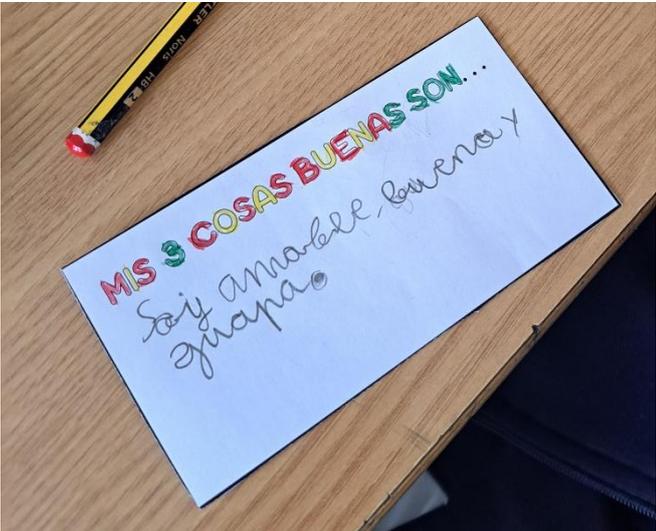
Y le hizo una a Tulio: así nunca le quitaría la suya.

ANEXO 16: actividad envidia y celos: “las gafas positivas”



ANEXO 17: Mis 3 cosas buenas son:

MIS 3 COSAS BUENAS SON...



ANEXO 18: cuento de la culpa: “Tú tienes la culpa”

TÚ TIENES LA CULPA DE TODO

La ardilla Saltarina vivía en un hermoso jardín, en un nido que sus padres habían construido en lo alto del pino más alto.

Estaba hecho con ramas, trozos de corteza de palmera y trozos de telas que habían recogido por aquí y por allí.

Sus padres se habían ido a vivir a otro jardín y habían dejado a Saltarina con su hermana Brincapinos, que era mayor que ella. Durante aquel verano se las veía jugar saltando de árbol en árbol, persiguiendo a las urracas y comiendo piñas todavía verdes.

Su vida transcurría plácidamente hasta el día en que llegó el otoño y con él, el viento y el frío. Ya no tenían tantas ganas de jugar y pasaban más tiempo en el nido.

Un día, un fuerte viento hizo que una rama que sujetaba el nido se rompiera.

- ¡Es por tu culpa! – gritó Saltarina a su hermana Brincapinos-. Se suponía que tú habías sujetado bien el nido... Tú eres la mayor y eres la responsable.
- Claro que lo he sujetado bien, pero no me imaginaba que la rama se pudiera romper. La arreglaré, no te preocupes.

Se querían mucho, pero, como todos los hermanos, a veces se peleaban.

Otro día, a Brincapinos se le escapó una enorme piña cuando intentaba subir al nido con tan mala suerte que golpeó a su hermana Saltarina, que estaba debajo.

- ¡Ay, ay, ay! ¡Qué daño me has hecho! – gritó Saltarina-. Por tu culpa me duele la cabeza.
- No ha sido por mi culpa – respondió Brincapinos-. Ha sido un accidente. ¡Encima que pretendía darte una sorpresa!

Quería llevar esta piña tan grande al nido para que la comiéramos entre las dos. Eres una desgraciada.

Cuando se le pasó el susto y el dolor de cabeza, Saltarina comenzó a comer la enorme piña y Brincapinos, como era mayor, la dejó comer todos los piñones que quisiera. Ella podría coger otra piña después.

Pero ¿sabes lo que pasó? Que a Saltarina le empezó a doler la barriga por haber comido tanto y se quejaba diciendo:

- ¡Ay, ay, ay! ¡Cómo me duele la tripa! Tú tienes la culpa por haberme dejado comer tanto. Ahora me voy a poner enferma y tú serás la culpable.
- No, yo no tengo la culpa de tu dolor de tripa. No hay derecho, después de que te la he dejado toda para ti...

Brincapinos ya no sabía qué hacer. Pasara lo que pasara, su hermana siempre la hacía sentirse culpable de algo: si al jugar se caía, ella tenía la culpa; si una rama se partía, ella tenía la culpa; si le daba indigestión, ella tenía la culpa; si no podía dormir, ella tenía la culpa...

Así que un día, harta de sentirse culpable, decidió dar una lección a su hermanita. Ya estaba cansada de que la culpara de todos sus males.

¿Y sabes lo que hizo?

Cuando Saltarina se caía jugando y le echaba la culpa, Brincapinos no decía nada y la dejaba sola, así que su hermana acababa aburrida al no tener con quien jugar.

Cuando Saltarina le echaba la culpa de su dolor de tripa, por comer demasiado o de pasar hambre porque la piña que había cogido era muy pequeña, Brincapinos no contestaba y se iba a coger una piña para ella sola, de modo que su hermana empezó a pasar un poco de hambre.

Cuando Saltarina le echaba la culpa de no poder dormir por sus ronquidos, Brincapinos se iba a otro lugar a dormir y acabó haciéndose su propio nido. Como podrás imaginar, Saltarina comenzó a sentirse sola por las noches e, incluso, empezó a tener miedo.

Cuando Saltarina le echaba la culpa de cualquier cosa, Brincapinos no le decía ni una sola palabra, se iba y ella se quedaba sola.

Y al quedarse tanto tiempo sola, y al aburrirse, y al pasar hambre, y al tener miedo, empezó a pensar: "Algo no va bien. Cada día mi hermana está más alejada de mí. Ya no lo pasamos bien juntas..."

Se dio cuenta de que su hermana mayor había cuidado siempre de ella desde que se quedaron solas y nunca se lo había agradecido ni se había preocupado por ella.

Se dio cuenta de que había sido muy egoísta y se había comportado injustamente con ella.

Se sintió mal y avergonzada, y pidió disculpas a su hermana Brincapinos por hacerle sentir culpable de lo que a ella le pasaba. Saltarina aprendió a ser responsable de sus cosas y a no echar a otros la culpa.

Desde ese día se las ve por el jardín corriendo y jugando entre los árboles, persiguiendo a las urracas y comiendo piñas verdes.

ANEXO 19: actividad de la culpa: “la cárcel de la culpa”

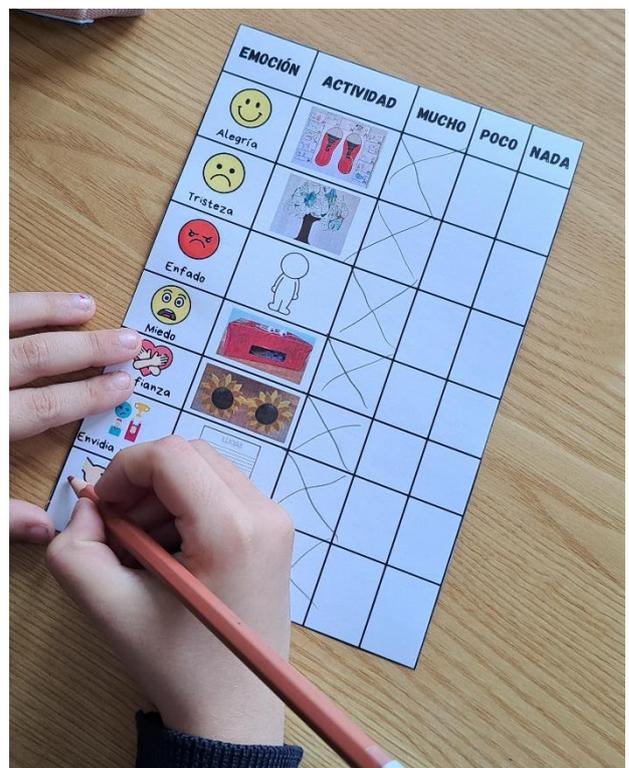
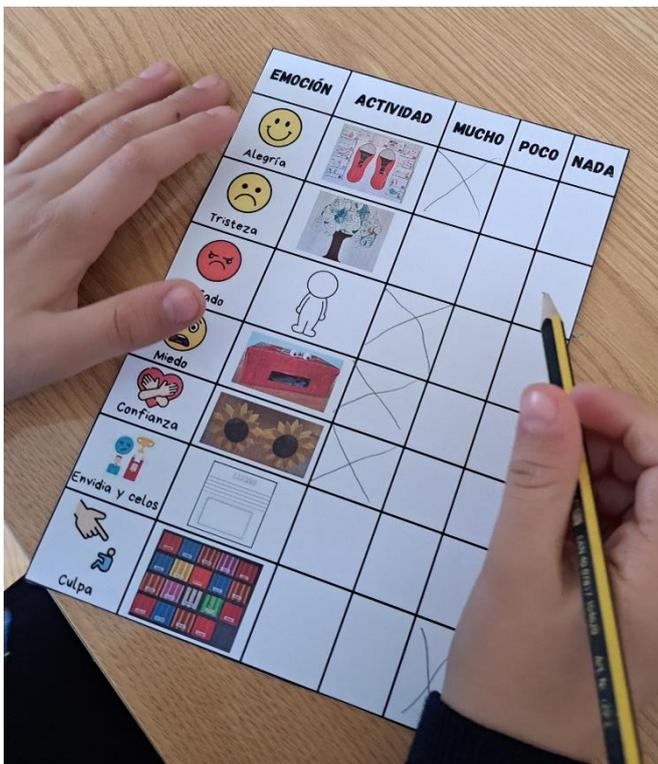


ANEXO 20: carteles de la culpa



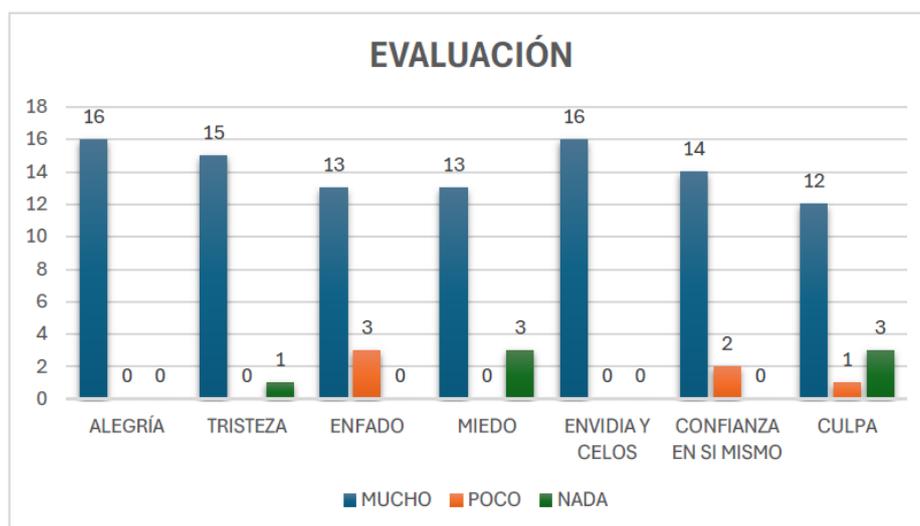
ANEXO 21: evaluación del alumnado

EMOCIÓN	ACTIVIDAD	MUCHO	POCO	NADA
 Alegria				
 Tristeza				
 Enfado				
 Miedo				
 Confianza				
 Envidia y celos				
 Culpa				



ANEXO 22: tabla y gráfica de resultados de evaluación

EMOCIÓN	MUCHO	POCO	NADA
ALEGRÍA	16	0	0
TRISTEZA	15	0	1
ENFADO	13	3	0
MIEDO	13	0	3
ENVIDIA Y CELOS	16	0	0
CONFIANZA EN SI MISMO	14	2	0
CULPA	12	1	3



ANEXO 23: lista de control

ÍTEM DE EVALUACION	SÍ	NO	A VECES
Identifica y expresa situaciones en las que siente alegría			
Identifica momentos en los que ha sentido tristeza.			
Fiscaliza en el cuerpo dónde siente el enfado.			
Sabe gestionar el enfado y actúa correctamente ante él.			
Expresa situaciones en las que siente miedo.			
Reconoce y sabe expresar el sentimiento de culpa.			
Conoce las propias emociones y las de los demás.			
Identifica situaciones en las que siente las diferentes emociones			

8. REFERENCIAS

Álvarez, M. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. *Revista de Educación*, (5), 273-274.

Bach, E. y Darder, P. (2006). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Ediciones Paidós.

Barrett, L.F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Pan Macmillan

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer Educación.

Bisquerra, R. (2013). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. Desclée De Brouwer

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea

Bofí, J. (18 de junio de 2020). Beneficios de la inteligencia emocional en los niños. *Divergentes*. <https://www.metododivergentes.com/beneficios-de-la-inteligencia-emocional-en-los-ninos/>

Casternao, A. (15 de junio de 2022). ¿Por qué es importante la educación emocional en el aula? *Blog de Instituto Serca*. <https://blog.institutoserca.com/la-educacion-emocional-en-el-aula/>

Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

De Dios, S. (5 de enero de 2022). La inteligencia emocional según Salovey y Mayer. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Díaz, J.L y Flores, E (2001). La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4). 20-35.

<https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>

Ekman, P. (2010). *Cómo detectar mentiras: una guía para utilizar en el trabajo, la política y la pareja*. Planeta.

Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Bolsillo

Feldman, L. (2018). *La vida secreta del cerebro: como se construyen las emociones*. Ediciones Paidós.

Fernández, M. (1 de septiembre de 2021). Las emociones básicas. *Awen* <https://awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

Fernández, P. (2023). *Inteligencia emocional: aprender a gestionar las emociones*. Shackleton Books.

Gallardo, P. Gallardo, F.J. Gallardo, J.A. (2021). *Desarrollo de las habilidades socioemocionales y de los valores en educación infantil y primaria*. Octaedro

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual*. B de Bolsillo.

Gómez, M. Lucas, C. Bermejo, M.L. Rabazo, M.J. (2018). Las emociones y su relación con las inteligencias múltiples en las asignaturas de ciencias y matemáticas en secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(1), 213-226. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10767/1/0214-9877_2018_1_1_213.pdf

González, S. (9 de octubre de 2023). Las 8 emociones básicas, según la rueda de Plutchik. *La mente es maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-8-emociones-basicas-segun-la-rueda-de-plutchik/>

Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Libros Cúpula

Ibarrola, B. (2014). Educación emocional a través del cuento. *Inteligencia emocional y bienestar: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*,

Idígoras, V. y Trefois, A. (2019). Emociones básicas: qué y cuáles son las emociones básicas y secundarias. *El perruco*. <https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Martins, J. (21 de febrero de 2024). La importancia de la inteligencia emocional. *Asana*. <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>

Martin, N. y Jiménez, E. (2020). Conciencia emocional en la formación del profesorado a través de elementos musicales y visuales: uso de la lengua como medio de expresión de las emociones. *Formación Universitaria*. 13(4), 211-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400211>

Mateu-Mollá, J. (16 de octubre de 2019). La rueda de las emociones de Robert Plutchik: ¿qué es y qué muestra? *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/rueda-emociones-robert-plutchik>

Mayer, J. y Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9(3), 185-211.

Pérez, M.R. (12 de enero de 2022). Literature infantil e inteligencia emocional. La palabra como herramienta terapéutica. *Campus Educación Revista Digital Docente*.
<https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/literatura-infantil-e-inteligencia-emocional/>

Plutchik, P. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. Longman Higher Education.

Plutchik, R. (2001). The Nature of Emotions. *American Scientist*. 89 (4). 344-350

Pérez, D. Pérez, A.I. Sánchez, R. (2013). El cuento como recurso educativo. *Revista de investigación*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4817922.pdf>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

Rodríguez, C. (2022). El valor de los cuentos como herramienta de aprendizaje. *Educapeques*. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/el-valor-de-los-cuentos.html>

Silgado, S. (2022). Teoría de las emociones de Paul Ekman. *Psicología-Online*.
<https://www.psicologia-online.com/teoria-de-las-emociones-de-paul-ekman-5391.html>

Uriarte, L. (31 de enero de 2013). Las emociones y su papel en nuestra vida. *Instituto Centta*. <https://centta.es/articulos-proprios/las-emociones-y-su-papel-en-nuestra-vida>

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4(2). <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Zaccagnini, J.L. (2013). *Inteligencia emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Biblioteca Nueva.