



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOCONTROL Y LA
REGULACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**Presentado por Paula Caballero Sánchez para optar al Grado de
Educación Infantil por la Universidad de Valladolid**

Tutelado por: Teresa Clara González Sanguino y María Jesús Irurtia Muñiz

Curso académico: 2024/2025

Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

A mis tutoras Clara y María Jesús, por su orientación, paciencia y numerosos consejos a lo largo de todo el proceso tan duro, pero a la vez gratificante que ya llega a su fin.

A Alex, por ser un gran apoyo en todos los ámbitos de mi vida, estar siempre presente y ayudarme a crecer como persona.

Mi agradecimiento más especial va para mi familia, en particular a mis padres, por su amor, comprensión y apoyo incondicional. Sin su aliento constante y su confianza en mí, este trabajo no hubiera sido posible. A mi hermano Carlos, que me ha demostrado que luchando día tras día a pesar de todas las adversidades presentes en el camino se puede salir adelante.

Por último, a mis amigas de la carrera, que sin ser conscientes hace cuatro años nos juntamos y formamos un grupo y que, al final hemos acabado viviendo experiencias únicas juntas, hemos reído, llorado, pero sobre todo trabajado mucho para conseguir nuestro sueño, porque ahora es el momento en el que podremos decir que somos profesoras. Siempre os llevaré conmigo.

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se centra en el control de impulsos en el alumnado de educación infantil, abordando su relevancia en el desarrollo de la autorregulación emocional. Se diseña una propuesta educativa dirigida a un aula específica del segundo curso de educación infantil, fundamentada en el trabajo por rincones y contextualizada en el proyecto “*El duende Elende descubre la primavera*”. Dicha propuesta basada en un enfoque constructivista, busca fomentar habilidades sociales como la empatía, la asertividad y el respeto de turnos a través de diferentes actividades organizadas en rincones de aprendizaje. A través de ella, se resalta la importancia de trabajar la gestión emocional desde las edades tempranas como base para el desarrollo integral del alumnado y la mejora de la convivencia en el aula.

Palabras clave: educación infantil, control de impulsos, autorregulación emocional, rincones, habilidades sociales, gestión emocional.

Abstract

This Final Degree Project focuses on impulse control in early childhood education students, addressing its relevance in the development of emotional self-regulation. An educational proposal is designed for a specific classroom in the second year of early childhood education, based on learning corners and contextualized within the project "*Elende the Elf Discovers Spring*". This proposal, grounded in a constructivist approach, aims to foster social skills such as empathy, assertiveness, and turn-taking through various activities organized in learning centers. Through this intervention, the importance of working on emotional management from an early age is highlighted as a foundation for students' holistic development and the improvement of classroom coexistence.

Keywords: early childhood education, impulse control, emotional self-regulation, learning corners, social skills, emotional management.

Índice

1.	Introducción	6
2.	Objetivos	7
2.1.	Objetivo general.....	7
2.2.	Objetivos específicos	7
3.	Justificación	7
3.1.	Relación con las competencias del grado de Educación Infantil	9
4.	Fundamentación teórica.....	11
4.1.	Definición de salud mental	11
4.2.	Autocontrol.....	14
4.2.1.	Concepto e historia	14
4.2.2.	Relación con la salud mental.....	16
4.2.3.	¿Cómo trabajar en Educación Infantil el autocontrol?	18
4.3.	Regulación emocional	18
4.3.1.	Educación emocional en la etapa de Educación Infantil.....	19
5.	Desarrollo de la intervención didáctica.....	20
5.1.	Introducción	20
5.2.	Contexto y entorno del centro educativo en el que se llevará a cabo la propuesta 21	
5.2.1.	Contexto social y económico	21
5.2.2.	Descripción física del aula	22
5.2.3.	Características del alumnado.....	24
5.3.	Diseño de la propuesta de intervención educativa en el aula	24
5.3.1.	Metodología de la propuesta educativa.....	25
5.3.2.	Temporalización y organización de la propuesta educativa	26
5.3.3.	Fundamentación curricular	28
5.3.4.	Actividades.....	32
5.3.5.	Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.	51
6.	Conclusiones.....	52
7.	Referencias bibliográficas	54
8.	Anexos	59

1. Introducción

La primera etapa educativa, correspondiente con la educación infantil es uno de los períodos más importantes de la vida. En ella se produce el mayor desarrollo integral de los niños, no solo por la adquisición de habilidades cognitivas y motoras, sino también por el desarrollo emocional y social. Asimismo, el autocontrol y la regulación emocional del alumnado desempeñan un papel esencial en la convivencia, autonomía y el bienestar personal del aula.

El trabajo está estructurado en varios apartados en los que se abordan tanto aspectos teóricos como prácticos. En primer lugar, presento los objetivos tanto generales como específicos que pretendo conseguir con el desarrollo del trabajo. Seguidamente, una justificación con la que resalto la importancia de abordar estos temas en las primeras edades y la relación que guardan estos con las competencias curriculares. En el marco teórico, se exponen los conceptos clave que son necesarios entender para poder trabajarlos de forma práctica, algunos de ellos son: salud mental, autocontrol y regulación emocional; los cuales he relacionado con diferentes perspectivas teóricas y antecedentes.

Finalmente, presento detalladamente la propuesta de intervención educativa que tiene como objetivo principal trabajar el autocontrol y la regulación emocional en la etapa de Educación Infantil a través de la metodología por rincones. Con ella, pretendo lograr un aprendizaje significativo y personalizado, el cual esté adaptado a las necesidades y ritmos de cada niño o niña. A la vez de fomentar la interacción, cooperación y respeto entre todo el alumnado.

Gracias a la realización de este trabajo, busco contribuir en la mejora de las prácticas educativas en Educación Infantil, tratando temas de especial importancia, de una forma atractiva y llamativa para el alumnado de forma que ellos mismos a través de las actividades planteadas puedan obtener herramientas innovadoras y eficaces para su día tras día con las que potenciar su desarrollo emocional y social desde sus primeros años de vida.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

El objetivo principal que me planteo conseguir con la elaboración de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención educativa basada en la metodología por rincones para fomentar el desarrollo del autocontrol y la regulación emocional en la etapa de educación infantil, integrando aspectos teóricos relacionados con la salud mental y el aprendizaje socioemocional.

2.2. Objetivos específicos

Los objetivos específicos que me planteo conseguir con la elaboración de este trabajo son:

- Proporcionar una comprensión clara y fundamentada de términos clave como salud mental, autocontrol y regulación emocional, así como su importancia desde las primeras edades.
- Justificar el uso de la metodología por rincones como una estrategia para trabajar competencias socioemocionales.
- Realizar una propuesta de intervención educativa para trabajar el control de impulsos y la regulación emocional en un aula de Infantil.
- Diseñar actividades para los respectivos rincones que permitan a los niños y niñas aprender a controlar sus impulsos y gestionar su comportamiento en diferentes contextos.

3. Justificación

La justificación del tema el autocontrol y la regulación emocional en Educación Infantil viene motivada principalmente por mi interés acerca del mismo, de cómo ambos conceptos afectan al desarrollo de los niños y niñas en su etapa temprana. Considero que el autocontrol y la regulación emocional son habilidades fundamentales para lograr un bienestar emocional, social y académico. Además, mi interés en este tema se ha visto influenciado por la creciente importancia de abordar la educación emocional y la salud mental desde las primeras edades ya que, durante las prácticas observé momentos en el aula, en los que muchos alumnos presentan dificultades para gestionar sus emociones y comportamientos, lo cual, me pareció preocupante.

Es de vital importancia destacar, que las primeras edades de nuestra vida, tal y como he estudiado a lo largo de estos años curriculares son vitales para asentar las características básicas

que van a definir nuestra personalidad, que según Gómez-Feria Prieto y colaboradores (s.f.), es el conjunto de rasgos emocionales, de pensamiento y patrones de comportamiento que definen a una persona. De ahí la importancia de cuidar nuestra salud, así como controlar nuestros impulsos y aprender a identificar y manejar nuestras emociones. Ya que, de esta manera, promovemos las relaciones sanas, en donde el respeto mutuo es el principal protagonista para conseguir una autoestima positiva. Además, con el uso de las habilidades de socialización, contribuimos en la relación positiva con los demás, prevenimos conflictos y problemas que pueden surgir en un futuro, así como los actuales que ya están presentes, facilitando así la autorregulación, definida por Gross (1998, 1999) como un proceso por el cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuándo suceden y sobre cómo se experimentan y expresan.

El trabajo del autocontrol y la regulación emocional en un aula de Educación Infantil es esencial para que los niños adquieran habilidades con las que puedan reconocer, identificar y gestionar sus emociones efectivamente. Esto aparece reflejado en el libro de Goleman, *Inteligencia Emocional* donde afirma que "la inteligencia emocional es una forma de interacción con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc."

Tal y como mencionaba Rodríguez (2011) la organización por rincones del aula es una metodología que persigue el objetivo de estimular la participación activa del alumnado y conseguir que sea el constructor de su propio aprendizaje gracias a la experimentación, la búsqueda, el descubrimiento y la manipulación. Con el desarrollo de esta intervención el alumnado tendrá la posibilidad de trabajar aspectos como la calma, la autorregulación emocional y el autocontrol.

La importancia del autocontrol y la regulación emocional en la etapa educativa que nos compete queda reflejada en los siguientes documentos que regulan la etapa de Educación Infantil. Entre estos documentos destaco el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. En este decreto, en el anexo II correspondiente con los principios metodológicos de la etapa aparece que la finalidad de Educación Infantil es la de "contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones (física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y artística) de forma que se potencia así la autonomía personal

y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como la educación en valores cívicos para la convivencia”. (p.26).

Además, se pone énfasis en el desarrollo de una imagen positiva y equilibrada de sí mismo, lo que guarda gran relación con la capacidad de identificar y gestionar las propias emociones de forma que deben saber reconocerlas, entender lo que sienten y el por qué. A parte de aprender estrategias para gestionarlas y fortalecer así su autoestima y seguridad emocional. En la educación en valores, el autocontrol y la regulación emocional tienen gran importancia ya que el respeto de los turnos y de las normas, el escuchar a los demás y la resolución de conflictos son varias de las habilidades a trabajar con estos conceptos.

En lo que respecta a las diferentes competencias clave establecidas, el autocontrol y la regulación emocional están directamente conectadas con la competencia en comunicación lingüística (CCL) y la competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).

La primera de ellas tal y como se menciona en el DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre es la habilidad de identificar, comprender, expresar, crear e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral, escrita o signada; lo que requiere interactuar con otras personas respetuosamente, en todos los ámbitos y contextos sociales y culturales. Además, se menciona que su desarrollo constituye la base para el pensamiento propio y la construcción del aprendizaje posterior en todos los ámbitos del saber (p.21-22). La competencia personal, social y de aprender a aprender es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con los otros constructivamente, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje propio. Además de contribuir al propio bienestar físico y emocional, conservar la salud física y mental y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo (p.23).

3.1. Relación con las competencias del grado de Educación Infantil

El presente trabajo también es justificado por las competencias generales y específicas del grado de Educación Infantil presentes en el Real Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias; y la Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

Las competencias relacionadas con la ordenación de las enseñanzas universitarias que están más relacionadas con este trabajo son las que menciono a continuación:

- Adquirir una formación centrada en la adquisición de competencias, más allá de los contenidos teóricos.
- Dominar diversas metodologías de aprendizaje y procedimientos de evaluación de competencias.
- Incorporar una perspectiva de formación continua adaptada a un contexto en constante cambio.
- Adaptarse a la diversidad y a los cambios del sistema educativo, así como participar en iniciativas promovedoras de la inclusión y la equidad en la educación.
- Diseñar programas formativos adaptables a las necesidades del entorno.
- Conocer y aplicar sistemas de garantía de calidad en la docencia.
- Cooperar con diferentes actores educativos y profesionales docentes.
- Desarrollar proyectos de mejora educativa basados en evidencias.
- Integrar el respeto a los derechos humanos, la igualdad, la sostenibilidad y la cultura de la paz.

Las competencias específicas que los estudiantes del grado de Educación Infantil deben conseguir con la elaboración del TFG son:

- Conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la etapa educativa.
- Promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia desde una perspectiva globalizadora e integradora.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad atendiendo a necesidades educativas, igualdad de género y respeto a los derechos humanos.
- Fomentar la convivencia en el aula y la resolución pacífica de conflictos.
- Saber observar sistemáticamente contextos de aprendizaje para reflexionar sobre ellos.
- Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente.
- Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo.

Por último, esta propuesta se vincula con varios objetivos de desarrollo sostenible (ODS):

- ODS 3 “salud y bienestar”. La propuesta promueve el bienestar emocional y mental de los niños y niñas de forma que se ayuda a gestionar las emociones y fortalecer su autocontrol.

- ODS 4 “educación de calidad”. Se favorece un aprendizaje inclusivo y equitativo para todo el alumnado, proporcionando herramientas para el desarrollo socioemocional desde las primeras edades.
- ODS 5 “igualdad de género”. Se fomenta la igualdad en la interacción entre los niños y las niñas, promoviendo la empatía, el respeto y la resolución pacífica de conflictos.
- ODS 16 “paz, justicia e instituciones sólidas”. A través del trabajo en rincones, se desarrollan valores como la convivencia pacífica, la cooperación y el respeto a los demás, aspectos que son fundamentales para una sociedad más justa y armoniosa.

Con esta propuesta busco generar un impacto positivo en el desarrollo socioemocional del alumnado, estableciendo las bases sólidas para su bienestar tanto presente como futuro.

4. Fundamentación teórica

En este apartado hablaré sobre el marco teórico que sustenta el presente trabajo de fin de grado. En él se abordan conceptos clave, diferentes estudios, así como la relevancia que guarda el tema escogido con la etapa educativa de Educación Infantil.

4.1. Definición de salud mental

En 1977, el psiquiatra George Engel propuso el Modelo Biopsicosocial, un enfoque holístico que ofrece una comprensión integral de la salud humana al integrar los factores biológicos, psicológicos y sociales, todos ellos inseparables e interconectados, de forma que cualquier alteración en uno de ellos puede tener consecuencias en los otros. Este modelo es una respuesta a todas las críticas propuestas por los enfoques reduccionistas, como el biologismo, (solo tiene en cuenta lo biológico), el dualismo (que separa la mente y el cuerpo, dejando de lado su interconexión), el determinismo (con el que se afirma que las enfermedades solo son el resultado de factores biológicos inmutables) o la deshumanización (que considera al paciente como un objeto físico y no tiene en cuenta su experiencia personal o psicológica). Con él se propone que la salud debe ser entendida como un fenómeno complejo en el que se debe producir una interacción continua entre los factores mencionados anteriormente y que el bienestar de una persona no solo depende de la ausencia de enfermedades físicas, además de tener en cuenta al paciente como un actor activo en su proceso de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte de la salud ya que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. Además de ser un derecho humano fundamental.”

La salud mental es un concepto complejo que no solamente implica la ausencia de trastornos mentales. Se define como el estado en el que una persona se siente a gusto con su entorno y es capaz de funcionar con autonomía. No obstante, es importante destacar que la salud mental no implica una felicidad continua, sino que significa ser consciente de las propias emociones y saber manejarlas, ya sean positivas o negativas (Díaz Marsá, 2024).

A lo largo de la historia, este concepto ha evolucionado. En el siglo XXI, son muchos los factores y las nuevas visiones que han surgido sobre el bienestar emocional. Estas se han visto influenciadas mayoritariamente por la pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo del año 2020 causada por el COVID-19. Esta enfermedad no solamente ha dejado secuelas físicas, sino que los problemas de salud mental han aumentado significativamente desde las primeras edades hasta edades más adultas, tal y como menciona la Confederación de Salud Mental en España.

La pandemia ha tenido un impacto profundo en la salud mental de la población infant juvenil en España. En primer lugar, el confinamiento y las restricciones propuestas por el gobierno han generado un aumento notable de los problemas de salud mental en los menores generando así niveles altos de ansiedad, depresión y síntomas postraumáticos. Además de detectar una mayor presencia de conductas autolesivas y suicidas en adolescentes, principalmente en las chicas, así como un incremento en el consumo de antidepresivos. En segundo lugar, el cierre de los centros escolares junto con la interrupción de la rutina escolar y la reducción del contacto social han afectado el desarrollo tanto emocional como social. No nos podemos olvidar del estrés familiar, el aumento de la violencia intrafamiliar y la inestabilidad económica como grandes agravadores de la situación. Por último, el abuso producido hacia las nuevas tecnológicas y ante los dispositivos electrónicos ha impactado negativamente en los patrones de sueño y la salud mental.

Las nuevas tecnologías y las redes sociales están profundamente integradas en la vida cotidiana, especialmente entre los jóvenes, con un uso que alcanza casi el 100% en los

adolescentes. Según Troya-Fernández, Periñan-Sotelo, & Sánchez-Movellan-Pérez las plataformas como Facebook e Instagram son las más usadas. Su impacto en la salud mental es dual: por un lado, facilitan el acceso a la información, mejoran la comunicación y pueden ser un espacio de expresión emocional que contribuye a reducir el estigma sobre la salud mental. Sin embargo, su uso excesivo está vinculado a problemas como ansiedad, depresión, trastornos del sueño y adicción, además de ser un canal para el ciberacoso. Además, se destaca que las redes sociales pueden generar dependencia y afectar a la autoestima, debido a la comparación social y la exposición a estándares de belleza poco realistas. Finalmente, se enfatiza la importancia de un uso equilibrado, educando a familias y docentes para fomentar hábitos digitales saludables y prevenir riesgos. Incluir la educación emocional en las aulas y el trabajo conjunto entre las familias, las escuelas y los profesionales de la salud es clave para minimizar los efectos negativos y promover un uso consciente de estas herramientas en beneficio del bienestar mental.

La salud mental se ve influida por múltiples factores, de los que destaco los económicos, sociales, personales, biológicos y psicológicos que interactúan de manera compleja en cada persona (Fernández-Hermida & Villamarín-Fernández, 2021). Los agentes socializadores, entendidos según Montagud (2024) como los elementos que determinan el proceso de socialización de las personas cobran gran importancia en este concepto. El principal de ellos es el núcleo familiar, ya que es el primer vínculo que tenemos nada más nacer y el que más tiempo dura, por lo que las interacciones con él son grandes determinantes en el desarrollo cognitivo, social y emocional de los individuos. La escuela, es otro de los grandes agentes socializadores ya que nos ofrece la oportunidad de relacionarnos con otras personas y establecer vínculos, además de adquirir en ella conocimientos válidos para conseguir un estado de salud positivo. No nos podemos olvidar de la gran relevancia que ejerce el grupo de iguales y los medios de comunicación de masas.

Sus elementos clave son las actitudes personales, que actúan como mecanismos de ajuste y equilibrio, la capacidad de afrontar conflictos, expresar emociones y mantener relaciones interpersonales saludables. Además, el autocuidado es una herramienta esencial para mantener el equilibrio emocional. La resiliencia, es decir, la capacidad de adaptarse a las dificultades de la vida, cobra gran importancia, ya que, es fundamental que cada persona identifique aquellas estrategias que le funcionan mejor, ya que no existe una solución única para todos.

Algo que destacar de la salud mental es la influencia de las diferencias culturales, ya que, no existe una medida estándar universal para determinar qué se considera una salud mental adecuada, puesto que, las normas sociales varían entre culturas. Un comportamiento considerado normal en una sociedad puede ser visto problemático en otra.

Es de vital importancia saber diferenciar entre la salud y trastorno mentales. El primer concepto se asocia con la flexibilidad, el bienestar y la funcionalidad; en cambio, el segundo es caracterizado por rigidez, sufrimientos y disfuncionalidades, además de implicar síntomas que afectan al pensamiento, las emociones y el comportamiento, requiriendo tratamiento especializado (American Psychiatric Association, 2013).

Poniendo nuestro foco de atención en la salud mental infanto-juvenil vemos que es reconocida por diferentes organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF, la Comisión Europea y otras instituciones. Según Burghardt (2025), directora científica del *Center of the Developing Child* de la Universidad de Harvard, la salud mental infantil implica la capacidad de los niños para expresar y gestionar sus emociones, establecer relaciones estrechas y seguras, y explorar su entorno. Además, de destacar que es un componente crucial para el desarrollo integral de los niños. Y es que, es durante esta etapa donde se establecen las bases para el bienestar emocional, social y cognitivo que perdurarán a lo largo de la vida. Es por ello por lo que, los riesgos que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales. Por último, tal y como se menciona en las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) sobre los servicios de salud escolar, las escuelas son cruciales en la adquisición de conocimientos, habilidades socioemocionales y de pensamiento crítico. Además, la vinculación que existe entre la salud y la educación es el gran potencial que poseen las escuelas como protagonistas en la protección de la salud y bienestar de los estudiantes.

4.2. Autocontrol

4.2.1. Concepto e historia

El desarrollo del autocontrol implica una mejora en la gestión de los impulsos, en la autorregulación emocional, en la autoconciencia, todos ellos necesarios para lograr el bienestar del ser humano (Betegón Blanca, Rodríguez-Medina & Irurtia Muñiz, 2019). Además, su desarrollo forma parte de las destrezas personales, y va ligado a la autoestima y el autoconcepto. Roa García (2013) señala que este último hace referencia a los aspectos cognitivos, perceptivos y a la imagen que cada uno tiene de sí mismo (lo que persona piensa

de sí misma), mientras que la autoestima tiene relación con los aspectos evaluativos y afectivos de la persona (lo que la persona siente por sí misma). Ambos se complementan mutuamente y son un largo proceso el cual está marcado por las experiencias personales y sociales de cada individuo.

También, he de destacar que, para abordar la intervención en autocontrol, es necesario partir de otra competencia emocional básica, la autoconciencia. López et al. (2012) la definen como “tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer los sentimientos y emociones de los demás” (p.14). Además de esta definición vemos otras aportaciones como la de Ocaña y Martín (2011) en la que se afirma que es “la capacidad de conocerse a uno mismo, cualidades, debilidades y limitaciones. Implica tomar conciencia de nuestros sentimientos, saber etiquetarlos, conocer sus causas y efectos, reconocer las diferencias entre lo que pensamos, decimos, sentimos y hacemos.” (p.129).

Por lo tanto, si los niños no son conscientes de sus emociones, les será difícil controlar sus actos impulsivos y la toma de decisiones y no serían capaces de comunicar con claridad lo que en realidad desean. Las emociones son formadoras de señales que nos hacen saber cuándo tenemos problemas. Si aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar no impulsivamente y a comunicarse eficazmente con los demás, será más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable.

El autocontrol ha sido definido por primera vez en 1973 por la *American Psychological Association* como la habilidad para reprimir las reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones. Ante esta definición, han sido identificados tres abordajes intelectuales que décadas anteriores habrían investigado sobre este concepto, según Harter (1983), serían la psicoanalítica (Freud, 1922), la teoría del aprendizaje (Skinner, 1953) y la neuropsicológica soviética (Luria, 1961; Vygotsky, 1962). (Sisto, Marín Rueda, & Urquijo, 2010).

Freud (1922), como representante del psicoanálisis ha defendido la idea de que el autocontrol estaba ligado al desarrollo de la fuerza del ego. El superego, sería el que controlaría la propia conducta y el comportamiento moral, por lo que sería una característica estable de la personalidad. El comportamiento moral estaría influenciado por diferentes acontecimientos influenciadores sobre el grado de autocontrol del sujeto. (Sisto et al.,2010).

Para Skinner (1953) el autocontrol sería un proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, alterando las variables en las cuales la respuesta es una función,

teniendo gran influencia del entorno social. Siendo este concepto visto como resultado del aprendizaje social, ha sido estudiado por varios autores como Bandura (1971, 1976 y 1978), Kanfer (1971, 1977), Kanfer y Karoly (1972), Mahoney y Thoresen (1974), Mishel y Patherson (1978), entre otros. (Sisto et al., 2010).

La neuropsicología soviética Luria (1961) y Vygotsky (1962) han tenido una visión diferente, diciendo que, problemas como la inhabilidad del niño para el uso adecuado de autoinstrucción verbal estaría relacionado con la falta de autocontrol de los impulsos. Luria (1961) ha destacado que el comportamiento es controlado por el habla, siendo esta una reguladora del comportamiento infantil.

4.2.2. Relación con la salud mental

La salud mental y el control de impulsos son aspectos cruciales en la primera infancia, ya que afectan directamente en la capacidad de aprender, a la hora de establecer relaciones sanas y en el bienestar emocional.

La conexión que existe entre la salud mental y el autocontrol está bien detallada en la psicología, de forma que se resalta el papel que ejerce este último como elemento clave en el bienestar emocional y social.

A continuación, voy a resaltar algunos aspectos importantes que justifican dicha relación. El autocontrol guarda mucha relación con las capacidades cognitivas, además de involucrar aspectos emocionales y sociales. Las relaciones interpersonales, están muy influenciadas por cómo se siente la persona, debido a que las emociones pueden verse como la forma en que la persona evalúa su entorno social (Thagard, 2019).

Atendiendo a diferentes investigaciones, una falta de regulación emocional y control de impulsos puede dar lugar al desarrollo de comportamientos como la agresividad o el aislamiento social. En cambio, un buen uso de estas habilidades promueve el bienestar emocional y social (Bisquerra y Pérez, 2007). La autorreflexión, entendida como la capacidad de examinar pensamientos y sentimientos, está relacionada con el fortalecimiento del autocontrol. Por lo que, permite a las personas enfrentarse efectivamente a los retos emocionales y conductuales favoreciendo un bienestar mental.

En teorías como la de Skinner (1953), el autocontrol es entendido como una acción que facilita la modificación de respuestas menos apropiadas en favor de decisiones más efectivas.

Afecta directamente a la habilidad para gestionar el estrés y potenciar la interacción social, ambos esenciales para la salud mental.

Ambos conceptos se refuerzan entre sí ya que el autocontrol es una capacidad que hace más fácil manejar las emociones y los comportamientos para adaptarse óptimamente a los entornos, mientras que una adecuada salud mental promueve el desarrollo de este. Además, influyen en la personalidad, que, según la Real Academia Española (RAE, s.f.), es “la diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra, por lo tanto, es esa percepción que se tiene sobre la propia persona, así como la percepción del mundo en el que te desarrollas”.

Una de las técnicas usadas para investigar esta compleja capacidad es la del *test de la golosina* llevado a cabo en la década de los años sesenta por el psicólogo Walter Mischel junto a su equipo de trabajo (Chaverri Chaves & León González, 2022). Dicho experimento consistía en ofrecer a los niños una golosina con la opción de comerla de inmediato o esperar un período de tiempo para recibir una recompensa mayor, dos golosinas en lugar de una.

El propósito de dicha prueba era investigar cómo los niños son capaces de gestionar la tentación ante un estímulo (la golosina) y las estrategias que usan para resistirse ante ella. Gracias a ella, se pudieron observar grandes diferencias entre cada uno de los niños en cuanto a la autorregulación y cómo esta capacidad se podría relacionar con los resultados a largo plazo en diferentes ámbitos, como, por ejemplo, el rendimiento académico, las habilidades sociales o el manejo del estrés.

Los resultados propusieron que los niños que tenían más capacidad para esperar y controlar ese impulso tendían a obtener mejores resultados académicos, relaciones sociales más positivas y manejar mejor las situaciones desafiantes a la que se enfrentarían en la vida.

Sin embargo, más investigaciones (Todd y Gigerenzer, 2012) han señalado que existe una relación estrecha e interactiva entre la persona y su contexto. Además, la investigación reciente (Chaverri et al., 2020) sobre el papel que ejerce la confianza en la toma de decisiones de autocontrol aporta evidencias sobre el efecto que tiene la primera en la capacidad de postergar recompensas, ya que cuando los niños y niñas reciben confianza tienden a aumentar su capacidad de espera y contención. Lo cual implica que las figuras de apego (parentales, educativas o de cuidado), tienen un papel importante en el desarrollo de esta capacidad. Además, si estos les brindan entornos sociales de confianza, estos pueden ser de ayuda a la hora de mejorar sus impulsos y la toma de decisiones.

4.2.3. ¿Cómo trabajar en Educación Infantil el autocontrol?

Si a los adultos nos cuesta poner en práctica el autocontrol en nuestro día a día, más difícil puede parecer tener que inculcarlo a los más pequeños. Pero, si insistimos en ello, esto puede beneficiarlos en muchos aspectos. Si se fomenta el autocontrol, conseguiremos que el alumnado se conozca a sí mismo, a los demás y los factores que pueden influir a la hora de enfrentarse a situaciones difíciles.

Como docente, considero que debemos contribuir al desarrollo del autocontrol, ya que su dominio va a aportar grandes beneficios a los niños y niñas en el presente y futuro. Les facilita la solución ante situaciones no deseadas de una forma positiva. Si en vez de responder impulsivamente, son capaces de manejar esos primeros impulsos y reflexionar sobre la situación, serán capaces de lograr patrones de comportamiento positivos con los que superarán aquellas circunstancias que no son favorables para ellos. Además, les confiere el autodominio. En esta línea, el autocontrol permite que la persona decida por sí mismo y no por sus sentimientos, les brinda autonomía ya que les proporciona la habilidad de elegir cómo y cuándo actuar. Y, contribuye a manejar comportamientos no deseados y a realizar otros más aceptables.

Son muchas las técnicas con las que poder trabajar desde las edades más tempranas el desarrollo del autocontrol en el alumnado, pero la que me parece más necesaria desarrollar en la sociedad de hoy en día es la relajación. Esta técnica aporta un recurso para mejorar tanto la autoconciencia y el autocontrol, además de poseer la ventaja de que se puede llevar a cabo de infinitas maneras, siempre y cuando el sujeto sea consciente de su propia actuación. Al tener esa conciencia se producen cambios en la mentalidad de los más pequeños y la forma de actuar es cambiante, ya que dejan de lado los impulsos responsables de conductas disruptivas. Así no solo tratamos la respuesta física sino también su aspecto psicológico, produciendo cambios neurológicos en el alumnado.

Gracias al desarrollo de técnicas como estas contribuimos en el desarrollo de las competencias clave representadas en el currículum como la de “aprender a aprender” teniendo como base fundamental el “autoaprendizaje” (Betegón Blanca, Rodríguez-Medina & Irurtia Muñiz, 2019).

4.3. Regulación emocional

En primer lugar, habría que definir qué son las emociones. En palabras de Daniel Goleman (1995), se refieren a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos y psicológicos y al tipo de tendencia a la acción que lo caracteriza.

Bueno (2017), nos indica que son “patrones de comportamiento que se desencadenan de forma automática y preconsciente ante cualquier situación que conlleve un cambio en el estado del momento, muy especialmente si este cambio implica la existencia de posibles amenazas ya sean físicas o sociales” (p.60). Se expresan a través de comportamientos, expresiones de sentimiento y cambios fisiológicos y nos acompañan en todo tipo de situaciones, lo cual explica la influencia que tienen en la salud.

Es en el año 1995 donde Goleman creó la teoría de la Inteligencia Emocional que es “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”. Donde se da gran importancia al autoconocimiento emocional, es decir, al reconocimiento de nuestras propias emociones y al autocontrol de estas.

La Inteligencia Emocional requiere de un aprendizaje y un entrenamiento, su dominio ha pasado a las aulas a través de lo que conocemos como “Educación emocional” muy necesaria para llegar a ser competentes emocionalmente, la cual debería empezar en los primeros años de vida.

4.3.1. Educación emocional en la etapa de Educación Infantil

Monjas Casares (2022) señala que “las escuelas son esenciales para adquirir conocimientos y habilidades socioemocionales, como la autorregulación, la resiliencia y el pensamiento crítico, porque sientan las bases para un futuro saludable”. Además de incidir en que “el sistema educativo necesita cambiar su paradigma para que incluya además de los conocimientos, la promoción de competencias y habilidades para la vida, el bienestar, la salud mental y la resiliencia”.

Puertas-Molero et al. (2020) señalan que “en las últimas décadas, la Inteligencia Emocional ha adquirido una mayor importancia en el ámbito educativo, la cual actúa como medio para promocionar el bienestar psicológico del alumnado, facilitándoles la comprensión del entorno que los rodea y dotándolos de las competencias necesarias para hacer frente a las diversas situaciones que se presentan. De esta manera, este constructo se constituye como un proceso educativo que ha de ser permanente y continuo favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes” (p. 84).

La educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo

cognitivo, constituyendo ambos, los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (Bisquerra, 2000). Tiene como objetivo primordial el desarrollo de las competencias emocionales y sociales en el alumnado. Está orientada a que los alumnos adquieran conocimientos sobre las emociones, y que, conforme a su desarrollo, sean capaces de valorar sus propias emociones, así como las de los demás, adquiriendo así un cierto grado de competencia en su regulación.

En Educación Infantil hay que trabajar mucho este concepto, ya que los alumnos disponen de su gran potencial que se debe utilizar en su máxima expresión. Desde edades tempranas los niños poseen una gran necesidad de comunicación y expresión sobre sus emociones, pero, actualmente pueden observarse gran cantidad de alumnos que desconocen la forma de expresarse y manifestar sus emociones. Por esta razón, es imprescindible que, se trabaje, por parte de la familia como de los docentes, este tema. Como destaca Cruz (2014), se debe intentar conectar con los sentimientos, los deseos, las vivencias, los conflictos, las necesidades, los intereses de los alumnos y alumnas, y establecer complicidad con ellos y ellas.

Para instruir las emociones el papel del educador es clave, ya que sin su ayuda es muy probable que los alumnos no alcancen algunos de los objetivos educativos que se les plantea. El éxito en el proceso educativo depende de la imagen que el niño tenga de sí mismo, que a su vez depende también de la imagen generada por el docente (García, 2012).

En última instancia y tal como se ha ido explicando a lo largo de los anteriores párrafos el autocontrol y la regulación emocional están profundamente relacionados, ya que el primero es una habilidad clave para la gestión de las emociones. A partir de esta relación, es posible la propuesta de una intervención educativa basada en actividades que favorezcan el desarrollo de ambas habilidades, de forma que se conecte directamente con la metodología educativa que busca mejorar las habilidades socioemocionales y, potenciar un ambiente escolar más inclusivo y resiliente.

5. Desarrollo de la intervención didáctica

5.1. Introducción

En las primeras etapas de nuestras vidas, el desarrollo socioemocional juega un gran papel en el aprendizaje y la convivencia. La capacidad de gestionar las emociones, esperar los turnos, resolver conflictos y desarrollar la empatía son habilidades esenciales para el bienestar personal y la interacción con los demás. Esta intervención didáctica expone un enfoque basado

en el aprendizaje por rincones, muy típico en educación infantil, en el que los niños y las niñas podrán explorar y fortalecer el autocontrol y la regulación emocional de una manera lúdica y significativa.

El diseño de esta intervención titulada “*Elende y el misterio de las emociones*” atiende a la necesidad de crear un ambiente de aprendizaje seguro y enriquecedor, en el que se pueda experimentar, reflexionar y adquirir las estrategias necesarias para gestionar las emociones y mejorar las habilidades sociales. Es por ello, que he diseñado varios rincones de actividad, cada uno de ellos orientado a un aspecto específico del desarrollo emocional y social: el rincón de la calma, el rincón de las emociones, el rincón de los turnos y de la paciencia, el rincón de la resolución de conflictos y el rincón de la empatía.

A través de ello, busco fomentar la autorregulación, el respeto por los demás y la cooperación, brindando distintas herramientas para hacer frente a diversas situaciones cotidianas con mayor seguridad. Gracias al juego y la interacción con los pares se pueden interiorizar estos conceptos de una manera natural, de forma que se favorece así el desarrollo integral.

5.2. Contexto y entorno del centro educativo en el que se llevará a cabo la propuesta

Para llevar a cabo la propuesta de intervención, es fundamental comprender el contexto y el entorno del centro educativo en el que se desarrollará. En este apartado ofrezco una descripción detallada del centro, así como su ubicación geográfica, las características del alumnado, así como el aula donde se implementará dicha propuesta.

5.2.1. Contexto social y económico

El colegio *La Milagrosa y Santa Florentina* se sitúa en la ciudad de Valladolid, concretamente en el paseo de Belén, en un entorno que combina zonas residenciales con espacios educativos y deportivos. Su ubicación es privilegiada, ya que se encuentra en las proximidades del Campus Miguel Delibes, la parte de atrás del colegio colinda con el Polideportivo Esgueva, lo que facilita el acceso del alumnado a instalaciones deportivas y recreativas. En el entorno se encuentran, parques urbanos, centros cívicos y culturales, hospitales y asociaciones de acción social, que refuerzan su vinculación con el contexto local.

El alumnado procede de los barrios de La Rondilla, Barrio España, San Pedro Regalado, Barrio Belén y Santos Pilarica. Tienen una diversidad socioeconómica considerable, con mezcla de familias de clase media y en situaciones de vulnerabilidad. El colegio mantiene su

misión histórica de atender a sectores desfavorecidos, por lo que acoge a alumnado con necesidades específicas, además de inmigrantes y de etnia gitana. Hay que destacar que, en los últimos años, debido a la ampliación de la zona universitaria y la construcción de nuevas viviendas se ha producido un aumento de la diversidad social y cultural dentro del colegio.

Mantiene una comunicación constante con su entorno y colabora con diversas instituciones y entidades (Servicios Sociales Municipales y los Centros de Acción Social, Equipo Municipal de Absentismo Escolar), además de participar con las universidades, tanto con la pública como con la privada y centros de formación.

El contexto representa un reto y una oportunidad para su modelo educativo. La diversidad del alumnado, junto con la convivencia de diferentes niveles socioeconómicos y la presencia de colectivos en riesgo de exclusión han llevado al centro a reforzar su apuesta por una educación personalizada, inclusiva y centrada en valores. Además, gracias a la colaboración con entidades sociales, la implementación de programas de apoyo a la diversidad y la vinculación con el entorno sigue cumpliendo la misión de ofrecer una educación de calidad adaptada a las necesidades de cada estudiante, promoviendo una escuela abierta a la comunidad y comprometida con la transformación social.

5.2.2. Descripción física del aula

El aula de cuatro años se encuentra ubicada en la primera planta del colegio, a mano derecha nada más entrar. Es grande, bastante luminosa por el ventanal que posee y tiene una puerta por la que se realizan las entradas y salidas necesarias de esta.

Dentro de ella, podemos observar varios espacios diferenciados. En primer lugar, encontramos la mesa del docente con su respectivo ordenador y materiales docentes. Se encuentra apartada de las mesas del alumnado que están distribuidas por el espacio formando una “U”. Estas mesas y sillas están adaptadas a la altura de los niños y niñas además de ser móviles y usadas para realizar diferentes actividades en ellas, desde las más académicas hasta las más lúdicas que podemos encontrar. Enfrente de las mesas del alumnado encontramos dos pizarras, la primera de ellas tiene como finalidad pintar con rotuladores borrables y la otra, es un panel interactivo con el que se trabaja la mayoría de los días, además de tener un corcho en el que están las diferentes letras que han aprendido y unos carteles en los que aparece el color de la papelera y lo que se debe tirar en cada una de ellas. En los que respecta a las papeleras, tenemos cuatro diferentes, la azul en la que se tiran los papeles y cartones, la amarilla, el

plástico, la roja donde se tira todo tipo de material y una blanca para almacenar las mondas de la fruta para hacer compost en el huerto escolar.

En el lado izquierdo de la clase encontramos diferentes armarios utilizados para almacenar el material escolar (tijeras, cuadernos, libros...) y los percheros con las respectivas fotos del alumnado, en los que cuelgan sus respectivas pertenencias (mochila y cazadora) a la hora de entrada del colegio. En el lado derecho, encontramos las dos ventanas las cuales hacen que sea un aula con buena luminosidad, además de haber un espejo con el que los niños/as se reconocen a sí mismos, favoreciendo la autoimagen y la conciencia propia, además de observar en él sus propias expresiones y gestos; colgado de la pared encontramos un calendario magnético con el que se realiza la asamblea y en el que deben poner la fecha correspondiente al día en el que estamos, así como el tiempo que hace y la estación del año en la que nos encontramos.

Por último, al final de la clase encontramos la zona de juego y de reunión caracterizada por una alfombra mullida y muchas estanterías en las que están agrupados los diferentes juegos de los que disponen. Algunas de las zonas de juego diferenciadas de las que disponen son el mercado, las construcciones y el juego simbólico.

Respecto a su decoración señalo que hay dos tipos, la que se mantiene estable y la que se modifica dependiendo de la estación del año en la que estemos. En primer lugar, la decoración estática está formada por un cartel de cumpleaños con sus respectivas tartas en las que aparece la fecha de nacimiento de cada uno de los alumnos, unas fotos de los niños y niñas para ver cómo han crecido y cambiado a lo largo del tiempo, las figuras geométricas, el abecedario con imágenes de dibujos que empiezan por esa letra, además de diferentes fotos de la docente con los niños y niñas haciendo diferentes actividades a lo largo del curso escolar.

En segundo lugar y atendiendo a lo mencionado anteriormente en la variable, encontramos, la palabra de la estación del año en la que nos encontramos, unas imágenes con las diferentes emociones que pueden presentar las personas ya que el proyecto en el que nos situamos en este momento trata sobre ellas y, unos folios con diferentes recortes de revista que corresponden con la letra que se esté trabajando. Por ejemplo, con la letra “p” hay recortes de revista con imágenes de un periódico, un perro o una persona entre muchos otros más (*véanse imágenes del aula y de sus recursos en el Anexo I*).

5.2.3. Características del alumnado

Respecto a la descripción de las características del alumnado, cabe destacar que la clase del segundo curso de educación infantil está conformada por 15 alumnos, de entre los cuales encontramos 6 niñas y 9 niños.

En cuanto al grupo general, se pueden distinguir tres agrupaciones. Por un lado, la mayoría del alumnado trabaja con normalidad dentro de los estándares marcados para su edad. Por otro lado, hay un pequeño grupo de dos alumnos que presentan un ritmo de aprendizaje más avanzado. Por último, existe un grupo de aproximadamente cuatro estudiantes que, por sus necesidades y características individuales, requieren una atención más individualizada, mayor tiempo y apoyo adicional por parte del profesorado y otros profesionales del centro. Dentro de este último grupo, se encuentra un niño con diagnóstico de retraso madurativo y dos niñas que presentan un ritmo de aprendizaje más lento, por lo que necesitan una intervención educativa más ajustada a su proceso evolutivo.

El alumnado trabaja individualmente, por parejas o en pequeños grupos, en función de la actividad que se esté realizando. Se propicia el trabajo cooperativo, especialmente en las zonas del juego.

5.3. Diseño de la propuesta de intervención educativa en el aula

El diseño de esta propuesta de intervención educativa en el aula se basa en una metodología por rincones y aprendizaje por proyectos, en los que se hará una exploración guiada a través de ellos con el alumnado y donde se dirá “*en esta clase tenemos unos espacios mágicos donde aprendemos a conocer nuestras emociones y a jugar con ellas*”. La motivación principal surge a partir del duende Elende (*véase Anexo II*), un personaje especial que necesita la ayuda de los alumnos para aprender a gestionar sus emociones. Es por ello, que en cada uno de los rincones tendrán que superar el reto correspondiente con la temática, por ejemplo, en el de la calma deberán ayudar al duende a tranquilizarse en situaciones en las que su corazón late muy rápido.

Para garantizar un ambiente de respeto y cooperación, cada rincón tendrá normas claras y sencillas, como escuchar atentamente, respetar los turnos, ayudar a los compañeros, entre algunas otras más. De esta manera, la intervención no solo favorecerá el desarrollo emocional de los niños, sino que también fomentará las habilidades sociales en un entorno lúdico y participativo.

5.3.1. Metodología de la propuesta educativa

La metodología seguida para la elaboración de la propuesta didáctica se fundamenta en el aprendizaje basado en proyectos (ABP) y el trabajo por rincones, dos enfoques que favorecen una enseñanza activa y significativa en la etapa de educación infantil.

El ABP se basa en la creación, indagación y construcción colaborativa en el que un grupo de alumnas y alumnos diseñan, planifican y resuelven, construyendo su propio proceso de aprendizaje de una forma significativa y contextualizada. Es una de las novedosas estrategias pedagógicas utilizadas en educación infantil y, está centrada en la realización de proyectos de aprendizaje. Está basado en los siguientes principios que expongo a continuación. En primer lugar, parte de los intereses y necesidades del alumnado, de forma que el proyecto trabajado está relacionado con su entorno, sus experiencias e inquietudes, con el fin de fomentar la motivación en el aprendizaje. En segundo lugar, compone un enfoque globalizador, ya que se abordan contenidos y competencias de diversas áreas de conocimiento. Además, con él se busca promover una visión global del aprendizaje, donde los niños puedan establecer conexiones entre diferentes temáticas y adquirir conocimientos de una forma contextualizada. Por último quiero destacar que está centrado en el aprendizaje significativo, es decir, aquel que tiene sentido y relevancia para los niños (Martínez, 2023).

Rodríguez (2011) sostiene que la organización por rincones del aula constituye una metodología que tiene como objetivo estimular la participación activa del alumnado y conseguir ser el constructor sobre su propio aprendizaje por medio de la experimentación, la búsqueda, el descubrimiento y la manipulación. Ibáñez (2010) explica que los rincones son espacios organizados, dentro del aula, que tienen que ser polivalentes, es decir, tener diferentes valores y varias alternativas para conseguir objetivos, hábitos, contenidos, etc. En ellos los niños realizan pequeñas investigaciones, llevan a cabo sus proyectos, manipulan, desarrollan su creatividad a partir de diferentes técnicas, se relacionan con los compañeros y con los adultos y satisfacen sus necesidades (p. 219). La labor realizada por los rincones está muy vinculada con las competencias en Educación Infantil dado que el desarrollo de la metodología contribuye, beneficia y fomenta en el desarrollo de dichas competencias, algunas de ellas que se trabajan transversalmente son aprender a aprender ya que el alumnado, a través de sus experiencias propias, es capaz de superar los retos que se le plantean en cada rincón adquiriendo estrategias sobre la forma de resolución y construyendo con ello un conocimiento y un saber propios que le permiten llegar hasta el aprendizaje; autonomía e iniciativa personal, ya que es un aprendizaje autónomo en el que es necesario la toma de decisiones e iniciativas; emocional,

una competencia que se consigue mediante la capacidad del alumno/a a la hora de gestionar sus propias emociones y empatizar así con el resto del grupo; social y cívica con la que se favorece el cumplimiento sobre los derechos y deberes del alumnado dentro de la escuela.

Los rincones formadores de la propuesta educativa son los que explico a continuación, primeramente contamos con el rincón de la calma para aprender estrategias de autorregulación en los momentos de tensión o frustración; el rincón de las emociones tanto positivas como negativas, en el que identificaremos, expresaremos y comprenderemos las distintas emociones que se producen en nuestro cuerpo; el rincón de los turnos y de la paciencia en el que se practicará la espera y la tolerancia ante la frustración; el rincón de resolución de conflictos donde se desarrollarán habilidades para solucionar problemas sin impulsividad y, por último el rincón de la empatía en el que aprenderemos a ponernos en el lugar del otro y expresar las emociones positivas.

5.3.2. Temporalización y organización de la propuesta educativa

La temporalización de esta propuesta educativa la he diseñado con un enfoque estructurado y progresivo, distribuyéndose a lo largo de varias semanas mediante la organización por los distintos rincones creados. Para facilitar su comprensión, he elaborado las diferentes tablas que adjunto a continuación donde detallo las rotaciones de los grupos por cada rincón, así como la secuencia semanal en la que se llevarán a cabo las actividades que conforman cada rincón. Con esta planificación me aseguro de que se produzca en el aula una participación equitativa del alumnado en todos los espacios, respetando los ritmos individuales y promoviendo un aprendizaje activo, significativo y globalizado.

Tabla 1

Distribución semanal de la rotación de grupos por rincones – semana 1 (24-28 de marzo)

SEMANA 1 (24-28 de marzo)						
Día	Actividad principal	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Lunes	Motivación acompañada de la explicación general y 1 ^a rotación	Calma	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía
Martes	2 ^a rotación	Empatía	Calma	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos
Miércoles	3 ^a rotación	Resolución de conflictos	Empatía	Calma	Emociones	Turnos y paciencia

Jueves	4 ^a rotación	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía	Calma	Emociones
Viernes	5 ^a rotación	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía	Calma

Tabla 2

Distribución semanal de la rotación de grupo por rincones – semana 2 (31 de marzo-4 de abril)

SEMANA 2 (31-4 de abril)						
Día	Actividad principal	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Lunes	6 ^a rotación	Calma	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía
Martes	7 ^a rotación	Empatía	Calma	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos
Miércoles	8 ^a rotación	Resolución de conflictos	Empatía	Calma	Emociones	Turnos y paciencia
Jueves	9 ^a rotación	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía	Calma	Emociones
Viernes	10 ^a rotación	Emociones	Turnos y paciencia	Resolución de conflictos	Empatía	Calma

Tabla 3

Planificación de actividades finales de reflexión – semana 3 (7-11 de abril)

SEMANA 3 (7-11 de abril)	
Día	Actividad principal
Lunes	Asamblea donde se haga una conversación guiada sobre qué han aprendido, qué les ha gustado más y con qué emociones han vivido la experiencia.
Martes	Reflexión grupal sobre el aprendizaje en los rincones.
Miércoles	Creación de un mural de emociones y estrategias de resolución de conflictos.
Jueves	Elección de las actividades favoritas por cada uno de los alumnos/as y elaboración de dibujos sobre lo aprendido.
Viernes	Cierre final y entrega de diplomas.

En lo que respecta a la temporalización de los rincones, he de destacar que cada día se rotarán unos treinta minutos por cada uno de ellos, de forma que se hará una actividad por cada uno de los rincones. El duende dejará un reto que conseguir en cada rincón para cada una de las dos semanas, es decir, un total de diez retos. Además, para el diseño de las actividades debo

crear dos diferentes por cada rincón, es decir, un total de diez. La organización de la última semana a diferencia de las dos anteriores, no tiene rotaciones por los diferentes rincones porque el objetivo es favorecer la reflexión individual y grupal sobre las experiencias vividas en cada uno de los rincones, valorando lo aprendido, expresando las emociones y fomentando la autoestima y el reconocimiento entre iguales.

Para la correcta realización de las actividades programadas para los respectivos rincones el alumnado será dividido en cinco grupos diferentes de tres alumnos en cada uno de ellos, los cuales irán rotando cada día de la semana por uno de los cinco que encontramos. Con el objetivo de hacerlo más visual y para facilitar su entendimiento he creado un organizador en el que aparecen los cinco rincones representados por dibujos y un espacio debajo de ellos para pegar las fotos de cada uno de los alumnos, las cuales se cambiarán cada día para que, cada niño y niña sepa a qué lugar debe ir a trabajar (*véase Anexo III*).

Dada la composición del grupo y la necesidad de atender de manera individualizada al alumnado, se considera imprescindible la intervención de cuatro docentes en el aula, además de una auxiliar técnico educativo (ATE). Con esta medida me aseguro de ofrecer una respuesta educativa adecuada a las características y necesidades del alumnado, favoreciendo la inclusión, la participación activa y el desarrollo pleno de todos los niños y niñas.

5.3.3. Fundamentación curricular

La presente propuesta educativa se enmarca dentro del currículo de la etapa de educación infantil, concretamente en el segundo curso (4 años), del segundo ciclo (3-6 años), teniendo como eje central el desarrollo integral del alumnado. Se articula en torno a los ámbitos de experiencia y las competencias específicas, respetando los ritmos individuales de aprendizaje y fomentando metodologías activas, participativas e inclusivas que favorecen el bienestar emocional, social y cognitivo del alumnado.

Algunos de los objetivos establecidos en Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero y que están presentes con el desarrollo de la intervención son:

- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas.
- Relacionarse con los demás en igualdad y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en el uso de la empatía y la resolución pacífica de conflictos, evitando cualquier tipo de violencia.

En lo que respecta a las distintas áreas del currículo de educación infantil he de destacar que están presentes todas ellas, de manera que el área 1 “crecimiento en armonía” se trabaja a través de la regulación emocional, la gestión del autocontrol y la convivencia a través del juego y la interacción; el área 2 “descubrimiento y exploración del entorno” donde la interacción del niño con el entorno físico y social, promueve la curiosidad, experimentación y el aprendizaje a través de la observación y la manipulación y, el área 3 “comunicación y representación de la realidad” con la que se fomenta la expresión verbal y gestual de las emociones, promoviendo estrategias de comunicación asertiva.

En el desarrollo de esta propuesta educativa se trabajan transversal y contextualizadamente las siguientes competencias clave: competencia en comunicación lingüística (CCL), a través de situaciones de interacción oral, la expresión de emociones, necesidades e ideas del alumnado; competencia en conciencia y expresión culturales (CEC) en las actividades de expresión plástica, musical y literaria las cuales permiten vivenciar emociones respetando en todo momento las producciones propias y ajena; competencia digital (CD) a través de recursos audiovisuales; competencia emprendedora (CE) a través de dinámicas que requieren iniciativa, toma de decisiones y resolución de pequeños retos en los distintos rincones de aprendizaje creados; competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) en todas las actividades que potencian la autorregulación emocional, la convivencia y la empatía; y, por último la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) con la experimentación, manipulación de objetos y la resolución de los retos.

Por otra parte, las competencias específicas son las que concretan dentro de cada área del currículo, los aprendizajes esenciales para la construcción de la identidad, autonomía e integración en el entorno del alumnado, estas son las que aparecen a continuación:

Área 1. Crecimiento en armonía.

- CE1. Progresar en el conocimiento y control de su cuerpo y en la adquisición de distintas estrategias, adecuando sus acciones a la realidad del entorno de una manera segura, para construir una autoimagen ajustada y positiva.
- CE2. Reconocer, manifestar y reglar progresivamente sus emociones, expresando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva.

- CE 4. Establecer interacciones sociales en condiciones de igualdad, valorando la importancia de la amistad, el respeto y la empatía, para construir su propia identidad basada en valores democráticos y de respeto a los derechos humanos.

Área 2. Descubrimiento y exploración del entorno.

- CE1. Identificar las características y funciones de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial y el manejo de herramientas sencillas y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.

Área 3. Comunicación y representación de la realidad.

- CE1. Manifestar interés por interactuar en situaciones cotidianas a través de la exploración y el uso de su repertorio comunicativo, para expresar sus necesidades e intenciones y responder a las exigencias del entorno.
- CE2. Interpretar y comprender mensajes y representaciones apoyándose en conocimientos y recursos de su propia experiencia para responder a las demandas del entorno y construir nuevos aprendizajes.

Por su parte, los contenidos han sido seleccionados teniendo en cuenta las necesidades e intereses del grupo, con el fin de ofrecer un aprendizaje significativo y contextualizado.

Área 1. Crecimiento en armonía.

A. El cuerpo y el control progresivo del mismo.

- Autoimagen positiva y ajustada ante los demás identificando las posibilidades y limitaciones.
- Integración sensorial: propiocepción y sistema vestibular: sensibilidad corporal, movimiento voluntario y puntos de referencia sobre el propio cuerpo.
- Técnicas de respiración y relajación.
- Destrezas manipulativas y progresión de las habilidades motrices de carácter fino.
- El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás.
- Progresiva autonomía en la realización de tareas.

B. Desarrollo y equilibrio afectivos.

- Herramientas para la identificación, aceptación de necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses en sí mismo y en los demás.
- Habilidades para desarrollar actitudes de escucha y respeto hacia los demás.

C. Hábitos de vida saludable para el autocuidado y el cuidado del entorno.

- Necesidades básicas: identificación y manifestación en relación con el bienestar personal.
- D. Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás.
- Iniciativa y colaboración en la realización de tareas sencillas del aula y de la escuela.
 - Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones, y pautas básicas de convivencia.
 - Iniciación en el trabajo en equipo: responsabilidades individuales y destrezas cooperativas.

Área 2. Descubrimiento y exploración del entorno.

- A. Diálogo corporal con el entorno. Exploración creativa de objetos, materiales y espacios.
 - Noción espaciales sencillas en relación con el propio cuerpo, los objetos y las acciones, tanto en reposo como en movimiento, en espacio real y en espacio gráfico. En el medio, a un lado, de frente, de espaldas, en fila.
- B. Experimentación en el entorno. Curiosidad, pensamiento científico, razonamiento lógico y creatividad.
- Pautas para la indagación y la experimentación en el entorno: interés, respeto, curiosidad, asombro, cuestionamiento.
 - Estrategias de construcción de nuevos conocimientos: relaciones y conexiones entre lo conocido y lo novedoso, y entre experiencias previas y nuevas: andamiaje e interacciones de calidad con las personas adultas, con iguales y con el entorno.

Área 3. Comunicación y representación de la realidad.

- A. Intención e interacción comunicativas.
- Repertorio comunicativo y elementos de comunicación no verbal, manifestación de sentimientos, necesidades, deseos e intereses, opiniones, comunicación de experiencias propias y transmisión de información atendiendo a su individualidad.
- El lenguaje oral u otros sistemas de comunicación como medio de relación con los demás y de regulación de la propia conducta. Espacios de interacción comunicativa y vínculos afectivos para todo el alumnado.
- Comunicación interpersonal: empatía.
- Convenciones sociales del intercambio lingüístico en situaciones comunicativas que potencien el respeto y la igualdad: atención, escucha activa, turnos de diálogo y alternancia.

B. Las lenguas y sus hablantes.

- Repertorio lingüístico individual atendiendo a su edad evolutiva.
- La realidad lingüística del entorno. Fórmulas o expresiones que responden a sus necesidades o intereses.

C. Comunicación verbal oral: expresión, comprensión y diálogo.

- El lenguaje oral en situaciones cotidianas: asambleas, conversaciones en parejas, pequeño y gran grupo, rutinas, juegos de interacción social, juego simbólico y expresión de vivencias. Interés por participar, ser escuchado y respetado con ayuda y modelado del adulto.
- Normas que rigen la conversación: pedir la palabra, esperar el turno, escuchar activamente y mantener el tema de conversación.
- Aumento del vocabulario a través de proyectos, conversaciones, situaciones de aprendizaje y textos literarios. Distintas categorías y relaciones semánticas.

D. Aproximación al lenguaje escrito.

- Intención comunicativa y acercamiento a las principales características textuales y paratextuales (título, imágenes). Primeras hipótesis para la comprensión con mediación del adulto.
- Otros códigos de representación gráfica: imágenes, pictogramas, símbolos, números.

E. Aproximación a la educación literaria.

- Vínculos afectivos y lúdicos con los textos literarios, escucha y compresión de retahídas, cuentos, poesías, rimas, adivinanzas, refranes, trabalenguas, tradicionales y contemporáneos, contextualizándolos.

F. El lenguaje y la expresión musicales.

- La escucha de sonidos del entorno y de la naturaleza. Descubrimiento y disfrute. Paisajes sonoros.

G. El lenguaje y la expresión plásticos y visuales.

- Intención expresiva y comunicativa de producciones plásticas y pictóricas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones y sentimientos.

Por último, quiero destacar que los criterios de evaluación se encuentran detallados en cada uno de los rincones de aprendizaje de la propuesta para valorar el proceso de aprendizaje.

5.3.4. Actividades

A continuación, presento la propuesta educativa organizada en cinco rincones temáticos, los cuales han sido diseñados con el objetivo de trabajar diferentes aspectos del

desarrollo emocional y social en un aula concreta de educación infantil. Cada rincón parte de un desafío concreto al que se enfrenta el alumnado, creado por Elende, el personaje guía de la propuesta, y que refleja situaciones reales que se pueden vivir en nuestro día a día: desde no saber cómo calmarse, hasta no identificar lo que sientes, tener dificultad para esperar, gestionar un conflicto o comprender cómo se sienten los demás.

Cada uno de estos espacios simbólicos ofrece dos actividades específicas que responden al desafío planteado, fomentando la reflexión, la expresión emocional y el aprendizaje a través del juego, el movimiento, la creatividad y el trabajo cooperativo. Estos rincones permiten al alumnado explorar sus emociones, practicar habilidades de autorregulación y empatía, y desarrollar estrategias para convivir de manera respetuosa.

Antes de comenzar con el desarrollo de los rincones de aprendizaje, como actividad inicial y de motivación se realizará la lectura del cuento titulado “*En lo más profundo del bosque encantado*” (véase Anexo IV), cuyo protagonista es Elende, el duende encargado de plantear los diferentes retos al alumnado. Este relato tiene como objetivo actuar como elemento motivador para dar comienzo al proceso de aprendizaje, ya que a través de la historia narrada se presentará lúdicamente la temática de las emociones y el autocontrol, es decir, el eje central de la propuesta. Gracias a ello, se generará un clima de ilusión y participación entre el alumnado, quienes se sentirán parte activa de la aventura y tendrán la oportunidad de ayudar al duende con las distintas actividades creadas.

Tabla 4

Actividades y elementos didácticos del rincón de la calma “El remanso del río”

Rincón de la calma “El remanso del río”	
Actividades	Actividad 1. “Pasito a pasito, como la tortuga” Actividad 2. “Creando calma con nuestras manos”
Desafío	“ <i>A veces siento que mi corazón late muy rápido y quiero gritar o correr. No sé cómo tranquilizarme</i> ” donde descubriremos que cuando estamos nerviosos, como Elende podemos tomarnos un momento para calmarnos antes de actuar.
Objetivos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir en el rincón, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none">- Identificar y expresar emociones básicas de manera adecuada.- Fomentar la autorregulación emocional ante situaciones de frustración, nerviosismo o estrés.- Aprender estrategias sencillas de calma y relajación mediante el cuerpo y la respiración.- Favorecer la escucha activa del propio cuerpo y sus señales emocionales.

	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la empatía y el respeto hacia los momentos de calma de los demás.
Competencias clave	<p>Las competencias que guardan relación con el rincón de aprendizaje son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística (CCL). - Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC). - Competencia digital (CD). - Competencia emprendedora (CE). - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
Criterios de evaluación	<p>Como criterios a tener en cuenta durante la evaluación, puedo destacar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifica y expresa verbalmente o a través de gestos sus emociones básicas en situaciones cotidianas. - Participa en las actividades propuestas utilizando estrategias como la respiración profunda, movimientos lentos o manipulación de materiales sensoriales. - Muestra capacidad para detener una conducta impulsiva. - Respeta el espacio del rincón como lugar de tranquilidad, manteniendo una actitud calmada y silenciosa. - Reconoce señales físicas de su propio cuerpo (corazón acelerado, nerviosismo, ganas de llorar) como indicadoras para buscar calma. - Manifiesta actitudes de respeto hacia los compañeros que están en el rincón.

Las actividades diseñadas para trabajar en el rincón de la calma están vinculadas con él ya que ambas ofrecen estrategias concretas para que los alumnos aprendan a autorregularse emocionalmente. En la primera de ellas se utiliza la figura de la tortuga como metáfora del autocontrol, de manera que les enseña a parar, respirar y moverse lentamente cuando se sienten alterados, al igual que haría una tortuga que se refugia en su caparazón. La segunda, usa las manos y el sentido del tacto como herramientas para construir la relajación en nuestro cuerpo, fomentando la atención plena a través de los movimientos suaves y los distintos materiales sensoriales.

Tabla 5

Actividades y elementos didácticos del rincón de las emociones “El jardín de los sentimientos”

Rincón de las emociones “El jardín de los sentimientos”	
Actividades	Actividad 1. “Las flores de Elende” Actividad 2. “El viento de las emociones”
Desafío	“A veces no sé qué estoy sintiendo. ¿Estoy triste? ¿Estoy enfadado? ¿O solo cansado?” Gracias a Elende aprenderemos que, todas las emociones son importantes y que se pueden expresar de muchas formas.

Objetivos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir en el rincón, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar y poner nombre a las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, calma). - Favorecer la expresión emocional a través de diferentes lenguajes: oral, corporal, artístico y simbólico. - Comprender que todas las emociones son válidas y forman parte de la vida diaria. - Reconocer las emociones en los demás, desarrollando la empatía y el respeto. - Desarrollar habilidades sociales como la escucha activa, la expresión de necesidades y la resolución pacífica de conflictos.
Competencias clave	Las competencias que guardan relación con el rincón de aprendizaje son: <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística (CCL). - Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC). - Competencia emprendedora (CE). - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
Criterios de evaluación	Como criterios a tener en cuenta durante la evaluación, podemos destacar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce y nombra emociones básicas en sí mismo y en otros con apoyo visual o verbal. - Participa activamente en actividades de expresión emocional, utilizando el cuerpo, los colores o materiales simbólicos. - Manifiesta respeto y comprensión hacia las emociones de los demás, sin juicios. - Utiliza los recursos proporcionados para representar cómo se siente. - Demuestra progreso en la identificación de las emociones.

Las actividades formadores del rincón de las emociones están integradas en él ya que ambas permiten identificar, expresar y comprender las emociones de cada uno de los alumnos. En la primera se crean flores simbólicas que son representadoras de las distintas emociones, favoreciendo el reconocimiento emocional y la expresión creativa. En la segunda, se usan distintos materiales o movimientos del cuerpo para explorar cómo cambian las emociones, cómo pueden ser ligeras o intensas, y cómo se pueden liberar sin hacernos daño.

Tabla 6

Actividades y elementos didácticos del rincón de los turnos y la paciencia “El reloj encantado”

Rincón de los turnos y la paciencia “El reloj encantado”	
Actividades	Actividad 1. “Oca de las emociones” Actividad 2. “Elende y el estanque de los retos mágicos”

Desafío	<i>“¡No me gusta esperar! Siempre quiero ser el primero y me enfado cuando no puedo hacer algo ya mismo.”</i> Elude con nuestra ayuda va a aprender que esperar su turno es importante para que todos puedan disfrutar juntos de las actividades.
Objetivos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir en el rincón, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la paciencia en los niños y niñas, ayudándoles a esperar su turno en actividades individuales o grupales. - Desarrollar la habilidad para compartir y respetar el turno de los demás, promoviendo un ambiente cooperativo. - Ayudar a los niños a reconocer y expresar sus emociones relacionadas con la espera (frustración, impaciencia, satisfacción). - Promover la empatía y el respeto mutuo, favoreciendo la interacción social en situaciones de espera. - Facilitar la resolución de conflictos relacionados con la espera de turnos, utilizando herramientas de mediación o diálogo.
Competencias clave	Las competencias que guardan relación con el rincón de aprendizaje son: <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística (CCL). - Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC). - Competencia emprendedora (CE). - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
Criterios de evaluación	Como criterios a tener en cuenta durante la evaluación, podemos destacar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de esperar su turno con paciencia en actividades de juego o tareas compartidas. - Reconoce y expresa sus emociones (frustración, satisfacción, impaciencia) relacionadas con la espera. - Participa activamente en actividades que requieren compartir el turno, sin interrumpir ni querer adelantarse. - Demuestra respeto hacia los compañeros cuando es su turno y cuando le toca esperar.

Las dos actividades que planteo formadoras del rincón de los turnos y la paciencia están directamente relacionadas con él, de forma que la primera permite vivir la experiencia de esperar el turno mientras los niños y niñas van avanzando por el tablero, recorriendo sus respectivas casillas, a la vez que toman decisiones y se enfrentan a pequeños retos relacionados con sus emociones. Con esto se enseña que esperar es parte del proceso del disfrute juntos, porque cada uno tiene un momento para brillar. Por otra parte, en la segunda actividad encontramos situaciones en las que la cooperación y la paciencia deben ser cruciales para esperar el turno a la hora de resolver los pequeños problemas que se les plantean.

Tabla 7

Actividades y elementos didácticos del rincón de la resolución de conflictos “La balanza de la paz”

Rincón de la resolución de conflictos “La balanza de la paz”	
Actividades	Actividad 1. “¿Qué podemos hacer?” Actividad 2. “El bosque de la paz”
Desafío	“Hoy me enfadé porque mi amigo duende no me dejó jugar con su flor mágica. ¡Quería gritarle! ¿Qué hago cuando me peleo con alguien?” El niño aprenderá junto a nosotros que los conflictos pueden resolverse mediante el diálogo y la búsqueda de soluciones conjuntas.
Objetivos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir en el rincón, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la resolución pacífica de conflictos a través del diálogo y la búsqueda de soluciones. - Promover el uso de estrategias de comunicación asertiva para expresar pensamientos y emociones durante un conflicto. - Desarrollar la empatía y la comprensión de los sentimientos de los demás al afrontar un desacuerdo. - Ayudar a los niños a reconocer y manejar sus emociones (como enfado, frustración o tristeza) durante un conflicto. - Instruir en la búsqueda activa de soluciones colaborativas en situaciones de enfrentamiento o desacuerdo.
Competencias clave	Las competencias que guardan relación con el rincón de aprendizaje son: <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística (CCL). - Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC). - Competencia emprendedora (CE). - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
Criterios de evaluación	Como criterios a tener en cuenta durante la evaluación, podemos destacar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de identificar las emociones propias y de los demás durante un conflicto (enfado, frustración, tristeza). - Participa activamente en la búsqueda de soluciones pacíficas durante un desacuerdo, utilizando el diálogo y la negociación. - Demuestra actitudes de respeto y empatía hacia sus compañeros, tanto cuando es el causante del conflicto como cuando es la víctima. - Utiliza estrategias de autocontrol para gestionar sus emociones y evitar conductas impulsivas (gritar, empujar, etc.) durante un conflicto. - Es capaz de aplicar las soluciones discutidas y acordadas para resolver el conflicto de forma cooperativa.

Ambas actividades están relacionadas con el rincón de la resolución de conflictos, ya que ofrecen a los niños y niñas herramientas para resolver los problemas de manera cooperativa. En la primera, los niños exploran diversas soluciones para situaciones de conflicto a través de ejemplos, lo que les ayuda a entender la importancia del diálogo y la búsqueda de

alternativas en nuestras vidas. En la otra, se les invita a sumergirse en un entorno simbólico donde la cooperación es clave para resolver los retos y problemas que se plantean.

Tabla 8

Actividades y elementos didácticos del rincón de la empatía “El espejo de las emociones”

Rincón de la empatía “El espejo de las emociones”	
Actividades	Actividad 1. “El buzón de los abrazos” Actividad 2. “Me pongo en tus zapatos”
Desafío	“No sé cómo se sienten mis amigos cuando les pasan cosas. A veces los veo tristes, pero no sé qué hacer. ¿Cómo puedo entender a los demás?” Elende aprenderá a ponerse en el lugar de los demás, al igual que nosotros, reconociendo y entendiendo las emociones de los otros para poder ofrecer apoyo.
Objetivos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir en el rincón, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la empatía en los niños, ayudándoles a reconocer y comprender las emociones de los demás. - Fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprendiendo cómo se sienten y cómo puede afectarlos una situación. - Promover el cuidado y apoyo emocional hacia los compañeros, enseñando que el bienestar de los demás es importante. - Desarrollar habilidades de comunicación emocional, expresando apoyo a los demás de manera adecuada. - Fomentar la resolución positiva de situaciones emocionales en las que los niños puedan ofrecer consuelo o ayuda.
Competencias clave	Las competencias que guardan relación con el rincón de aprendizaje son: <ul style="list-style-type: none"> - Competencia en comunicación lingüística (CCL). - Competencia en conciencia y expresión culturales (CEC). - Competencia emprendedora (CE). - Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
Criterios de evaluación	Como criterios a tener en cuenta durante la evaluación, podemos destacar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> - Identifica y comprende las emociones de sus compañeros en situaciones cotidianas, demostrando empatía y comprensión. - Participa activamente en actividades de apoyo emocional, mostrando disposición para ayudar a los demás. - Es capaz de ponerse en el lugar del otro, reflexionando sobre cómo se sentiría en una situación dada. - Expresa de manera adecuada su apoyo o consuelo cuando alguien está triste o enojado, utilizando gestos, palabras o actos simbólicos. - Muestra actitudes de respeto, solidaridad y apoyo hacia los compañeros, fortaleciendo las relaciones de amistad.

Las actividades programadas están vinculadas con el rincón de la empatía ya que ambas favorecen el desarrollo de esta a través de acciones simbólicas y de reflexión. En la primera, los alumnos tienen la oportunidad de ofrecer abrazos simbólicos o mensajes de apoyo a sus compañeros que se encuentran tristes o les pasa algo, promoviendo de esta manera el gesto de cuidado y la conexión emocional. En la segunda, los niños se ponen literalmente en los zapatos de otros compañeros, tratando de imaginar cómo se sentirían en diversas situaciones. Con ello favorecemos el entendimiento emocional y la visión de otras perspectivas, permitiendo que los niños comprendan mejor las emociones de los demás.

Seguidamente, presento el diseño de las actividades que conforman la propuesta educativa. Para facilitar su comprensión y organización, se han elaborado diversas tablas en las que se detallan todos los aspectos fundamentales para tener en cuenta.

Rincón de la calma “El remanso del río”

Tabla 9

Actividad 1 del rincón de la calma “Pasito a pasito, como la tortuga”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar al alumnado en el conocimiento y la práctica de técnicas de relajación corporal y respiración consciente. • Potenciar la conciencia corporal mediante la realización de movimientos lentos y controlados, imitando el comportamiento de una tortuga. • Desarrollar la capacidad de atención y concentración durante la realización de ejercicios de respiración y relajación guiada.
Desarrollo	Para aplicar la técnica de la tortuga como un método de relajación y autocontrol con el alumnado de edades tempranas se les presenta como un juego donde tienen que imitar a una tortuga. Para contextualizar y ayudar a entender al alumnado cuándo va a ser una tortuga, se les contará este cuento (<i>véase anexo V</i>). <p>Una vez leído, hablaremos sobre él, para asegurarnos de que hayan comprendido que le pasaba a la tortuga y qué conducta hacía cuando tenía ganas de pegar a los compañeros.</p> <p>Seguidamente, se les dirá que es el momento de convertirnos en tortugas y para ello, tenemos que arrodillarnos, juntar nuestra barbilla con el pecho, darnos un abrazo, cerrar los ojos y contar hasta cinco. Además de mantener la respiración abdominal para disminuir el nivel del enfado, para ello inspiraremos lento por la</p>

	<p>nariz, llevamos el aire a la tripa inflándola como un globo y soltamos el aire despacito por la boca.</p> <p>Este proceso se repetirá varias veces para que quede bien aprendido con el fin de reducir los niveles de agresión y conductas disruptivas en el aula. Cabe destacar que durante el proceso de conversión en tortugas se pondrá música relajante con un altavoz para favorecer la concentración.</p> <p>Para finalizar la actividad el alumnado en conjunto, es decir, los tres alumnos de la rotación deberán colorear una tortuga de la calma, como la que se muestra en el <i>anexo VI</i>.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán una pizarra digital y el cuento de la técnica de la tortuga.
Propuestas de continuidad	<p>Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar la actividad después de actividades en las que los niveles de estimulación sean altos como, por ejemplo, después de psicomotricidad o del recreo para lograr un estado de calma y relajación en el aula.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	<p>Alguna de las iniciativas inclusivas para introducir en el aula podría ser la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso de apoyos visuales (pictogramas) que representen cada paso de la técnica.

Tabla 10

Actividad 2 del rincón de la calma “Creando calma con las manos”

Objetivos didácticos	<p>Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fomentar la autorregulación emocional a través de estrategias sensoriales que favorezcan la relajación y el bienestar personal. Potenciar la coordinación óculo-manual y la motricidad fina mediante la manipulación de materiales diversos. Favorecer la participación activa y cooperativa en la creación de un recurso.
-----------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el uso de técnicas de manipulación de objetos sensoriales como herramienta para recuperar la calma en momentos de alteración emocional.
Desarrollo	<p>Para el desarrollo de la actividad se hará una pequeña asamblea con los niños de la rotación en la que se explicará en qué consiste una botella de la calma, para que sirve y en qué momento pueden hacer uso de ella. Además de mostrarles un modelo ya hecho para que lo observen y manipulen (<i>véase Anexo VII</i>).</p> <p>Seguidamente, cada niño/a cogerá su botella y con ayuda de los embudos introducirá los materiales sensoriales que haya escogido previamente en su botella, se añadirá el agua con unas gotas de colorante alimenticio y un poco de aceite corporal, finalmente cerraremos la botella y se sellará su tapa con silicona caliente.</p> <p>Una vez terminadas las botellas, se agitarán y podrán observar cómo se mueven los materiales poco a poco por el agua, para favorecer la calma.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán botellas de plástico pequeñas y transparentes (una por niño/a), agua, materiales sensoriales (pompones, estrellitas, o cualquier otro elemento llamativo para los niños y niñas que flote en el agua), aceite corporal, colorante alimenticio, embudos, cucharas y silicona fuerte.
Propuestas de continuidad	<p>Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un taller con las familias del alumnado del centro educativo para hablar de la importancia de este recurso.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	<p>Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploración sensorial previa de los materiales. • Acompañamiento guiado en la realización de la actividad.

Rincón de las emociones “El jardín de los sentimientos”

Tabla 11

Actividad 1 del rincón de las emociones “Las flores de Elende”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes:
-----------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y nombrar las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado) a través de situaciones cotidianas. • Relacionar las emociones con los colores que las representen simbólicamente. • Expresar emociones a través de la expresión facial. • Desarrollar la expresión oral describiendo cómo se siente y por qué. • Fomentar la autonomía y la toma de decisiones eligiendo la flor adecuada según la emoción sentida.
Desarrollo	<p>Para la realización de esta actividad nada más llegar al rincón los alumnos tendrán un papel en el que aparecerá escrito lo siguiente: "<i>Elende cuida un jardín lleno de flores especiales. Cada flor tiene un color que representa cómo se siente. A veces está contento, otras veces se enfada, y otras se pone triste... ¿Le ayudas a cuidar sus flores?</i>"</p> <p>Una vez leído lo que pone en el papel se les preguntará sobre lo que deben hacer para comprobar que han entendido el reto que deben realizar.</p> <p>Seguidamente por turnos, cada niño/a elegirá una tarjeta con una situación (<i>véase Anexo VIII</i>), dirá qué emoción le provocaría y escogerá la flor correspondiente (roja: enfado, amarilla: alegría, azul: tristeza y verde: calma), se mirará en el espejo e intentará poner la cara que tendría Elende si sintiera eso. Se hará este proceso con todos los alumnos de la rotación.</p> <p>He de destacar que, con todas las flores que salgan según las situaciones las plantaremos en una macetero gigante que se quedará en el rincón de decoración (<i>véase Anexo IX</i>).</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán un espejo, tarjetas con situaciones, flores de diferentes colores y un macetero simbólico.
Propuestas de continuidad	<p>Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuentacuentos emocional donde los personajes sientan emociones y relacionarlas con las flores del jardín de Elende.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes:

	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión corporal de las emociones en vez de oral, pueden imitar la emoción sin necesidad de verbalizarla. • Apoyo continuo en el desarrollo de la actividad.
--	---

Tabla 12

Actividad 2 del rincón de las emociones “El viento de las emociones”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y verbalizar las emociones propias a partir de experiencias personales. • Identificar qué parte del cuerpo se activa con determinadas emociones. • Expressar emociones a través del movimiento corporal utilizando objetos simbólicos. • Potenciar la creatividad corporal eligiendo cómo expresar y liberar cada emoción.
Desarrollo	Para dar comienzo a la actividad se les leerá a los niños y niñas de la rotación el siguiente texto: <i>“A veces Elende siente que tiene una emoción dentro que quiere salir volando con el viento. Así que se inventó una forma de mover el cuerpo para soltarla. ¿Quieres probar tú también?”</i> <p>Una vez leído comprobaremos que han entendido la actividad y cada uno de ellos elegirá una tarjeta emocional (<i>véase Anexo VIII</i>) y dirá en voz alta cuándo sintió esa sensación y qué parte del cuerpo se le movía (por ejemplo, el enfado en los puños, la tristeza en los ojos, etc.) y con la ayuda de las plumas, deberá realizar un movimiento corporal que exprese y libere esa emoción (sacudir, volar, soplar...).</p> <p>En el caso de que él solo no pueda liberarse de la emoción podrá pedir ayuda a alguno de sus compañeros con los que esté realizando la rotación.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán tarjetas con las diferentes situaciones y plumas.
Propuestas de continuidad	Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:

	<ul style="list-style-type: none"> • Danza de las emociones: coreografiar movimientos asociados a cada emoción.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	<p>Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turnos guiados y acompañamiento continuo durante el desarrollo de la actividad. • Ayuda física para realizar los movimientos.

Rincón de los turnos y la paciencia. “El reloj encantado”

Tabla 13

Actividad 1 del rincón de los turnos y la paciencia “Elende y el estanque de los retos mágicos”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la espera activa, el respeto de turnos, la paciencia y la regulación emocional. • Reforzar el trabajo en grupo, la comunicación y el control de impulsos.
Desarrollo	<p>Para dar comienzo a la actividad se leerá en voz alta el siguiente texto que plantea el reto: <i>"El duende Elende ha encontrado un estanque mágico lleno de nenúfares de colores. El dueño del estanque es un cocodrilo que se llama Dante y le tenemos que ayudar a llegar a su casita. En cada flor hay un reto que solo los niños y niñas más pacientes y valientes pueden superar. Para cruzarlo, hay que respetar el turno, esperar con calma, y ayudar a los demás a avanzar. ¿Estás listo para acompañarlo?"</i></p> <p>Una vez leído preguntaremos sobre qué es lo que deben hacer y enseñaremos todos los materiales de los que disponen (<i>véase Anexo X</i>) y daremos comienzo al juego.</p> <p>Cada niño/a lanzará el dado cuando le toque su turno y según el color que saque avanzará al nenúfar de ese color y extraerá una carta del mismo color para ver que reto debe superar. Una vez que haya realizado el reto, le tocará a otro compañero realizar otro reto, y así continuamente hasta finalizar el recorrido de los nenúfares. Cabe destacar que, todos los niños/as deben esperar con calma mientras su compañero realiza el reto.</p> <p>Los diferentes retos a los que se enfrentarán según el color son los que indico a continuación:</p> <p>● Amarillo (pacienza): espera en silencio mientras suena la canción del estanque (30 segundos), o cuenta hasta 10 con voz suave.</p>

	<p>● Rojo (impulsos): haz como si te rieras sin hacer ruido, o párante como estatua durante 10 segundos.</p> <p>● Azul (empatía): ¿Qué puedes hacer si tu amigo está triste? o elige una emoción e imítala.</p> <p>● Morado (Turnos): da un aplauso cuando veas que tu compañero termina su reto, o deja que otro elija primero.</p> <p>Al finalizar la actividad, se hará una reflexión breve con preguntas como, por ejemplo: ¿cómo te has sentido esperando tu turno?, ¿qué has hecho para no interrumpir?, ¿qué emoción has sentido?.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán un tablero, un dado, las distintas cartas con retos y un reloj de arena.
Propuestas de continuidad	Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes:

Tabla 14

Actividad 2 del rincón de los turnos y la paciencia “La oca de las emociones”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes:
	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer e identificar emociones básicas. ● Desarrollar habilidades de control de impulsos respetando los turnos y normas del juego. ● Favorecer la comunicación emocional, expresando sentimientos verbal o gestualmente. ● Respetar los turnos de palabra y de juego.

Desarrollo	<p>La actividad dará comienzo una vez leído el texto del duende el cual es: “<i>Hola amiguitos, he creado un tablero mágico para aprender sobre las emociones y saber respetar nuestro turno de juego. Cada vez que uno de vosotros lancéis el dado, tendréis que enfrentaros a un desafío, ¿estáis preparados para esta aventura de emociones?</i>”.</p> <p>La actividad consiste en que los niños deben lanzar el dado y según el número que salga deberán avanzar por el tablero realizando las pruebas relacionadas con las emociones al caer en las casillas que les correspondan.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán el tablero de la oca y un dado (<i>véase Anexo XI</i>).
Propuestas de continuidad	<p>Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de mímica emocional consistente en representar una emoción a través de gestos y los demás deben adivinarla.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	<p>Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento guiado durante el desarrollo de la actividad. • Dar un objeto manipulativo (pelota antiestrés) mientras espera su turno. • Usar pictogramas de emociones en lugar de expresarlo verbalmente.

Rincón de la resolución de conflictos. “La balanza de la paz”

Tabla 15

Actividad 1 del rincón de resolución de conflictos “¿Qué podemos hacer?”

Objetivos didácticos	<p>Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar situaciones conflictivas cotidianas. • Proponer soluciones adecuadas para resolver conflictos pacíficamente. • Fomentar el diálogo y la escucha activa entre iguales.
-----------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la toma de decisiones en grupo, respetando turnos y valorando las distintas opiniones.
Desarrollo	<p>La actividad planteada dará comienzo una vez leído el texto de Elende: “<i>A veces me encuentro con pequeños conflictos con mis amigos: unos no quieren compartir; otros se enfadan o otros discuten por un juguete. A mí me gusta que todos estemos bien, por eso os he preparado unas tarjetas con problemas que pueden pasar en nuestras vidas. Para ello, necesito que las unais con otras tarjetas de soluciones, ¿estáis listos?</i>”.</p> <p>Tal y como se plantea en el texto introductorio la actividad consiste en varias tarjetas en las que aparecen situaciones conflictivas a las que el alumnado debe encontrar sus respectivas soluciones, para ello dispondrán de unas tarjetas distintas en las que aparecerán ilustradas.</p> <p>Por lo tanto, el principal objetivo de la actividad consiste en unir el problema con las soluciones que se plantean y dialogar entre ellos sobre las situaciones que han salido.</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán distintas tarjetas, por un lado, las que representen los conflictos y por otro las de las soluciones (<i>véase Anexo XII</i>).
Propuestas de continuidad	Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Teatro de marionetas donde se dramatizan conflictos.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento guiado durante el desarrollo de la actividad. • Modelado previo y ofrecer un menor número de opciones.

Tabla 16

Actividad 2 del rincón de resolución de conflictos “El bosque de la paz”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Encontrar soluciones a los problemas que se plantean y aprender a manejar este tipo de situaciones.
-----------------------------	---

Desarrollo	<p>La actividad comenzará cuando el duende Elende nos indique en un texto: “<i>Vivo en un bosque mágico en el que todos los animales y plantas se llevan muy bien. Pero, últimamente, ha tenido problemas con algunos de ellos, ya que no se ponen de acuerdo sobre cosas importantes como compartir o respetar el turno de palabra o de juego. Es por ello, que debemos ayudarle para devolver la paz al bosque y que todo vuelva a la normalidad.</i>”</p> <p>Habrá un cuento con imágenes ilustradas en las que se indique que Elende tiene un problema con algún amigo. Dentro del cuento habrá un bosque de la paz en el que se encontrarán varios puntos de resolución para los conflictos que se han producido (por ejemplo, el conejito no quiere compartir su zanahoria, la ardilla no sabe hablar sin gritar...)</p> <p>Se entregará a los niños tarjetas de colores, que cada uno de ellos representará una herramienta diferente de resolución de conflictos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Roja: "escuchar con atención." ● Verde: "hablar de nuestros sentimientos sin gritar." ● Azul: "usar la palabra mágica 'por favor'." ● Amarilla: "esperar el turno." <p>Los niños, deben elegir una de las tarjetas con el color que represente la herramienta que se adapte a la situación del conflicto y ayudar a Elende a resolverlo.</p> <p>Después de cada solución, se pegará una estrella en el Bosque de la Paz. Cuando todos los conflictos se resuelvan, Elende podrá volver a su casita feliz y tranquilo.</p> <p>Al finalizar se reflexionará con los niños sobre lo aprendido: ¿cómo nos sentimos cuando resolvemos un conflicto de forma pacífica? ¿qué podemos hacer para asegurarnos de que todos estemos contentos?</p>
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán cuento ilustrado en el que aparecerán las diferentes situaciones conflictivas, pegatinas de estrellas y las tarjetas de diferentes colores (<i>véase Anexo XIII</i>).
Propuestas de continuidad	<p>Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un mural de la paz en el que cada alumno y alumna dibuje una de las situaciones conflictivas de las que resolvió.

Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento continuo durante el desarrollo de la actividad. • Tarjetas más visuales y accesibles en las que aparezca el color con el pictograma de la acción (por ejemplo, una oreja grande para escuchar).
--	---

Rincón de la empatía. “El espejo de las emociones”

Tabla 17

Actividad 1 del rincón de la empatía “Me pongo en tus zapatos”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y reconocer diferentes emociones en uno mismo y en los demás. • Desarrollar la capacidad de empatía, poniéndose en el lugar de otro para comprender cómo se siente y por qué. • Expresar verbalmente o mediante gestos las emociones propias y ajena.
Desarrollo	Para dar comienzo a la actividad se leerá el texto de introducción en el que aparecerá: <i>“Elende, a veces no sabe muy bien cómo se sienten los demás. Por eso ha preparado unas tarjetas mágicas con imágenes de niños y niñas en distintos momentos. Así puede imaginar cómo se sienten y pensar qué podría hacer para ayudarles. Ahora quiere compartirlas con vosotros, para que os pongáis en los zapatos del otro y sintáis su emoción.”</i> La actividad consiste en varias tarjetas con imágenes de niños/as o personajes en distintas situaciones emocionales. Para ello, cada niño/a elegirá una tarjeta y se deberá poner en “los zapatos del otro” (las zapatillas simbólicas). Mirará la imagen y pensará: “¿Cómo se siente este niño o niña?” “¿Por qué crees que se siente así?” “¿Qué podrías hacer tú para ayudarle o acompañarle?”. Una vez respondidas esas preguntas se mirarán al espejo e intentarán imitar la emoción. Por último, pueden explicarle su idea al duende Elende, como si fuera su confidente, para reforzar la expresión emocional.
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.

Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán tarjetas con personajes que expresan diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, vergüenza...), unas zapatillas grandes que simulen “los zapatos del otro”, un espejo y la marioneta del duende Elende.
Propuestas de continuidad	Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Caja sorpresa en la que se encontrarán distintas tarjetas con situaciones emocionales o conflictivas y cada día en la asamblea se hablará sobre cómo se siente esa persona, por qué y lo que podemos hacer para ayudarle.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento continuo y guiado durante el desarrollo de la actividad. • Anticipación visual y tarjetas con pictogramas.

Tabla 18

Actividad 2 del rincón de la empatía “El buzón de los abrazos”

Objetivos didácticos	Como objetivos didácticos que plantean las metas a conseguir de la actividad, podemos encontrar los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la expresión emocional positiva • Desarrollar la empatía y la compresión emocional hacia los demás • Fomentar la escucha activa, el afecto y la cohesión del grupo • Trabajar la gratitud, el consuelo y el reconocimiento mutuo
Desarrollo	Para dar comienzo a la actividad se comenzará leyendo el texto en el que aparecerá: <i>“Elende, nuestro duende del bosque a veces no sabe cómo decir lo que siente. Así que ha creado un buzón mágico donde puede dejar abrazos en forma de dibujos, palabras bonitas o mensajes secretos. Ahora quiere compartirlo con vosotros, para que podáis regalar cariño a vuestros amigos cuando estén felices... o tristes.”</i> La actividad consiste en la elaboración de mensajes o dibujos para los demás compañeros de la clase. Al final de la semana, cuando todos los niños hayan realizado la actividad abriremos el buzón para ver qué mensajes hay dentro.

	He de destacar que si algún niño/a está triste o siente alguna emoción negativa puede ir al rincón y sacar un mensaje aleatorio del buzón.
Temporalización	La actividad tendrá una duración de 30 minutos, aproximadamente.
Recursos	Para la realización de esta actividad, se necesitarán un buzón simbólico y los distintos dibujos realizados por cada alumno/ a (<i>véase Anexo XV</i>).
Propuestas de continuidad	Como propuesta de continuidad para fortalecer los contenidos tratados, destaco la siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • El mensajero mágico: en la que una vez a la semana, un niño o niña tendrá el rol de “el mensajero de Elende” y se encargará de repartir personalmente mensajes positivos o abrazos entre los compañeros.
Propuestas inclusivas para la intervención con el alumnado NEAE	Algunas iniciativas inclusivas para introducir en el aula podrían ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento guiado durante el desarrollo de la actividad. • Ofrecer opciones ya preparadas para que pueda elegir y meter en el buzón, sin la necesidad de tener que dibujar.

5.3.5. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la propuesta planteada será continua, global y formativa, de manera que se puede obtener información constantemente sobre el desarrollo de cada uno de los niños y niñas, así como de la eficacia de la propuesta educativa. Con ella, tendré en cuenta tanto el proceso seguido como los resultados, valorando la participación, el progreso tanto individual como grupal y la adecuación de las diferentes actividades planteadas.

Para llevarla a cabo, se hará uso de varias técnicas e instrumentos adaptados a la etapa de educación infantil. En primer lugar, una observación directa y sistemática con la que se podrán registrar los comportamientos, actitudes, intereses y progresos de los alumnos en el desarrollo de las actividades, a través de ella puedo concluir el nivel de desarrollo individual, el interés, la motivación y la participación en las actividades, las necesidades educativas que pueda requerir y, el progreso; en segundo lugar, haré uso de distintas rúbricas de aprendizaje (*véase un ejemplo en el anexo XVI*) con las que puedo analizar el nivel de consecución de las

actitudes y destrezas del alumnado y en las que aparecerán detallados por cada uno de los rincones planteados los distintos criterios de evaluación creados para evaluar dicho aprendizaje, además de realizar un diario anecdótico con el que recogeré aquellas situaciones significativas o que me llamen la atención para después analizarlas y sacar información de ellas y, por último una autoevaluación adaptada en la que a través de asambleas al acabar las actividades, se harán preguntas (¿He pensado en cómo me sentía?, ¿He sido capaz de escuchar a mis compañeros?, ¿Qué haré la próxima vez que me sienta mal?...) o mandaré hacer un dibujo para saber cómo se han sentido y qué han aprendido; a través de ella puedo concluir información sobre la autoconciencia del niño/a sobre lo que ha aprendido o sentido e indicadores sobre su nivel de autonomía, autoestima y reflexión.

Gracias al uso combinado de estas tres herramientas consigo una evaluación integral, individualizada y centrada en el niño. Se comprende mejor el proceso de aprendizaje y no solo el resultado final, permiten adaptar la intervención educativa a las necesidades y ritmos del grupo y, favorecen la participación activa del alumno, haciendo que se sienta partícipe de su propio aprendizaje.

En lo respectivo con los momentos en los que se llevará a cabo este proceso, destaco que se organizará en tres momentos diferentes. Antes de iniciar la propuesta didáctica llevaré a cabo una observación inicial para conocer las ideas previas, intereses y necesidades que presenta el alumnado, es decir una evaluación inicial. La evaluación continua o formativa tendrá lugar durante todo el proceso, mediante las distintas técnicas mencionadas anteriormente y por último la evaluación final con la que una vez finalizada la propuesta y con todos los datos recogidos valoraré el grado de consecución de los objetivos planteados, así como la satisfacción y participación del alumnado.

6. Conclusiones.

Tras el Trabajo de Fin de Grado aquí presentado, en el que se han presentado la gran importancia que tienen el autocontrol y la regulación emocional en la etapa de educación infantil y se ha diseñado una propuesta didáctica para llevar a cabo en un futuro próximo, proceden una serie de conclusiones finales que se considera oportuno destacar.

Desde los primeros apartados hasta el final de este, se ha demostrado que ambas capacidades son imprescindibles para lograr un adecuado desarrollo emocional, social y personal en los niños y niñas.

Una vez analizada la fundamentación teórica y los antecedentes recogidos, he podido confirmar y darme cuenta de que el control de impulsos y la gestión emocional influyen directamente en la convivencia en el aula y en el bienestar del propio alumnado. Además, gracias al trabajo de autores como Daniel Goleman o Bisquerra, junto con los datos recogidos sobre la salud mental infantil, han reforzado mi principal y primera idea de la gran importancia que tiene abordar estos temas desde las primeras edades, puesto que, durante ellas, se sientan las bases para el posterior desarrollo de la personalidad, autoestimas y habilidades sociales.

La propuesta didáctica diseñada y contextualizada en el aula concreta con alumnos de cuatro años es una gran experiencia enriquecedora, ya que, a través del trabajo por rincones y del personaje motivador creado, se acerca a los niños y niñas a conceptos como la calma, la empatía, la paciencia o la resolución de conflictos, de una manera lúdica, cercana, atractiva y adaptada a sus intereses correspondientes con su etapa educativa con el fin de lograr un aprendizaje activo y participativo teniendo en cuenta los ritmos individuales y atendiendo a la diversidad que presenta el aula.

Valoro que, gracias a ella no solo se puede favorecer el conocimiento y el manejo de las emociones, sino que también se promueven otras habilidades fundamentales como pueden ser la cooperación, la escucha activa y el respeto hacia los demás, mejorando el ambiente escolar. Además, señalo que todo ello se ha conectado directamente con lo expuesto en la fundamentación teórica, donde resalto que la educación emocional debe formar una parte esencial en el currículo y no tratarla como un complemento puntual.

Personalmente, quiero destacar que este trabajo ha puesto para mí un gran aprendizaje, ya que gracias a él he sido consciente de la importancia que tiene trabajar estas habilidades desde las edades más tempranas y de la necesidad de crear propuestas didácticas adaptadas y motivadoras los niños y niñas. Creo que sí desde pequeños aprenden a identificar sus emociones y sentimientos, a esperar su turno, a ponerse en el lugar de los demás y a resolver los conflictos pacíficamente, estarán mejor preparados para afrontar las distintas situaciones que se les presenten en la vida.

Finalmente, este trabajo me ha ayudado a reafirmar la idea de que, como futura docente, tengo la gran responsabilidad de educar desde el componente emocional y no solo desde el académico. Si queremos contribuir en la formación de personal equilibradas emocionalmente, resilientes y empáticas, hay que integrar en las aulas propuestas educativas que favorezcan la autorregulación, el respeto y el bienestar de todo el alumnado.

7. Referencias bibliográficas.

Asociación Española de Pediatría (AEPED). (2022, 7 de abril). *La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental en los menores*. AEPED. <https://www.aeped.es/noticias/pandemia-ha-provocado-un-aumento-hasta-47-en-los-trastornos-salud-mental-en-los-menores>

Arrieta-Villareal, J. L., & Guzmán-Saldaña, R. (2021). *Modelo Biopsicosocial: De la teoría a la clínica* [Biopsychosocial model: From theory to clinical]. *Educación y Salud, Boletín Científico, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 101-102. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/8033/8415>

Betegón Blanca, E., Rodríguez-Medina, J., & Irurtia Muñiz, M. J. (2019). Neuroeducación y autocontrol: Cómo vincular lo que aprendemos con lo que hacemos. Un estudio de caso múltiple en un grupo de educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(3), 307-326. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27466132018>

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Educación emocional y bienestar. Universidad de Barcelona. <https://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/111324/1/555525.pdf>

Burghardt, L. (2025). *Children's Health Month: The importance of infant and early childhood mental health*. Center on the Developing Child - Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu/resources/articles/early-childhood-mental-health/>

Chaverri, P., Conejo, D., León, S., & Arrieta, A. (2020). Postergación de la Gratificación en Preescolares Costarricenses: Efecto de la Confianza en la Persona Experimentadora y del Estrato Socioeconómico. Informe de investigación. Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA), Universidad Nacional (UNA).

Chaverri Chaves, P., & León González, S. P. (2022). *Promoviendo la capacidad de autocontrol en niñas y niños: conceptos y estrategias en contexto*. Innovaciones Educativas, 24(37), 119-135. <http://dx.doi.org/10.22458/ie.v24i37.4068>

Confederación Salud Mental España. (2021, marzo). *Salud mental y COVID-19: Un año de pandemia.* <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

Confederación Salud Mental España. (2023, febrero 24). *Nuevas tecnologías y redes sociales: salud mental tras la pantalla.* Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/sala-prensa/nuevas-tecnologias-redes-sociales-salud-mental/>

Díaz Marsá, M. (2024). *Salud y Trastorno Mental.* Presentación PowerPoint.

Fernández-Hermida, J.R. & Villamarín-Fernández, S. (Eds.) (2021) *Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil. Volumen 1.* Consejo General de la Psicología de España. <https://www.cop.es/pdf/libroblanco-volumen1.pdf>

Gobierno de España. (2007). *Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales.* Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-18770>

Gómez-Feria Prieto, I., & colaboradores. (s.f.). *Diccionario médico, definiciones y términos de psiquiatría: Glosario de términos psicopatológicos e históricos psiquiátricos.* Psiquiatría.com. <https://psiquiatria.com/glosario/personalidad>

Goleman, D. (2010). *Inteligencia emocional* (78^a ed). Kairós.

Ibáñez, C. (2010). El proyecto de Educación Infantil y su práctica en el aula. Madrid: La Muralla. (219).

Junta de Castilla y León. (2022). *Decreto 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.* Boletín Oficial de Castilla y León. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-1.pdf>

Kobylinski Padilla, K. (2019). *Relación entre los procesos de autoconciencia y autorregulación emocional con el bienestar psicológico en adultos jóvenes*

universitarios [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/15652>

Martínez, P. (2023). *Aprendizaje basado en proyectos en educación infantil: una metodología emergente*. Riaices, 5 (1), 63-69.
<https://reunido.uniovi.es/index.php/riaices/article/view/19932/15923>

Montagud, N. (2024, 6 de diciembre). *Agentes socializadores: qué son, tipos, características y ejemplos*. *Psicología y mente*. <https://psicologiyamente.com/desarrollo/agentes-socializadores>

Mendoza, R. (2008). *Inteligencia emocional: Bases teóricas y aportes a la gestión educativa*. Investigación en Psicología, 11(2), 215-236.
https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion_Psicologia/v11_n2/pdf/a13v1_1n2.pdf

Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2007-22446>

Miranda López, S. (2014). *Programa de actividades para trabajar la educación emocional en educación infantil* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Zaguán.
<https://zaguan.unizar.es/record/14340/files/TAZ-TFG-2014-516.pdf>

Monjas Casares, I. (2022, octubre 18). *El reto de mejorar la salud mental infantil*. Ethic.
<https://ethic.es/2022/10/el-reto-de-mejorar-la-salud-mental-infantil/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Global standards for health promoting schools: Conceptual framework* (No. 9789240029392). World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240029392>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecimiento de nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>

Pérez Medina, M. de J. (2016). *Inteligencia emocional: ¿Cómo trabajar el autocontrol, la empatía y la autoestima en Educación Infantil?* [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/3340>

Psiente. (s.f.). *La técnica de la tortuga: Método de autocontrol*. <https://psiente.com/tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol/>

Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/345901/274041>

Real Academia Española. (s. f.). *Personalidad*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). <https://dle.rae.es/personalidad>

Roa García, A. (2013). *La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Edetania: Estudios y propuestas socio-educativas*, 44, 241-257. ISSN: 0214-8560. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>

Rodríguez, J. (2011). Los rincones de trabajo en el desarrollo de competencias básicas. *Revista Docencia e investigación*, 21, 109-110.

Sáenz López, P. y Medina Medel, A. (2021). La educación emocional en la legislación educativa en España y Andalucía. *Investigación en la Escuela*, 104, 29-40. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/IE.2021.i104.03>

Save the Children. (2022, 31 de enero). *Trastornos de salud mental en niños, niñas y adolescentes: cómo detectarlos y factores de riesgo*. <https://www.savethechildren.es/actualidad/trastornos-salud-mental-ninos-ninas-adolescentes>

Thagard, P. (2019). *Mind-society: From brains to social sciences and professions (treatise on mind and society)*. Oxford University Press.

Todd, P. M., & Gigerenzer, G. (Eds.). (2012). Ecological rationality: Intelligence in the world. Oxford University Press.

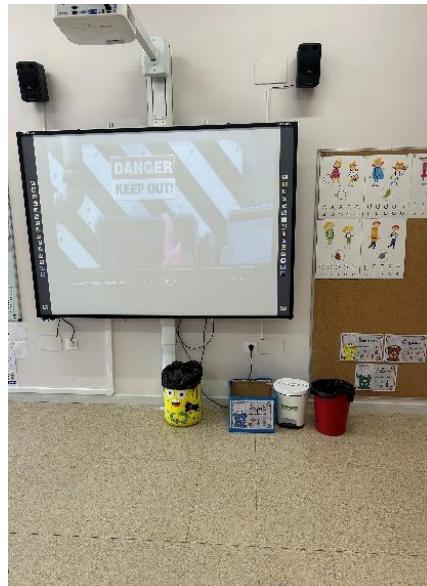
Troya-Fernández, J. C., Periñan-Sotelo, N., & Sánchez-Movellan-Pérez, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental: Revisión bibliográfica. *SANUM Revista Científico-Sanitaria*, 7(1), 18-28. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos_PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf

Vargas Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). *La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual*. *Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Papeles del Psicólogo*, 30(1), 26-36. <https://www.researchgate.net/publication/235428353>

8. Anexos

Anexo I.



Anexo II.



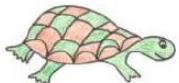
Anexo III.



Anexo IV.

https://www.canva.com/design/DAGkmXtCQV4/3JuEmI6o53ezJvTRLCsBbw/edit?utm_content=DAGkmXtCQV4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo V.



TORTUGUITA

"En una época muy remota vivía una tortuga muy joven y elegante. Tenía (edad del niño) y justo entonces acababa de empezar (curso del niño). Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba ir al colegio. Prefería estar en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada de nada; sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos o pasar las horas muertas viendo la televisión.



En clase, jamás escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruidos que volvían locos a todos. Cuando se aburría, y sucedía muy a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos. En ocasiones, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para terminar cuanto antes y se volvía loca de rabia cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando esto sucedía arrugaba las hojas o las rompía en mil pedazos. Así transcurrían los días.

Cada mañana, caminó al colegio, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para que no la castigasen en todo el día. Pero, al final, siempre acababa metida en algún lío. Casi siempre se enfurecía con alguien, y se peleaba constantemente, aunque sólo fuera porque creía que el que le había empujado en la cola lo había hecho a propósito. Se encontraba siempre metida en dificultades y empezó a estar harta del colegio. Además, una idea empezó a rondarle por la cabeza: "soy una tortuga muy mala", se decía. Estuvo pensando esto mucho tiempo sintiéndose mal, muy mal.



Un día, cuando se sentía más triste y desanimada que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años y su tamaño era enorme. La tortuga sabia se acercó a Tortuguita y le preguntó qué le ocurría. Tortuguita tardó en responder, impresionada por semejante tamaño. Pero la vieja tortuga era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarla. "¡Hola!", dijo con voz profunda y atronadora, "voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que llevas sobre ti la solución para los problemas que te agobian?".



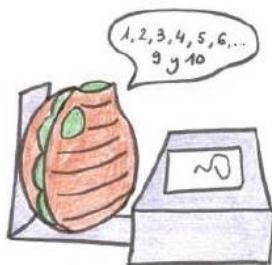
Tortuguita no sabía de qué estaba hablando. ¡Tu caparazón, tu caparazón!, exclamó la tortuga sabia, "para eso tienes una coraza! Puedes esconderte en su interior siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te da rabia. Entonces, cuando te encuentres dentro de tu concha dispondrás de un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar la mejor solución".

Así que, ya lo sabes, la próxima vez que te enfades, métete inmediatamente en tu caparazón".



A Tortuguita le gustó la idea y estaba impaciente por probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente y, de nuevo, Tortuguita cometió un error que estropeó su hoja de papel blanca y reluciente. Empezó a experimentar otra vez sentimientos de furia y rabia y, cuando estaba a punto de perder la paciencia y arrugar la hoja, se acordó de lo que le había dicho la vieja tortuga.

Rápida como el rayo encogió sus brazos, piernas y cabeza, apretándolos contra su cuerpo, deslizándose hacia el interior de su caparazón. Permaneció así hasta que tuvo tiempo de pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema con la hoja. Fue estupendo para ella encontrarse allí tan tranquila y confortable dentro de su concha donde nadie podía molestarla.



Cuando por fin salió de su concha se quedó sorprendida al ver que su maestra la miraba sonriente. Tortuguita explicó que se había puesto furiosa porque había cometido un error. La maestra le dijo que estaba orgullosa de ella porque había sabido controlarse. Luego, entre las dos, resolvieron el fallo de la hoja. Parecía increíble que con una goma y borrando con cuidado, la hoja pudiera volver a quedar limpia.

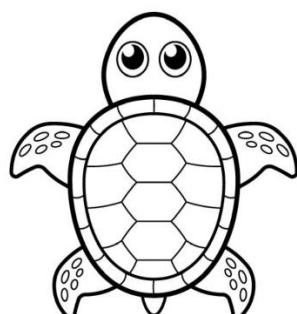
Tortuguita continuó aplicando su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso en el recreo. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con ella por su mal carácter descubrieron que ya no se enfurruñaba cuando perdía en un juego ni pegaba a todo el mundo por cualquier motivo. Al final de curso, a Tortuguita jamás le faltaron amigos."



Cuento para animación de la Técnica de la tortuga. Una técnica para el entrenamiento del autocontrol emocional para el aula. Adaptación realizada por Isabel Orjales (1991) de la historia utilizada por M. Scheider (1974).

3

Anexo VI.

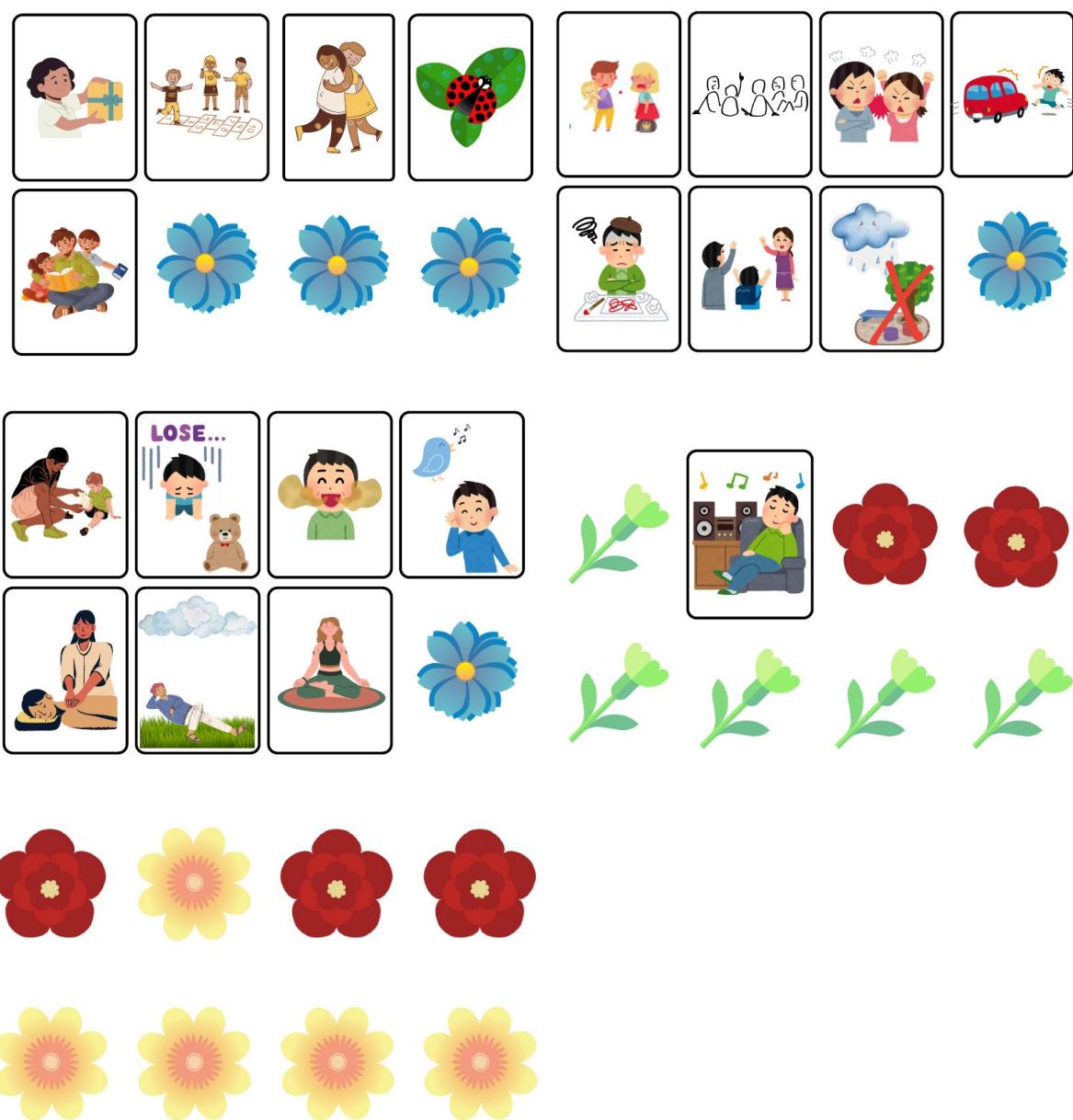


TORTUGA DE LA CALMA

Anexo VII.



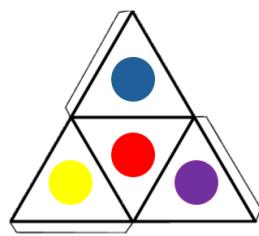
Anexo VIII.



Anexo IX.



Anexo X.



Anexo XI.



Anexo XII.

SITUACIONES CONFLICTIVAS

Hugo quiere jugar con un peluche que está usando Martina y se lo quita de las manos.



Leo se enfada porque Paula no le deja sitio en la alfombra para sentarse.



Sofía se pone triste porque nadie le elige para jugar.



Daniel y Marta discuten porque quieren el mismo cuento.



Iván empuja sin querer a Lucía y ella se cae.



Un grupo de niños quieren usar el mismo columpio al mismo tiempo.



A Noa no le gusta que Víctor le quite sus pinturas sin preguntar si le dejá.



Claudia está dibujando y Pablo sin querer le pinta en su hoja.



Alguien rompe sin querer un juguete.



SOLUCIONES

Hugo le puede pedir a Martina si se lo deja cuando termine o preguntarle si pueden jugar juntos.

"Podemos jugar juntos!"

Uno lo lee primero y luego el otro o buscar otro cuento.



Leo puede decir a Paula ¿me dejas un hueco, por favor?

"Me dejas un hueco, por favor?"

Iván le pide perdón y le ayuda a levantarse.

"Perdón."

Los amigos pueden invitar a Sofía a su juego diciendo: "¿quieres jugar con nosotros?".

"Quiero jugar con vosotros!"

Hacer turnos para que cada uno se suba un rato y esperar con paciencia a que llegue su momento.



Noa puede decirle: "Tienes que pedirme permiso" y Víctor puede decir: "Lo siento, ¿me lo puedes dejar?"

"¿me puedes dejar un片刻o?"

"¿me puedes dejar un片刻o?"

Pablo le puede decir: perdón no quería hacer eso, y Claudia puede seguir pintando en otra hoja.

"Hoja."

Pedir perdón y ayudar a arreglarlo.



Anexo XIII.



Escuchar con atención



Esperar el turno



Usar la palabra mágica "POR FAVOR"



Hablar de nuestros sentimientos sin gritar





Anexo XIV.



Anexo XV.



Anexo XVI.

Tabla 19

Rúbrica de evaluación del rincón de la calma

Nombre del alumno/a:				
Criterios de evaluación	En proceso inicial	En desarrollo	Adquisición lograda	Dominio consolidado
Identifica y expresa verbalmente o a través de gestos sus emociones básicas en situaciones cotidianas.	No reconoce ni expresa sus emociones.	A veces reconoce y expresa emociones con ayuda.	Reconoce y expresa sus emociones básicas de forma autónoma.	Reconoce y expresa emociones con claridad y empatía.
Participa en las actividades propuestas utilizando estrategias como la respiración profunda, movimientos lentos o materiales sensoriales.	No participa en las estrategias o lo hace de forma desorganizada.	Participa con ayuda en algunas estrategias.	Usa las estrategias propuestas de forma autónoma.	Aplica las estrategias con intención y regularidad.
Muestra capacidad para detener una conducta impulsiva.	No detiene conductas impulsivas.	A veces se detiene con ayuda o recordatorio del adulto.	Detiene la conducta impulsiva en la mayoría de las ocasiones.	Controla sus impulsos de forma constante y consciente.
Respetá el espacio del rincón como lugar de tranquilidad, manteniendo	No respeta el espacio ni mantiene actitud tranquila.	Lo respeta en ocasiones, pero necesita recordatorios.	Mantiene una actitud calmada en el rincón de forma autónoma.	Contribuye activamente al ambiente de calma del rincón.

una actitud calmada y silenciosa.				
Reconoce señales físicas de su propio cuerpo como indicadoras para buscar calma.	No identifica señales corporales.	Reconoce alguna señal con ayuda del adulto.	Reconoce sus señales físicas y busca calma.	Anticipa y regula su estado emocional con base a estas señales.
Manifiesta actitudes de respeto hacia los compañeros.	No respeta a los compañeros.	A veces respeta a los compañeros si se le recuerda.	Mantiene el respeto hacia los compañeros sin intervención.	Promueve el respeto y cuida del bienestar de otros.