

LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL:

La importancia de su gestión a través de una
propuesta de intervención educativa.



Universidad de Valladolid

Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia.

Campus María Zambrano.

Trabajo fin de grado

-Curso 2015/16-

AUTORA: Alexia Aramendi Withofs

TUTORA: Pilar Gómez Gil

"Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (Wenger, Jones & Jones, 1962).

AGRADECIMIENTOS

Una vez llegada a este escalón, con la oportunidad de llevar a cabo la asignatura *Practicum II* en un Centro Escolar, es cuando realmente abro los ojos y miro hacia atrás sintiéndome orgullosa y feliz del trabajo realizado hasta ahora.

En primer lugar, debo agradecer en todo momento el apoyo que he recibido de muchas personas. A mi familia, especialmente a mis padres, a mi hermano, y a mi tía por el esfuerzo, el cariño, y el apoyo recibido, pues sin ellos, no hubiese podido cumplir mi sueño. Gracias a mis amigos, y en especial a Sergio, por creer en mí, apoyándome y animándome siempre.

Durante estos cuatro años he vivido y sentido muchas emociones, con profesores/as, compañeros/as, con los niños y niñas, etc. Emociones que me han hecho crecer como persona y abrir mi mente.

En cada momento, cada uno de nosotros experimentamos algún tipo de emoción. Nuestro estado emocional cambia durante el día dependiendo de lo que nos va sucediendo y de los estímulos que vamos percibiendo. El problema radica en que no siempre tenemos conciencia de ello, es decir, a veces no siempre sabemos o podemos expresar con claridad la emoción que experimentamos en cada momento.

Es por ello, que habiendo vivido experiencias y habiendo sentido variedad de emociones, he decidido enfocar mi Trabajo Fin de Grado a las emociones y a su regulación, pues considero que tener un conocimiento y autocontrol de las emociones nos ayudará en el día a día.

RESUMEN

El objeto de este Trabajo Fin de Grado es conocer las distintas emociones, su clasificación y función, para posteriormente, adentrarnos con la regulación emocional.

Conoceremos diversos modelos de la regulación emocional, además de estrategias para facilitar su regulación. También veremos la importancia que supone tratar las emociones desde la infancia, y en el ámbito escolar.

Por último, llevaremos a cabo el desarrollo de una propuesta de intervención educativa para fomentar el tema de la regulación emocional en las clases de Educación Infantil. Es en edades tempranas cuando los niños tienen mayor facilidad para adquirir un buen control emocional y conseguir que cada uno sea capaz de auto-gestionar sus propias emociones, favoreciendo así, los aprendizajes que se lleven a cabo en el aula.

PALABRAS CLAVE

Regulación Emocional, Emociones, Educación Infantil, Propuesta de Intervención.

ABSTRACT

Given the importance that we believe has the concept of emotional regulation, the aim of our work, is to understand the different emotions, classification and function, and later, delve with emotional regulation.

We will know various models of emotional regulation, and strategies to facilitate their regulation.

Throughout the work we will see the importance that involves treating emotions from childhood, but will spend one last contributed to the importance of managing them in school.

Finally, we will carry out the elaboration of a proposal for educational intervention to promote the development of emotional regulation in the preschool classroom. In early age is when children are more easily able to acquire a good emotional control and get everyone to be able to self - manage their own emotions.

KEY WORDS

Emotional Regulation, Emotion, Preschool, Intervention Proposals.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	8
CAPITULO 2. OBJETIVOS	10
2.1. Objetivos generales	10
2.2. Objetivos específicos	11
CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
3.1. ¿Qué son las emociones?.....	11
3.2. Clasificación de las emociones	12
3.3. Función de las emociones	17
3.3.1. Función adaptativa.	18
3.3.2. Función social.	19
3.3.3. Función motivacional.	20
3.4. ¿Qué es la regulación emocional?	21
3.4.1 Modelo de Russell Barkley (1998).....	22
3.4.2 Modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales (Higgins, Grant & Shah, 1999).	23
3.4.3 Modelo secuencial de autorregulación emocional (Bonano, 2001).....	24
3.4.4 El modelo cibernético (Larsen, 2000).	25
3.4.5 Modelo de regulación del estado de ánimo basado en la adaptación social (Erber, Wegner & Therriault, 1996).	25
3.4.6 Modelo de procesos de autorregulación (Barret & Gross, 2001).....	26
3.4.7 El modelo homeostático de Forgas (2000).	27
3.5. Estrategias para expresar y regular las emociones	30
3.6. La importancia de aprender a gestionar las emociones en la escuela	31
CAPÍTULO 4. PROPUESTA DIDÁCTICA	33
4.1. Introducción y justificación	33
4.2. Contextualización	34
4.3. Relación del tema con el currículo infantil.....	34
4.4. Ámbitos de aplicación.....	35
4.5. Objetivos	35
4.6. Contenidos.....	35
4.7. Destinatarios.....	36
4.8. Actividades.....	36
4.7. Recursos materiales y personales	37
4.8. Metodología.....	37
4.9. Atención a la diversidad	38
4.10. Temporalización	38
4.11. Evaluación	38
4.11.1. Escala de observación	39

4.11.2. Registro anecdótico.....	40
4.11.3. Diario de clase.....	40
4.11.4. Autoevaluación de la actividad docente	41
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS.....	50
Anexo I.....	50
Anexo II.....	53

Índice de Ilustraciones

Ilustración I: La rueda de las emociones de Robert Plutchik (1980)	13
--------------------------------------------------------------------------	----

Índice de Tablas

Tabla I: Fuente de elaboración propia a partir de Plutchik (1980).....	13
Tabla II: Clasificación de las emociones según Ekman (1990).....	14
Tabla III: Descripción de las emociones a partir de Ekman (1990).....	14
Tabla IV: Elaboración propia del tipo de emociones según Fredrickson y Levenson (1998).....	15
Tabla V: Tipo de emociones según Bisquerra (2000)	16
Tabla VI: Tipo de emociones según Carpi, Guerrero y Palmero (2008).....	16
Tabla VII: Función de las emociones según Plutchik (1980).....	19
Tabla VIII: Elaboración propia de tabla-resumen sobre autores de la regulación emocional	29

Como puntualización, a lo largo del trabajo, con el término “niño/os”: nos referiremos tanto al masculino como al femenino.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Para poder empezar a tratar el tema de las emociones y su regulación, es necesario informarnos por qué se considera tan importante este tema.

Para Mayer & Salovey (1997), la Inteligencia Emocional podemos entenderla como la capacidad para sentir, interpretar y regular las emociones de uno mismo y del resto, favoreciendo e impulsando así el desarrollo emocional e intelectual. Por ello partiremos de la percepción, asimilación, comprensión y regulación, para tratar el tema de la regulación emocional.

Es en los comienzos de nuestra vida, en la etapa de Educación Infantil, donde las emociones tienen más peso e importancia, ya que están presentes en infinidad de situaciones que se nos presentan cada día.

Sabemos que en los primeros años de vida y en la etapa de Educación Infantil, las emociones tienen gran importancia en la vida de las personas ya que nos acompañan día a día.

Como cuentan Salguero, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Castillo & Palomera (2011) a través de las emociones se puede conocer información sobre el estado de las personas, qué piensan, sus intenciones, etc. Si entendemos nuestras emociones y las de los demás, tendremos más facilidad a la hora de relacionarnos, consiguiendo así ser competentes en cuanto al comportamiento social se refiere.

Como bien nos cuentan del Barrio & Carrasco (2009) los aspectos emocionales de los niños a los siete años de edad, y en cuanto a conocimiento y regulación se refiere, únicamente se diferencia en la de un adulto por la intensidad en la que lo viven, ya que experimentan las emociones con mayor magnitud. Por ello, se considera muy importante trabajar las emociones en el colegio desde que tienen su primera toma de contacto, pero también en el ámbito familiar.

Las emociones son el efecto de las reacciones que se tienen ante cualquier tipo de información que se recibe. Estas emociones se viven con una energía que depende de las evaluaciones subjetivas que hace cada persona, pues dependerá del tipo de creencias, experiencias previas, metas personales, percepciones del ambiente, etc., que tenga cada uno.

La regulación emocional en la competencia social y en el aprendizaje son dos aspectos básicos a tener en cuenta ya que son muy importantes. Los niños competentes en cuanto a capacidad de regular sus emociones, desarrollarán mayor capacidad de implicación en los intercambios positivos a la hora de relacionarse socialmente (Fabes & Eisenberg, 1992; Eisenberg et al., 1997).

Los niños que estén mal regulados emocionalmente, con una cierta predisposición a emociones negativas, posiblemente, induzcan respuestas negativas también en el resto de niños. Esto provoca dificultades a la hora de aprender modelos adecuados de relacionarse. También estos niños pueden tener respuestas negativas a las emociones negativas de otros niños, afectando a la interacción (Eisenberg et al., 1997). Por lo tanto, es importante que el maestro desarrolle una adecuada regulación emocional para así poder servir de modelo y guía, impactando de manera positiva en el aprendizaje de los niños. Pues un adecuado aprendizaje junto a una buena regulación emocional, favorecerá las competencias sociales de cada uno.

Como veremos a continuación, y habiendo hecho una breve introducción, hemos planteado una serie de objetivos relacionados con el currículum de Educación Infantil con los que partiremos para dar comienzo a la fundamentación teórica.

En segundo lugar, nos encontraremos con el marco conceptual, para posteriormente y en tercer lugar, hacer una propuesta de intervención educativa.

En el marco conceptual podremos ver el concepto de emoción según varios autores, la clasificación de éstas, además de sus funciones. Dedicaremos especial atención a los distintos modelos de regulación emocional, y por último, antes de dar entrada a la propuesta de intervención educativa, mostraremos algunas de las posibles estrategias de expresión y regulación de las emociones que sugieren distintos autores.

La propuesta de intervención educativa contará con una introducción y justificación, dónde explicaremos por qué vamos a realizar este tipo de proyecto, una contextualización, una tabla donde se mostrará la relación del tema de las emociones con el currículum infantil, los ámbitos de aplicación, donde se hablará de la importancia de trabajarlo también con las familias, unos objetivos y contenidos (relacionados con el currículum), los destinatarios, las actividades propuestas (desarrolladas en los anexos), los recursos necesarios tanto materiales como personales, la metodología que se utilizará, la atención a la diversidad (que se ajustará en todo momento a las necesidades que tenga cada

niño), la temporalización, y por último, la evaluación en la que se utilizarán distintas técnicas e instrumentos.

En cuanto a las competencias básicas en Educación Infantil, se dividen en tres áreas (art.7.2). Veremos que a través de nuestro trabajo, se trabajarán las tres, y de manera más concreta el área 1 y 3, pues la regulación emocional tiene un papel fundamental a lo largo de nuestra vida y en el desarrollo de la misma. Además este tema se tratará de manera transversal con los demás contenidos a desarrollar. En el área 1, “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, nuestro trabajo se vincula con la manifestación y correspondiente afecto de los demás, el propio control del cuerpo, el comportamiento, y la tolerancia a la frustración. El descubrimiento de las posibilidades y limitaciones de acción y expresión, la identificación y expresión tanto de uno mismo como de los demás en cuanto a sentimientos, emociones, necesidades, etc. En el área 3, “Lenguajes: comunicación y representación, destacamos la utilización de la lengua para comunicarse, la representación de las emociones, la expresión de ideas y sentimientos, la comprensión de los demás, etc.

Con este trabajo quiero seguir descubriendo la importancia que tienen las emociones, adquirir conocimientos y estrategias para el día de mañana poder compartirlo con mi alumnado. Considero que el tema de la regulación emocional es de vital importancia puesto que es la base de todo. Si un niño no está bien emocionalmente, tendrá dificultad a la hora de adquirir conocimientos al igual que problemas para enfrentarse a la vida diaria. Sin lugar a dudas, las emociones nos repercuten, y si no se consigue un manejo y control de ellas, el bienestar de cada uno se verá influenciado.

CAPÍTULO 2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden desarrollar mediante el presente Proyecto, son los siguientes:

2.1. Objetivos generales

- Delimitar el concepto de regulación emocional.
- Conocer autores que tratan este concepto.
- Justificar la necesidad que existe de trabajar las emociones desde la infancia.
- Conseguir conocimientos sobre las emociones para ser capaz de discriminarlas y regularlas.

- Proponer una propuesta educativa que trabaje los aspectos de la regulación emocional.

2.2. Objetivos específicos

- Reconocer e identificar las emociones que sentimos.
- Saber regular las emociones en uno mismo para poder controlarnos en distintas situaciones.
- Crear una imagen positiva y ajustada de nosotros mismos siendo conscientes de las propias posibilidades y limitaciones.
- Mostrar sensibilidad ante los problemas de los demás y saber adaptarnos a sus necesidades lo mejor posible.
- Desarrollar sentimientos de autoestima y autonomía personal consiguiendo así la creación de un concepto de nosotros mismos con el que nos podamos sentir a gusto.
- Desarrollar hábitos y actitud de respeto ante cualquier situación producida.
- Relacionarse con otros compañeros de manera satisfactoria manteniendo así un ambiente agradable.

CAPITULO 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. ¿Qué son las emociones?

Encontramos numerosas definiciones que atienden al concepto de emoción, por ello, daremos algunas de ellas según varios autores.

Para Salovey & Mayer (1990) las emociones son respuestas que surgen ante acontecimientos internos o externos, de significado positivo o negativo, para las personas que lo experimentan. Entendida como una respuesta, vemos que aquí la emoción tiene un claro valor adaptativo para el individuo.

Según Goleman (1996) el concepto de emoción se divide en dos partes. El lexema “moción” que proviene del término “moveré”, es decir, moverse, y en el prefijo “e-“, que indica que estos movimientos van enfocados a la acción. Con esta definición, se hace referencia a los pensamientos, sentimientos, estados psicológicos y biológicos y el tipo de tendencia a la acción que los determinan.

Bisquerra (2000) entiende la emoción como la respuesta organizada que da nuestro organismo a partir de una excitación o perturbación del mismo. Según este autor, la emoción puede concebirse de forma consciente o inconsciente, y se inicia a partir de un acontecimiento o estímulo, pudiendo éste ser externo o interno, presente, pasado o futuro, real o ficticio. Además, según Bisquerra (2000), la emoción se activa a partir de un acontecimiento, y su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento, puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.

Por último, aportamos la definición de Mora (2012) que define el concepto de emoción como una reacción conductual de la persona ante diferentes estímulos que nos pueden causar placer, dolor, recompensa o castigo. Las respuestas creadas, las puede crear cualquier persona de manera inconsciente.

Por todo lo leído anteriormente, vemos que las emociones son sin duda una parte imprescindible en la vida humana. Continuamente experimentamos emociones, pero pocas son las veces que reflexionamos sobre qué son las emociones, cómo influyen en el comportamiento y en el pensamiento, etc.

Las emociones favorecen las decisiones y orientan las conductas de las personas, pero también necesitan ser guiadas. Hay gran variedad de emociones, por eso es importante saber identificarlas para poder gestionarlas y controlarlas, pues cada persona, experimenta una emoción de manera distinta, en función de sus experiencias previas y aprendizaje.

Podemos llegar a la conclusión de que hay ciertas emociones innatas como puede ser el miedo y la ira, y otras que son adquiridas como los celos y el agrado y que son sensibles o determinadas por características culturales como defiende Ekman (1990).

3.2. Clasificación de las emociones

Encontramos varios autores que clasifican las emociones de diferente manera. Como se muestra a continuación, un gran porcentaje de los autores sólo toman como referencia y consideran como primarias seis emociones: alegría, tristeza, ira, sorpresa, asco y miedo. Para ello, las emociones catalogadas como secundarias, no tienen características faciales distintivas ni predisposición determinante a la acción.

Las emociones secundarias derivan de las primarias, y a veces surgen de la combinación entre dos emociones primarias. En cuanto a emociones secundarias, se

pueden encontrar un amplio abanico como la ternura, el aburrimiento, la impaciencia, la ironía, la queja, la coquetería, la satisfacción...

Plutchik (1980) clasificó las emociones a través del sistema “la rueda de las emociones”, pues pretendía demostrar cómo se pueden combinar o mezclar entre sí las emociones.

Según Plutchik, existen ocho dimensiones primarias y contrapuestas, que son:

ALEGRÍA	TRISTEZA
IRA	MIEDO
CONFIANZA	DISGUSTO
SORPRESA	ANTICIPACIÓN

Tabla I: Fuente de elaboración propia a partir de Plutchik (1980)

Además, Plutchik (1980) creó la “rueda de las emociones”, en la que podemos ver por ejemplo, que la alegría y la anticipación podrían combinarse y crearían el optimismo, la tristeza y la sorpresa pueden crearían la decepción, y así sucesivamente con las demás emociones.

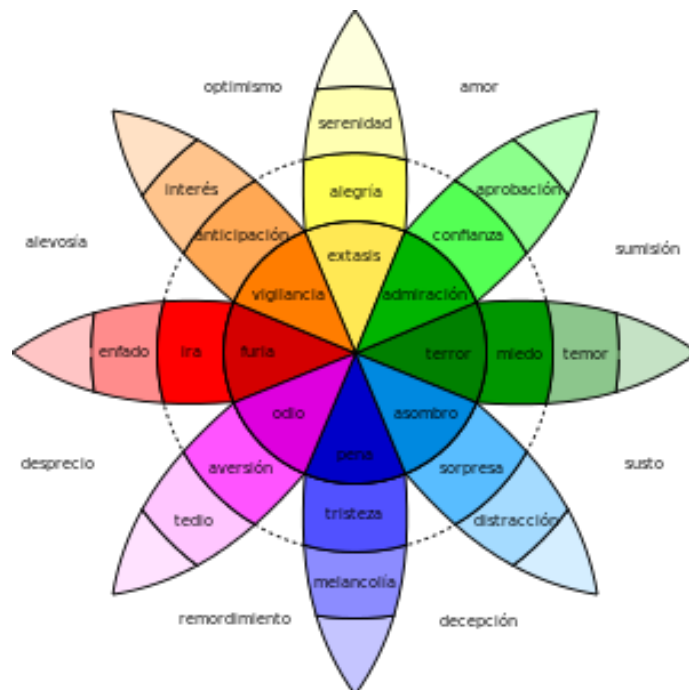


Ilustración I: La rueda de las emociones de Robert Plutchik (1980)

En el año 1972, nos encontramos con Ekman, que estableció seis emociones básicas: miedo, asco, enfado, sorpresa, felicidad y tristeza. En 1999 amplió, incluyendo

algunas emociones básicas como la excitación, la vergüenza, la diversión, el desprecio, la vergüenza, la satisfacción y el orgullo.

Destacamos la de Ekman (1990), ya que su clasificación viene determinada por la labor docente. Divide las emociones en primarias y secundarias. En el primer ciclo de cero a tres años se trabajan las emociones primarias, y en el segundo de tres a seis años, las emociones secundarias.

EMOCIONES PRIMARIAS (0-3 años)	EMOCIONES SECUNDARIAS (3-6 años)
Alegría	Felicidad
Tristeza	Depresión
Miedo	Ansiedad
Enfado	Hostilidad
Sorpresa	Flujo
Asco	Repugnancia
Desprecio	Celos

Tabla II: Clasificación de las emociones según Ekman (1990)

Dada la importancia que supone trabajar las emociones en Educación Infantil, es conveniente saber más acerca de ellas, y es que Ekman (1990), entre otros, profundizó en las características de las emociones, haciendo una descripción específica de cada una.

ALEGRÍA	Diversión, euforia, gratificación, contento, sensación de bienestar, de seguridad, felicidad, satisfacción, etc.
TRISTEZA	Pena, soledad, pesimismo, desconsuelo, desesperación, etc.
MIEDO	Inquietud, temor, preocupación, incertidumbre, anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, nerviosismo, inseguridad etc.
ENFADO	Furia, indignación, irritabilidad, hostilidad, rencor, etc.
SORPRESA	Sobresalto, admiración, desconcierto, etc.
ASCO	Disgusto, antipatía.
DESPRECIO	Expresión parecida al asco.

Tabla III: Descripción de las emociones a partir de Ekman (1990)

Ekman (1990) clasificó las emociones de este modo, considerando las emociones primarias como las que tienen un valor adaptativo y las que tienen la posibilidad de combinarse para establecer otras emociones más complejas al igual que defendía Plutchik (1980). Además, para Ekman, las emociones primarias son universales, e independientemente de la utilidad que tengan, nosotros las sentiremos positivas o negativas en función de cómo nos hagan sentir. También, sostenía que existe una capacidad absoluta para manifestar e interpretar las emociones más simples que todos conocemos y denominamos como emociones básicas. Pero si bien es cierto, existen otras tantas emociones conocidas y expresadas dependiendo de la cultura de procedencia de la persona.

Como sabemos, las emociones son propias del ser humano e inevitablemente las llevamos dentro. Fredrickson (1998) dice que las emociones las podemos clasificar en positivas y negativas en función de su aportación al bienestar o al malestar. No obstante, todas las emociones desarrollan su función característica en la vida. No existen emociones buenas o malas, todas ellas son válidas. Las emociones son energía y la única energía que se puede considerar mala, es la que se queda estancada. Por ello, es muy importante controlar las emociones negativas retenidas en nosotros, ya que tanto a corto como a largo plazo, podrían desencadenar grandes problemas. Lo importante es saber regularlas y gestionarlas.

EMOCIONES POSITIVAS	Alegría, orgullo, satisfacción, esperanza, etc.
EMOCIONES NEGATIVAS	Miedo, ira, asco, tristeza, etc.

Tabla IV: Elaboración propia del tipo de emociones según Fredrickson y Levenson (1998)

Las emociones negativas se pueden relacionar con tendencias a respuestas claras y concretas y las emociones positivas no tanto (Fredrickson & Levenson, 1998). Por ejemplo, al sentir miedo, tendemos a protegernos y nuestra cara refleja de manera clara lo que sentimos en ese instante, es una expresión facial que prácticamente cualquier persona la puede reconocer.

Si mencionamos a Bisquerra (2000), nos encontramos con la siguiente clasificación.

EMOCIONES POSITIVAS (La alegría, la felicidad, el amor y el humor)	Son emociones agradables y experimentables en momentos de éxito, dando comodidad y gusto a la persona.
EMOCIONES NEGATIVAS	Destacan por ser desagradables y experimentables en

(La ira, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza y aversión)	situaciones de pérdida, de bloqueo o de amenaza.
EMOCIONES AMBIGUAS (La sorpresa, esperanza y compasión)	Se asemejan a las emociones positivas por su fugacidad, y a las emociones negativas por la movilización de recursos a la hora de afrontarlas.
EMOCIONES ESTÉTICAS	Son las que surgen al responder emocionalmente ante demostraciones artísticas como la literatura, música y pintura.

Tabla V: Tipo de emociones según Bisquerra (2000)

Por último, Carpi, Guerrero, y Palmero (citado en Rodríguez, 2014) dividen las emociones de la siguiente manera:

EMOCIONES BÁSICAS, PRIMARIAS O FUNDAMENTALES	Se caracterizan por la expresión facial característica a la hora de afrontarlas. Hablamos del miedo, la alegría, la tristeza, la ira, el asco y la sorpresa.
EMOCIONES COMPLEJAS, DENOMINADAS TAMBIÉN SECUNDARIAS O DERIVADAS	Surgen a partir de las combinaciones entre las emociones básicas. Este tipo de emociones, no se caracterizan por poseer rasgos faciales característicos ni disposición determinada a la acción. Podemos destacar la culpa, vergüenza, orgullo, envidia, celos, disgusto, desconfianza, curiosidad, etc. La culpa, vergüenza, orgullo, envidia y celos, también se denominan emociones sociales, ya que se ven determinadas por la cultura, que tiene un papel determinante. Únicamente tienen cabida dentro de las normas y estructuras sociales que las producen.

Tabla VI: Tipo de emociones según Carpi, Guerrero y Palmero (2008)

La mayoría de las definiciones que han hecho estos autores, coinciden en gran medida en las emociones básicas. Debemos tener en cuenta, que una clasificación no va ligada a un orden de importancia, pues todas las emociones son necesarias y fundamentales

para la resistencia de las personas, ya que producen reacciones físicas, tensiones, y una alerta que hace que actuemos de una manera u otra afrontando una determinada situación.

3.3. Función de las emociones

En cuanto a la función de las emociones, encontramos varias clasificaciones que veremos a continuación.

Por un lado, la clasificación que hace Martínez Sánchez (2008), clasificando las funciones en:

- Intrapersonales. Se refieren a la composición y conjunto de distintas respuestas, al tratamiento de la información y al inicio de la movilización de recursos.
- Interpersonales. Se trata de poner en conocimiento de los demás nuestras situaciones emocionales y compartirlas.

Por tanto, vemos que con esta clasificación se muestra que las emociones proporcionan varias funciones útiles tanto para nosotros como para los demás.

Por otro lado, Salazar (2010) realiza estas funciones:

- Motivación de la conducta. Existe y se defiende una relación entre emoción y motivación: las emociones se basan y están a la disposición de las motivaciones. Como defiende Buck (1988) la motivación y la emoción, son dos caras de la misma moneda.
- Función informativa. A través de la función informativa, se puede informar a los demás de nuestro estado emocional, consiguiendo así, una influencia sobre los demás y provocando relaciones interpersonales.
- También, las emociones tienen efectos en la memoria, razonamiento, percepción, etc.

Scherer (2001) hace otro tipo de clasificación en la que señala tres funciones principales de las emociones y que mostramos a continuación:

- Presentan la valoración de la importancia de un estímulo, especialmente en las necesidades del individuo, sus prioridades e intenciones.

- Transmiten el estado de la persona y sus pretensiones de comportamiento hacia otras que están a su alrededor.
- Preparan tanto fisiológicamente como físicamente al individuo para la acción más adecuada.

Basándonos en la clasificación de Scherer (2001), Reeve (1994), le da a las funciones de las emociones, los nombres de función adaptativa, social y motivacional.

3.3.1. Función adaptativa.

A través de la función adaptativa, la persona se prepara para llevar a cabo y de manera eficaz, una conducta apropiada. Nos ayuda a adaptarnos a las circunstancias, a gestionar situaciones que se den a lo largo de la vida, y a afrontar lo que ocurre.

Por lo que las emociones tienen un papel muy importante en la adaptación del individuo a su entorno.

En esta función, podemos destacar a Plutchik (1980), nos habla de ocho funciones principales de las emociones y defiende la creación de un lenguaje que conecte cada una de esas reacciones con la función adaptativa correspondiente.

LENGUAJE SUBJETIVO	LENGUAJE FUNCIONAL
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración

Sorpresa	Orientación
----------	-------------

Tabla VII: Función de las emociones según Plutchik (1980)

3.3.2. Función social.

Izard (1989) destaca numerosas funciones sociales de las emociones. Podemos mencionar la de facilitar la interacción social, permitir y favorecer la comunicación de los estados afectivos, controlar y regular la conducta de los demás, y apoyar la conducta prosocial. De esta manera podemos ver como la felicidad mejora los vínculos sociales, y en el lado opuesto, el enfado puede dificultarlos.

La expresión de las emociones es favorable y beneficiosa ya que fomenta la creación de redes de apoyo social. Sin embargo, no es menos cierto que la represión de las emociones también cumple una función social, ya que en muchas ocasiones es necesario inhibir algunas reacciones emocionales, puesto que podrían de un modo u otro, perturbar las relaciones sociales (Chóliz, 2005).

Consideramos interesante hacer mención a Caspi (2000) quién demostró, mediante distintas investigaciones, que existe una relación entre la autorregulación y el apoyo social futuro. Es decir, que las personas con dificultades para controlar sus emociones, no suelen tener muchas amistades que les brinde gran apoyo emocional, mientras que las personas que poseen habilidades de autorregulación emocional suelen tener más apoyo en su vida social cuando son adultos. También realizó un estudio longitudinal desde los tres años hasta los veintiuno, y descubrió, por un lado, que los niños de tres años que tenían poco control en sus emociones, tendían a ser movidos, impulsivos, prestaban poca atención, con mayor inestabilidad emocional al llegar a la etapa adulta, además de tener escasas amistades en las que apoyarse emocionalmente. Estos fueron diagnosticados como “bajo control” (undercontrolled). En cambio y, por otro lado, los niños con un alto control emocional, tenían apoyo social y buenas relaciones de pareja, eran los niños del grupo “bien ajustado” (well-adjusted).

En definitiva, la capacidad de autorregulación emocional durante la niñez, será relevante a la hora de explicar el ajuste social en las siguientes etapas. Por lo tanto, el niño con bajos niveles de autorregulación durante su infancia, se puede ver condicionado a una peor competencia social, mientras que el niño con una adecuada regulación emocional tenderá a tener un funcionamiento social apropiado.

3.3.3. Función motivacional.

Chóliz (2005) nos dice que existe una vinculación muy estrecha y directa entre la motivación y la emoción. A través de la emoción se vitaliza la conducta motivada. Es decir, una conducta con “peso” emocional se realiza de manera más fervorosa. Por tanto la función de la emoción es facilitar la ejecución correcta de una conducta.

De la misma manera, la emoción “dirige” la conducta, es decir, provoca un acercamiento hacia esa conducta motivada disminuyendo las sensaciones de agrado y desagrado que provoca la propia emoción.

En congruencia a esto, podemos decir que la función motivacional de la emoción pivota en dos dimensiones principales; agrado y desagrado e intensidad de la reacción afectiva. Esta relación entre motivación y emoción como bien dice Chóliz (2005): “No se reduce únicamente a que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede desencadenar la aparición de la propia conducta motivada, guiarla hasta determinado objetivo y hacer que éste se ejecute con intensidad” (p.6).

Como vemos, motivación y emoción son dos conceptos que indudablemente favorecen el aprendizaje. Si una persona tiene ganas de aprender, es decir, si está motivada, debe aprovecharlo, puesto que esta motivación le va a generar una emoción positiva que influirá en el aprendizaje, asentando los conocimientos de una manera más sencilla. Es totalmente distinto aprender contenidos con ganas, que estar obligado a aprenderlos. Pero no debemos olvidar que en este aspecto, también influirá mucho la manera en la que se presenten los contenidos a aprender.

El aprendizaje es algo natural del ser humano y estamos de acuerdo en que las emociones positivas generan bienestar y sensaciones agradables, pues sirven de refuerzo positivo y además potencian el aprendizaje. Los maestros que favorecen el aprendizaje a través de la creación de emociones positivas, consiguen que el niño se sienta más motivado e interesado por realizar todo tipo de tareas puesto que favorece el bienestar, y la relación e interacción, consiguiendo así un aprendizaje mucho más eficaz.

Las emociones positivas intervienen en el cerebro de tal manera que favorecen la aparición de una motivación, por eso, se suele decir, que los contenidos se aprenden mejor cuando se sienten emociones positivas, ya que cuando se intenta aprender algo cuando no nos sentimos emocionalmente bien, solemos acordarnos más de nuestro estado en aquel momento, que no del contenido que debíamos aprender. Por lo tanto, la conducta

motivada supone en el niño una reacción emocional que favorece el aprendizaje (Tolman, 1932).

En definitiva, la conducta motivada es un gran reforzador a la hora de impulsar el aprendizaje del niño pues a través de ella, se favorecen e impulsan los estados mentales (concentración, predisposición, etc) que son la base de los aprendizajes.

Viendo la importancia que tienen las emociones, a continuación veremos qué podemos hacer para regularlas, ya que la persona que sepa manejar sus emociones, se sentirá en un mundo más positivo y ajustado, pues conseguirá controlarse consiguiendo un equilibrio sano y viendo como su propia autoestima va incrementando a través del autocontrol y regulación.

3.4. ¿Qué es la regulación emocional?

En la actualidad, cuando investigamos sobre el concepto de regulación emocional son muchos los autores que han dedicado gran parte de sus obras a desarrollar su definición y otros tantos, que hoy en día, continúan trabajando sobre el tema. Algunos de estos autores como Plutchik (1980) versan sus trabajos en el modo en que las emociones regulan procesos como pueden ser la atención, la memoria, la acción, etc. En cambio otros como Ekman (2007) apuestan por otra línea de trabajo en las que buscan desarrollar cómo son las propias emociones, las que se ven reguladas por otros procesos como pueden ser los factores biológicos (hacen referencia al sistema cognitivo), ambientales (el entorno, estimulación, afectividad, etc.), culturales y socioeconómicos (entorno social, valores sociales, religiosos, etc.).

Podemos definir la autorregulación emocional como un método de control que busca comprobar que la experiencia emocional de las personas se ajusta a sus propias metas objetivas (Bonano, 2001). Regular las emociones (control, manejo) no tiene nada que ver con reprimir las emociones (freno, detención, ocultación). Regular las emociones debemos entenderlo como la capacidad que se tiene para controlar impulsos y sentimientos. Se trata de intentar llegar al punto de equilibrio entre la expresión de las emociones y el control de éstas.

La autorregulación es una habilidad básica y necesaria para el control de nuestra propia vida. En función de la habilidad que tengan los niños en la autorregulación, serán más o menos dependientes de los demás. Por ello consideramos imprescindible facilitarles

su relación con el entorno, ayudándoles desde niños con esta habilidad de autorregulación, ya que es desde los primeros años de vida cuando se establecen estrategias más autónomas en cuanto al desarrollo cognitivo, atencional y lingüístico para el control emocional.

Dentro de la regulación emocional, podemos diferenciar estas cinco subcompetencias: autocontrol, confiabilidad, integridad, adaptabilidad e innovación (Goleman, 2001). Para adquirir ciertas estrategias de regulación emocional se utilizan técnicas como puede ser el diálogo interno, control del estrés, autoafirmaciones positivas, etc. (Bisquerra, 2000). El primer paso es comunicar cómo uno se siente y buscar formas que ayuden a sentirse mejor, como reír, cantar, correr, hablar, relajarse.

A continuación, mostramos algunos de los modelos sobre la regulación emocional.

3.4.1 Modelo de Russell Barkley (1998).

Una de las primeras teorías que podemos destacar es la del modelo de autorregulación de Barkley (1997, 1998). Barkley define la autorregulación como una o varias respuestas de la persona que trastocan la posibilidad de que surja una respuesta que habitualmente lleva a un acontecimiento, y que altera la probabilidad de la aparición sus consecuencias asociadas.

Según este concepto, la conducta está más enfocada a la persona que al acontecimiento, además el factor del tiempo es la clave, puesto que se trabaja para resultados a largo plazo y se desarrolla una capacidad para la organización temporal de las consecuencias de la conducta.

Para Barkley, el mejor procedimiento para tratar el Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es mediante el control emocional, ya que para el autor, no se trata de un déficit cognitivo, sino que se refiere a la falta de capacidad para gestionar las emociones, ya que no son capaces de aplicar ese conocimiento que poseen en el momento adecuado. El autor entiende que las personas con este trastorno son muy emocionales y no saben manejar sus emociones además de no conseguir desplegar su conocimiento en la vida diaria.

Desde este modelo se proponen los déficits en la inhibición de respuestas, es decir, los déficits en la capacidad para controlar las respuestas a estímulos que aparecen durante la realización de una tarea, como la clave que explica los síntomas en el TDAH. Este déficit afecta a unas determinadas acciones (habilidades cognitivas) de autorregulación,

denominadas funciones ejecutivas (FE). Estas funciones se ocupan de organizar y planificar el comportamiento y además ayudan a resistir la distracción. Tienen como objetivo interiorizar comportamientos y así poder adelantar cambios en el futuro, además de agrandar a largo plazo los beneficios de la persona.

Las cuatro FE del modelo de Barkley son:

- *La memoria de trabajo no verbal.* Es la capacidad que se tiene a la hora de mantener activa una información que se utilizará para regular la conducta de respuesta ante un estímulo. Interioriza las tareas sensoriomotoras.
- *La memoria de trabajo verbal* (o el habla internalizada). La acción debe ser guiada por el pensamiento a través del lenguaje. Este lenguaje se realiza de manera interna, por lo que la internalización del habla, nos dice que el niño está en proceso de maduración. Interioriza el habla.
- *El autocontrol de la activación, la motivación y el afecto.* Cuando las tareas no cuentan con un refuerzo positivo externo, es la propia persona la que debe crearse una motivación que le motive a realizar la acción. La persona debe ser capaz de identificar sus emociones, de modificar las que supongan una barrera para alcanzar la meta (aburrimiento, frustración,...) transformándolas en otras más adaptativas (ilusión, motivación,...). Interiorizan la emoción y la motivación.
- *La reconstitución:* Se refiere a que el lenguaje puede y es capaz de representar elementos, hechos, y características del medio. Se distingue un proceso de análisis que sería la capacidad para organizar las estrategias fundamentales; y un proceso de síntesis, donde se crea una nueva estrategia a partir de una combinación de elementos secuenciados. Representa la internalización del juego.

3.4.2 Modelo autorregulatorio de las experiencias emocionales (Higgins, Grant & Shah, 1999).

Higgins, Grant & Shah (1999) consideran que la autorregulación favorece la aparición de estados favoritos más que los no favoritos. Además apuntan que

dependiendo de la autorregulación que esté funcionando, la gente experimenta un tipo de placer o malestar.

- *Anticipación regulatoria*: Basándose en la experiencia que se ha tenido con anterioridad, las personas pueden conseguir prever como se van a sentir en un futuro, por lo que si se idealiza un futuro placentero, se estimulará una motivación de querer aproximarse, acercarse; etc., y en cambio, si se imagina un futuro negativo o de malestar, conllevará una motivación de alejamiento o evitación.

- *Referencia regulatoria*: En un momento determinado, pueden haber dos puntos de vista; el positivo o el negativo. Frente a una misma situación, se puede posicionar en un punto de vista positivo o negativo. Por ejemplo, si ponemos dos galletas, una grande y una pequeña delante de un niño, y le decimos que la pequeña la puede coger cuando quiera, pero si quiere la grande, tendrá que esperar hasta que el adulto entre en la sala en la que está el niño. Se trata de un experimento realizado por Walter Mischel, en el que vemos que el niño puede elegir entre un placer sencillo, efímero y cercano, frente a un placer mayor pero que debe esperar. Con este ejemplo vemos que la motivación es igual, lo único que cambia es el punto de vista, puesto que uno es desde un punto positivo y el otro, negativo.

- *Enfoque regulatorio*: Se trata de los estados finales a los que se quiere llegar. Se distinguen dos tipos: las aspiraciones y autorrealizaciones, es decir, la promoción, frente a la prevención, que serían las responsabilidades y seguridades.

3.4.3 Modelo secuencial de autorregulación emocional (Bonano, 2001).

El modelo de Bonano (2001) se basa en los procedimientos de la autorregulación emocional, ya que a través de estos, el sujeto puede afrontar la emocionalidad de manera inteligente. Propone que todas las personas, de una manera u otra, poseemos inteligencia emocional que debemos autorregular para que sea eficiente. Para ello, expone un modelo enfocado al control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional, por lo que propone tres categorías generales de actividad de autorregulación emocional. Este autor

fundamenta la autorregulación emocional, tal como también lo hacen Higgins, Grant & Shah (1999) con los siguientes procesos.

- *Regulación de control.* Es la inmediata regulación de respuestas emocionales a través de comportamientos automáticos e instrumentales. Destacamos la disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y la risa.
- *Regulación anticipatoria.* Consiste en adelantarse a los futuros retos emocionales. Destacamos la expresión emocional, la risa, evitar o buscar personas, lugares o situaciones, conseguir nuevas habilidades, revaloración, escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos (Bonano, 2001).
- *Regulación exploratoria.* Conseguir nuevos recursos para mantener una capacidad interna estable frente a los cambios de su entorno.

3.4.4 El modelo cibernético (Larsen, 2000).

El modelo que plantea Larsen (2000) se basa en aplicar el modelo general de control-regulación cibernético (Carver y Scheier, 1998). Este modelo parte de un estado anímico al que se quiere y se pretende alcanzar a través de una conducción en la que se intenta minimizar las diferencias entre el estado anímico en el que se encuentra y el que se quiere alcanzar o conseguir. Para reducir estas diferencias, entran en proceso unos mecanismos que pueden estar dirigidos hacia el interior, destacando por ejemplo, la distracción y la comparación social; o bien, dirigidos hacia el exterior como la resolución de problemas, o el cambio de actividad. Si bien es cierto que muchos de estos mecanismos se activan automáticamente, globalmente, se conoce como el modelo que se basa en procesos controlados.

3.4.5 Modelo de regulación del estado de ánimo basado en la adaptación social (Erber, Wegner & Therriault, 1996).

Este modelo se basa en la regulación del estado de ánimo tanto positivo como negativo. Su principal fin es adaptar el estado anímico a la situación social de cada momento. Las personas regulamos nuestro estado de ánimo ante un desconocido y no solemos hacer nada ante nuestra pareja.

Otro aspecto destacable de este modelo son los estados anímicos deseados, pues pueden no ser estables, es decir, que pueden estar influenciados por las distintas variaciones que influyen según el contexto social en el que se desarrollen.

3.4.6 Modelo de procesos de autorregulación (Barret & Gross, 2001).

En este modelo de Barret y Gross (2001) las emociones se entienden como el resultado de la interacción producida entre los procesos explícitos e implícitos. En este modelo destacamos dos aspectos de gran importancia. Por un lado está la representación mental que se hace la persona de sus emociones. En este proceso intervienen tres aspectos fundamentales: los recursos o disponibilidad cognitiva sobre las emociones, el acceso a éste, y la motivación para crear experiencias emocionales. Y por otro lado, cómo y cuándo regular dichas emociones.

En el modelo de Gross de Autorregulación Emocional (Barret y Gross, 2001; Gross y John, 2002; Gross, 2002) y basándose en el modelo de Higgins se crean cinco nuevas estrategias en las que las personas pueden tomar parte para modificar la generación de sus propias emociones, es decir, autorregularse emocionalmente. La modulación de la respuesta, es la última estrategia y se centra en la respuesta, mientras que las demás van enfocadas a los antecedentes. A continuación vemos las estrategias:

- *Selección de la situación.* Se trata de acercarse o alejarse a ciertas personas, sitios u elementos con la intención de influenciar las propias emociones.
- *Modificación de la situación.* Consiste en acomodarse para poder cambiar de una situación surgida, la situación provocada.
- *Despliegue atencional.* Ante una situación, se trata de focalizar nuestra atención eligiendo una parte de dicha situación. Por ejemplo cuando estamos en una conversación que nos aburre y no nos interesa, nuestra atención se distrae pensando en otras cosas más entretenidas.
- *Cambio cognitivo.* Se refiere a los diferentes significados que se pueden elegir en una situación. Esta idea podría conducir al “reappraisal”. Gross (2002) apunta que el “reappraisal” es mucho más efectivo que la supresión emocional. En el primero se disminuye la experiencia emocional y la expresión conductual. Sin embargo en la supresión emocional solo se reduce la expresión emocional.
- *Modulación de la respuesta.* Consiste en intervenir influyendo en las tendencias de acción una vez que éstas se han estimulado para así buscar una respuesta.

3.4.7 El modelo homeostático de Forgas (2000).

Este modelo nace como producto de otro modelo previo sobre el que había estado trabajando el propio autor tratando de explicar el efecto que los estados de ánimo positivos y negativos ejercen sobre los procesos cognitivos y sociales. El modelo de regulación automática propuesto por Forgas (2000) se fundamenta en la idea de que el estado anímico gira en torno a un punto y cuando se aleja de éste, se activan una serie de mecanismos de regulación. Se trata de un proceso homeostático, pero el detalle más característico, es la consideración de que en varios momentos, el estado de ánimo se regula mediante procesos automáticos o espontáneos. (Bower & Forgas, 2001; Forgas, 2000).

Siguiendo este modelo, encontramos autores que además tratan procesos de regulación emocional inconscientes (Gross, 1999; Mayer & Stevens, 1994; Morris & Reilly, 1987; Parrot, 1993) aunque no vamos a trabajar sobre estos modelos de regulación inconsciente.

Gracias a la regulación emocional, las personas conseguimos manejar las emociones de manera apropiada, llegando a percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo.

A continuación, podemos ver una tabla-resumen de los autores mencionados anteriormente.

BARKLEY	<p>-La conducta se centra más en la persona que en el acontecimiento.</p> <p>-Inhibición conductual como hilo conductor.</p> <p>-Se trabaja para resultados a largo plazo.</p> <p>-Funciones ejecutivas para autorregularse:</p> <p>-La memoria de trabajo no verbal. -El autocontrol de la activación, la motivación y el afecto.</p> <p>-La memoria de trabajo verbal. -La reconstitución.</p> <p>Y el control motor que hace funcionar las conductas.</p>
BONANO	<p>Proceso autorregulatorio a nivel emocional. Centrado en el control, la anticipación y exploración de la homeostasis emocional:</p> <p>-Regulación de control. -Regulación anticipatoria. -Regulación exploratoria</p>
HIGGINS, GRANT&SHAH	<p>Proceso autorregulatorio a nivel emocional. A continuación, los principios fundamentales implicados en la autorregulación:</p> <p>-Anticipación regulatoria. -Referencia regulatoria. -Enfoque regulatorio.</p> <p>El tipo de placer y/o malestar que las personas experimentan depende del tipo de autorregulación que está funcionando.</p>
LARSEN	<p>-Modelo basado en procesos controlados.</p> <p>-Estado de ánimo de referencia al que se quiere llegar.</p> <p>-Guiado por la disminución de desigualdad entre el estado de ánimo actual y dicho estado de ánimo deseado.</p> <p>El proceso de regulación se activa cuando se detecta diferencias entre ambos estados. Se pone en marcha unos mecanismos:</p> <p>-dirigidos hacia el exterior (variación de actividad, resolución de conflictos).</p> <p>-dirigidos hacia el interior (recurrir a la distracción, comparación social).</p>
ERBER, WEGNER&THERRIALT	<p>La regulación del estado de ánimo se impulsa con el objeto de adecuarlo a la situación social del</p>

	instante. Los estados de ánimo deseados varían según el contexto.
BARRET &GROSS	<p>Discrimina los controles emocionales desadaptativos de regulaciones emocionales adaptativas.</p> <p>Las estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Durante los antecedentes de la emoción (modificando el foco atencional o produciendo un cambio cognitivos). - o centrándose en la respuesta emocional (modulando las respuestas pudiendo llevar a cabo la supresión). <p>Se describen cinco puntos en los que las personas pueden participar para cambiar el transcurso del desarrollo de las emociones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selección de la situación. 2. Modificación de la situación. 3. Despliegue atencional. 4. Cambio cognitivo. 5. Modulación de la respuesta.
FORGAS	<p>Actúa a través de un proceso homeostático. Estado de ánimo regulado mediante procesos automáticos o espontáneos.</p> <p>Se produce un mecanismo de feedback:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Procesamiento ordinario: influido por el estado de ánimo. -También existe el procesamiento motivado, se trata de un proceso incoherente con el estado de ánimo que se tiene en ese momento, y se pretende compensarlo.

Tabla VIII: Elaboración propia de tabla-resumen sobre autores de la regulación emocional

3.5. Estrategias para expresar y regular las emociones

Como bien sabemos, es muy importante que los niños adquieran diversas estrategias para poder expresar y regular sus propias emociones. Por ello, vamos a dedicar este apartado a otras estrategias propuestas para la regulación emocional.

La asertividad, el diálogo interno, la paciencia y la relajación, son algunas de las estrategias que presenta Renom (2007) para conseguir una mayor regulación de las emociones. Nos referimos al concepto de asertividad en cuanto a comunicación asertiva se refiere y que se pretende que el niño exprese cómo se siente, manifieste lo que piense, diga lo que quiera que suceda, etc. El diálogo interno, se refiere a la forma de relacionarnos con nosotros mismos, y la paciencia y relajación que ayudarán a una mayor regulación.

A continuación nos encontramos con cuatro apartados elaborados por Bisquerra (2003), donde nos explica las microcompetencias que configuran la competencia de la regulación emocional, y que ayudan a expresar y regular nuestras emociones.

- *Expresión emocional apropiada*: Se trata de la capacidad que se tiene a la hora de expresar las emociones adecuadamente. Incluye la habilidad de poder comprender que en ocasiones el estado emocional interno del individuo, no tiene por qué ser igual ni corresponderse con la expresión externa. También supone la capacidad de entender el choque que podría suponer la expresión emocional de una propia persona, además de su comportamiento, en otras personas y sin olvidar la costumbre de tener esto en cuenta a la hora de relacionarnos.
- *Regulación de emociones y sentimientos*: Enfocado a la regulación emocional en sí. Se trata de la aceptación de que las emociones y los sentimientos se deben regular. Podemos regular la impulsividad, la tolerancia a la frustración, la permanencia en la obtención de objetivos aunque cueste, etc.
- *Habilidades de afrontamiento*: Se refiere a la capacidad para conseguir hacer frente a distintos retos y situaciones de enfrentamiento, junto a las emociones que se producen. Esta habilidad supone llevar a cabo estrategias de regulación para poder administrar y controlar tanto la intensidad como la persistencia de las emociones.

- *Competencia para autogenerar emociones positivas:* Es la habilidad que tiene cada persona para crear sus propias emociones positivas. En definitiva, es la capacidad que se tiene para auto-gestionar las propias emociones para conseguir una calidad de vida emocionalmente buena.

El manejo de estas cuatro competencias, facilitará la expresión y regulación de nuestras propias emociones.

Según Hervás y Vázquez (2006) existen unas variables que pueden afectar la aparición y/o efectividad de los procesos de regulación. Estas variables son el conocimiento de diferentes estrategias de regulación emocional, la atención hacia el estado emocional, las expectativas generalizadas de regulación, el estilo de apego, la costumbre en relación al estado de ánimo a regular, la autoestima, la diferenciación y claridad en la percepción del afecto y los rasgos de personalidad. Como vemos, son muchas las variables que juegan un papel importante puesto que afectan en gran medida, a la hora de conseguir una regulación emocional adecuada.

Es cierto que es muy complicado controlar las emociones, pero debemos hacer lo posible por intentarlo ya que es importante tener conciencia de nuestras propias emociones y de las demandas del entorno. Aun así, es importante tener en cuenta que cada uno de nosotros no regulamos únicamente las emociones negativas, sino que también se regulan las emociones positivas, puesto que en ocasiones, no se consideran adecuadas o adaptativas.

En definitiva, cuando decidimos regular las emociones, nos podemos referir tanto a las negativas como a las positivas, las estrategias de regulación nos servirán para ambas. Debemos aprender a gestionar las emociones, tomar conciencia de su importancia para realizar una buena y efectiva regulación emocional. Esto no supone tener que volverse frío y calculador, controlando las emociones milímetro a milímetro, ni tampoco dejarse llevar. Se debe encontrar un equilibrio en el que las emociones nos favorezcan.

3.6. La importancia de aprender a gestionar las emociones en la escuela

A veces nos preguntan, ¿cómo te sientes?, y la gran mayoría contesta de manera muy limitada, o bien o mal. Pero otras personas son capaces de ser más precisas puesto que tienen un mayor conocimiento acerca de sus emociones.

Coincidimos con muchos autores, como puede ser Davidson (2012) cuando nos dice que cuando tratamos las emociones, éstas deberían preceder a la enseñanza de contenidos académicos, puesto que la falta de regulación de las emociones obstaculiza la capacidad de aprender.

Para Adam et al. (2003) es muy importante que se conozcan las emociones ya que se considera uno de los principios básicos de las personas, y es que tener conciencia ellas, supone conocernos a nosotros mismos.

Según Fonagy (2004) no nacemos con la capacidad de regular nuestras emociones y esto supone un desbordamiento de las propias emociones. El primer vínculo que hacemos y por el que aprendemos a regular las emociones, es la relación que se establece con la persona más cercana, aquella que cuida habitualmente a la persona, ya que se encarga de dar respuesta a sus reacciones emocionales. Es decir que el cuidador es el responsable de proporcionar al niño todo lo que necesite, ayudándole y enseñándole poco a poco, a regular sus emociones evitando ese desbordamiento emocional.

Las pautas tanto sociales como emocionales que reciba el niño a través de su familia, tendrán una continuidad a la hora de incorporarse en el sistema educativo. Como sabemos, la incorporación del niño en la escuela supone conocer personas nuevas y ajenas a la familia que supondrá la exigencia de nuevas habilidades sociales.

Debemos tener en cuenta que los niños en su infancia son como esponjas, que tienen una plasticidad cerebral y que supone que todo tipo de experiencias y aprendizajes que adquieran influirán en su desarrollo. Por ello, debemos ofrecer un espacio donde, a través del juego, aprendan a identificar las emociones, expresarlas y utilizarlas correctamente. Puesto que la persona con capacidad de controlar sus propias emociones, tendrá mayor facilidad a la hora de comunicar lo que necesite, y esto supondrá una gran ventaja en varios aspectos como la solución de conflictos, creación de relaciones satisfactorias...

Pero a la vez, coincidimos con Bisquerra et al. (2012) cuando dice que el tener una competencia emocional adecuada y una buena educación emocional, no es suficiente, puesto que es necesario un serie de principios éticos. El rol del profesor es un factor muy importante ya que de manera inconsciente transmite su estado emocional a través de su actitud y comportamiento. Antes de educar en las emociones, es necesario que el maestro favorezca numerosos aspectos como la comunicación oral, el desarrollo del lenguaje, la

gestión de las emociones y sepa manejar sus emociones controlándolas y ofreciendo lo mejor a los alumnos, entonces será cuando podamos decir que desde la escuela, el profesorado debe fomentar el aprendizaje emocional de los alumnos.

Muchas veces nuestras emociones surgen sin darnos cuenta y no entendemos el motivo, ni por qué nos sentimos de aquella manera. Consideramos que educar en emociones desde bien temprano les ayudará a conocerse mejor y a relacionarse, preparándose para todas las situaciones que se les puede presentar a lo largo de su vida. Según Adam et al. (2003) el conocimiento emocional es vital para poder controlar las emociones, puesto que si somos conscientes de ellas, se pueden evitar situaciones no deseadas.

Del Barrio (2005) nos dice:

Una buena educación no consiste en conseguir que el niño no tenga miedo, sino en que lo sienta solo ante lo verdaderamente amenazante, ni se debe tender a extirparle la ira, sino a lograr que solo la use en defensa de sus derechos y cuando cualquier tipo de diálogo o negociación justa no sea posible.(p.14)

Vivas, Gallego & González (2007) manifiestan que las emociones no tienen que ser suprimidas, sino que deben ser reguladas y controladas para que la persona sea capaz de controlar las distintas situaciones que se le presenten en el transcurso de su vida.

Lo que se pretende desde la infancia, es que los alumnos y a la vez futuros adultos, se conozcan y se comprendan tanto a ellos mismos como a los demás, que se centren en los aspectos positivos, en sus triunfos, aciertos, y que aprendan día a día de todas sus vivencias.

En conclusión, enseñarles a respetar las emociones de cada uno, a sacar lo mejor de cada emoción, tanto la de ellos como la de los demás, y dotarles de lenguaje para que puedan dar nombre y significado a su emoción.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DIDÁCTICA

4.1. Introducción y justificación

Con esta propuesta se pretende dar a conocer y tomar conciencia de las distintas emociones que podemos encontrar tanto en nosotros mismos como en los demás. La gran

relevancia y repercusión que tienen las emociones en los entornos de aprendizaje nos llevan a tener que tratar este tema en las aulas.

Las actividades que se llevarán a cabo, están más enfocadas al saber cómo, es decir, dirigidas a la parte práctica utilizando actividades sencillas y dinámicas, y no tanto al saber qué, referido a la parte plenamente teórica de las emociones. Aun así, el niño debe conocer el significado de cada emoción, pero es a través de la práctica, la experiencia y el juego, que lo irá descubriendo y conociendo.

El aprendizaje será activo, promoviendo actividades donde el niño pueda explorar y aprender.

La propuesta la hemos enfocado en el modelo secuencial de Bonano que defiende tres procesos de regulación que son: la regulación de control, la regulación anticipatoria, y la regulación exploratoria

Habiendo realizado una búsqueda sobre este tema ahora sabemos que las emociones cuentan con unas expresiones conductuales, cognitivas y psicofisiológicas, que están relacionadas con las categorías de actividad regulatoria de Bonano (2001). Por tanto, la regulación de la conducta emocional de cada persona influirá a cada nivel,

Plantaremos actividades para regular y expresar las emociones, para anticipar determinadas emociones, actividades para conocerlas mejor, para controlarlas, etc.

4.2. Contextualización

La siguiente Propuesta de Intervención está planteada para niños del segundo ciclo de Educación Infantil, y al estar enfocada a cualquier centro, no se describirán características de ningún colegio en concreto.

4.3. Relación del tema con el currículo infantil

En este apartado, nos encontramos con una tabla en la que aparecen tanto los objetivos como contenidos y criterios que hemos seleccionado del Real Decreto 1630/2006, en relación a nuestro tema y que pretendemos trabajar en el aula.

(Ver anexo I)

4.4. Ámbitos de aplicación

Nos encontramos con la indudable necesidad de tratar las emociones y su regulación no solamente en el aula, sino también fuera de ella. El mayor tiempo que pasan los niños es en el colegio y también en casa. Las familias juegan un papel muy importante, y por ello queremos que participen junto al colegio, consiguiendo la unión del triángulo familia, colegio y niño.

4.5. Objetivos

Como objetivos, y en relación a los expuestos en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil, queremos llevar a cabo los que vemos a continuación:

- Investigar la importancia de las emociones.
- Enseñar al niño que existen determinadas emociones en función de cómo se siente.
- Desarrollar la habilidad de percibir, reconocer, y entender y las propias emociones en el niño y posteriormente, las de los que están a su alrededor.
- Expresar las emociones de la mejor manera posible tanto de forma verbal como no verbal.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.
- Favorecer en el niño una actitud adecuada para controlar impulsos emocionales.
- Entrenar en la regulación de las emociones para mejorar la resolución de conflictos.
- Respetar las emociones de cada uno.

4.6. Contenidos

Respecto a los contenidos, y habiendo establecido unos objetivos previos, se propone lo siguiente:

- Reconocimiento, identificación y comunicación de las emociones.
- Relación entre lo que se siente y lo que se expresa.
- Adquisición de habilidades y estrategias de regulación emocional.
- Identificación de emociones en los demás.
- Valoración del respeto.

4.7. Destinatarios

El tema de la regulación emocional puede tratarse en toda la Educación Infantil, pero nos centraremos en el segundo ciclo, y en concreto, en el tercer nivel. Por ello trataremos con niños que tendrán cinco y seis años. Se trata de una propuesta de la que en cada momento, se podrán realizar las adaptaciones que sean necesarias para alumnos inmigrantes, con trastornos de conducta, con algún tipo de disminución física o psíquica, etc.

4.8. Actividades

En primer lugar, dividiremos la Unidad Didáctica en dos partes. Por un lado trabajaremos las emociones a través de los cuentos de Mireia Canals (2014). En relación a la emoción contada, se llevarán a cabo unas actividades además de las preguntas de reflexión tras haberles leído el cuento.

Por otro lado, se trabajarán ciertas actividades de manera transversal, incluyéndolas en contenidos como la música, plástica y la lógico-matemática, que contaremos a continuación.

Un cuento, una emoción

A través de esta selección de cuentos de Mireia Canals, se pretende trabajar unas determinadas emociones., pues están estructuradas en una aventura que le ocurre a Ana o Javier, en la que van a desarrollar y poner en práctica algunas de las emociones que sienten y les provoca a los niños como puede ser el miedo, rabia, etc. Al tratarse de cuentos cortos, trabajaremos una emoción a la semana y los viernes los podemos utilizar para repasar todos los conocimientos adquiridos en los días anteriores.

Contaremos el cuento en la asamblea, y seguidamente hablaremos sobre la emoción tratada. Los alumnos contarán al resto de la clase situaciones en las que han sentido lo mismo que sentían los protagonistas del cuento. Si la emoción es negativa, deberán explicar qué hicieron para regularlo, y si fue positivo qué hicieron para alargarlo. Los demás alumnos opinarán y podrán dar consejos al niño que esté explicando en ese momento. Es importante que los niños entiendan bien el concepto, pues les haremos preguntas de comprensión para que reflexionen tras haber leído el cuento. Además con cada cuento,

llevaremos a cabo determinadas actividades para reforzar la emoción, y de manera transversal, aplicarlo al aula de diversas maneras.

Siempre se ayudará a los niños a entender bien el concepto buscando estrategias y explicaciones sencillas.

SESIONES I, II, III, IV, V, VI (Colección emociones)

(Ver anexo II)

4.7. Recursos materiales y personales

En los anexos, junto a cada actividad, se exponen los recursos materiales necesarios para poder desarrollar las actividades. En cuanto a los recursos personales, se contará con el profesorado del centro y familiares.

4.8. Metodología

Si nos centramos en lo establecido por el B.O.C.Y.L., N°1, “Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo del Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León” podemos destacar el carácter interdisciplinar de la metodología, ya que todas las áreas se relacionan, se tratan de manera global y además parten de los intereses y características de los niños, centrándose en los contenidos que ya poseen para introducir unos nuevos.

La metodología que se llevará a cabo será activa, en la que serán los niños quienes creen su propio aprendizaje con las reflexiones que se hagan. Se les creará nuevos conocimientos a través de la elaboración de actividades. Se creará un ambiente de afecto y confianza. Además se llevará a cabo y se intentará conseguir un “aprendizaje significativo” enfocado a sus intereses. Se creará un conocimiento social a través del grupo-aula y esto ayudará a que todos se sientan más integrados tanto dentro como fuera del centro escolar.

El juego lo consideramos como el principal recurso que se debe integrar en el aula puesto que fomenta la imaginación y la creación de los niños. También trabajar en grupos favorecerá la interacción social, y se conseguirá un ambiente lúdico, acogedor, y agradable donde el niño pueda estar a gusto en todo momento.

4.9. Atención a la diversidad

Hoy en día, existen muchos tipos de alumnos con distintas necesidades. Podemos encontrarnos con alumnos extranjeros, alumnos con necesidades educativas especiales, alumnos con deficiencias físicas o mentales, etc. Cada niño recibirá una atención individualizada, recibiendo así la ayuda y asistencia que se considere necesaria. Se respetarán los ritmos de aprendizaje, y se adecuarán las actividades, consiguiendo así un aprendizaje significativo. Para los alumnos extranjeros, se tomarán las medidas extraordinarias necesarias, para atenuar las deficiencias en el lenguaje.

4.10. Temporalización

Esta propuesta está pensada para llevarla a cabo a lo largo de un curso completo de manera globalizada, relacionándola con los demás contenidos que se pretenden trabajar. Se trata de actividades que se pueden poner en práctica a primera hora de la mañana en la asamblea, integrarlas con la unidad didáctica que se esté llevando a cabo, a última hora, etc.

4.11. Evaluación

El proceso de evaluar se desarrollará mediante una evaluación continua, ya que en esta etapa de Educación Infantil, consideramos que la observación directa y sistemática se trata de una técnica muy adecuada que favorece el proceso enseñanza-aprendizaje. Esta observación, vamos a realizarla en situaciones no estructuradas, interaccionando con los alumnos de forma personal y directa. Además vamos a proponer actividades específicamente diseñadas para focalizar la observación en los aspectos puntuales que deseemos.

Este modelo de evaluación podemos complementarlo y completarlo usando algunas técnicas como las escalas de observación, registrando algunas anécdotas puntuales y el diario de clase. Ésta última será la más importante en la evaluación, puesto que nos ayuda a registrar situaciones, experiencias, y distintos tipos de anotaciones sobre el desarrollo vital de nuestra aula.

Para completar esta evaluación se considera necesaria la utilización de procedimientos y técnicas como las escalas de observación, los registros anecdóticos y el diario de clase. El diario de clase será la principal herramienta en este proceso, ya que nos permite registrar situaciones, experiencias y aspectos diversos que ocurren en la vida del

aula. Además se recogerán y se tendrán en cuenta las valoraciones que los niños y niñas hagan de cada una de las actividades.

Haremos uso de los registros anecdóticos, en los que se recogen aquellas situaciones de especial relevancia como conflictos e incidentes de uno o más alumnos, reflexiones sobre comportamientos y convivencia, etc.

Las escalas de observación nos permitirán registrar la opinión que se tiene del alumno en cuanto a los objetivos que se han conseguido durante la propuesta. Consideramos que es necesario tenerlo en cuenta puesto que es importante que se evalúe si las actividades han sido adecuadas y planteadas correctamente.

Finalmente, también se llevará a cabo un autoevaluación de la actividad docente, con la que el maestro podrá autoevaluar tanto su proyecto como su actividad docente.

4.11.1. Escala de observación

ESCALA DE OBSERVACIÓN (Observación control de las emociones)		
--------------------------------------------------------------	--	--

CONDUCTA A OBSERVAR	SI	NO
-Conoce las expresión “triste”		
-Conoce la expresión “contento”		
-Conoce la expresión” enfadado”		
-Tolera la frustración		
-Muestra enfado cuando se le castiga		
-Muestra tristeza cuando se le castiga		
-Demuestra empatía		
-Va aprendiendo a compartir		
-Va aprendiendo normas de conducta		
-Acepta afecto de sus iguales		
-Acepta afecto de los adultos		
-Manifiesta su estado de ánimo de manera verbal		

-Le cuesta pedir perdón		
-Respetar las emociones de los demás		
-Compartir sus emociones		
-Se adapta a las emociones de los demás		
-Expresa sus ideas		
-Desobedece las normas continuamente		
-Manifiesta afecto con los adultos		
-Controla sus impulsos		
-Expresa sus ideas		
-Manifiesta afecto con sus iguales		

4.11.2. Registro anecdótico

REGISTRO ANECDÓTICO
Nombre del niño/a:
Fecha:
Actividad:

Descripción de la situación	Análisis

4.11.3. Diario de clase

DIARIO DE CLASE
Enero 2016
SEMANA 1

Lunes	
Martes	
Miércoles	

Jueves	
.../...	

4.11.4. Autoevaluación de la actividad docente

EVALUACIÓN DEL PROYECTO				
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Se ha tenido en cuenta los conocimientos que tenía previamente cada alumno.				
Los objetivos son adecuados al nivel de los alumnos				
Las actividades han sido acordes a los objetivos				
La metodología que se ha utilizado es la adecuada				
La temporalización de las actividades ha sido la correcta				
Los recursos han sido adecuados				
Buena participación de las familias				
Las actividades estaban bien planteadas				
EVALUACIÓN DEL DOCENTE				
He llevado a cabo una atención individualizada de cada niño				
He adaptado el nivel a las necesidades				

de cada niño				
La programación de las actividades ha sido la correcta				
He realizado actividades motivadoras				
He utilizado diversos espacios para poner en práctica la unidad didáctica.				
He motivado a los alumnos en todo momento				
He controlado mi actitud ante cualquier tipo de incidente				
Explico todo lo que los niños no entienden				

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

La finalidad perseguida con este trabajo, es la de fomentar el control emocional de los niños. Como hemos podido ver, las emociones son fundamentales en el desarrollo de cualquier individuo, por lo que es imprescindible trabajarlas desde bien pequeño. Que los niños conozcan, identifiquen y controlen sus emociones supondrá un gran avance a la hora de saber controlar distintas situaciones que puedan tener a lo largo de su vida.

Somos conscientes que no todos los niños son iguales, cada uno tiene necesidades diferentes dentro de una misma estructura. No puede haber una receta única para educar a todos los niños, sino todo lo contrario, debe existir un amplio y gran abanico de posibilidades, y como el alumno pasa muchas horas en el colegio, el maestro es un gran referente, un ejemplo a seguir. El control emocional de cada niño, dependerá en gran medida del presente que viva. Por ello, con las actividades planteadas, se pretende estimular la expresión verbal y sobretodo la escucha, puesto que son dos aspectos básicos para enfrentarse a la vida. Es importante que lo niños aprendan construyendo su aprendizaje, equivocándose y sobre todo, sintiendo, pues las emociones son reacciones de nuestro cuerpo y debemos respetar las de cada uno. Estas reacciones nos hacen sentir vivos y cada persona las manifiesta de una manera dependiendo de su personalidad.

Hemos querido mostrar distintos aspectos sobre la regulación emocional, desde su definición, pasando por distintos modelos y sus funciones, hasta la posible puesta en práctica en el aula.

Como ya hemos visto a lo largo del trabajo y desde el punto de vista del docente, las emociones se deben tratar en el aula con total naturalidad, para que así, los niños se sientan a gusto, aceptando sin complejos tanto a ellos mismos como a los demás. Educar emocionalmente nos facilitará la toma de conciencia y la capacidad para observar un problema, analizarlo e incluso solucionarlo. El estado emocional del alumno influye en el medio en el que viven, de tal manera que pueden influir de forma positiva favoreciendo la integración del alumno en ese ámbito o no. Y esta adaptación también favorece el desarrollo de la personalidad. En definitiva, las emociones afectan en la adaptación al entorno, y si no hay una adecuada adaptación, el desarrollo de la personalidad se verá influenciado.

Como personas adultas ya seamos docentes, o familiares, debemos saber que es muy importante ofrecer al alumnado la mayor confianza posible para que pueda expresarse, dándole confianza, y proponiendo actividades que le permita trabajar distintas emociones. El docente debe hacer saber que también es habitual sentir emociones negativas, proporcionar un vocabulario amplio para que adecuen las palabras a su emoción ya que no siempre nos expresamos de la misma manera, explicarles que si algo nos sienta mal, debemos decirlo, puesto que tenemos derecho a expresar lo que sentimos siempre y cuando se mantenga el respeto hacia los demás. De esta manera se podrá desarrollar la capacidad de controlar los propios impulsos adecuándolos a las circunstancias. Por ejemplo, ante emociones como rabia, enfado o ira, es conveniente empezar por reducir el tiempo de duración y la intensidad de esa emoción, pues dependerá de nosotros utilizar estrategias como la respiración, pensar, etc. No es cuestión de eliminar la emoción, pero sí de minimizar la parte negativa para conseguir un estado de equilibrio. También es importante entender a los demás, conocer sus emociones, puesto que nos facilitará el entendimiento y comprensión de muchas actuaciones. Y el comprender algo, favorece la disminución de la frustración además de tener más información para saber cómo actuar. Por último, y no menos importante, la motivación, es importante buscar el lado positivo de las cosas y enfrentarse pensando lo bueno que nos pueden aportar cualquier persona, momento, situación... el optimismo, sin lugar a dudas, aporta más beneficios.

A nivel personal, la realización de este trabajo, me ha supuesto un enriquecimiento muy positivo, puesto que he dedicado muchas horas en conocer un tema tan importante como es el de las emociones y su regulación en la infancia. He adquirido multitud de conocimientos que serán de gran utilidad para mi vida a nivel personal y para mi próximo futuro como docente. En definitiva, corroboro una vez más, la importancia de controlar y regular las emociones desde los primeros años de vida.

“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”.
(Jorge Bucay)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, E., Cela, J., Codina, M. T., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A., Fuentes, M.,... Traveset, M. (2003). *Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela*. Barcelona: Graó.
- Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R. A. (1998). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (2nd Edition). New York: The Guilford Press.
- Barret, L. F. & Gross, J. J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne & G. A. Bonano (Eds.), *Emotions, Current Issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. & López, É. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C.,... Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.
- Bonano, G.A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.), *Emotions, Current issues and future directions*. New York: The Guildford Press.
- Bower, G. H. & Forgas, J. P. (2001). Mood and social memory. En: J. P. Forgas (Ed.) *Handbook of affect and social cognition*. (pp. 95-120). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion*. New York: John Wiley & Sons.
- Palmero, F. & G. Fernández- Abascal, E. (2002). Emociones básicas II (ira, tristeza y asco). En F. Palmero (Ed.), *Psicología de la Motivación y la Emoción* (pp. 353-372). España: McGraw Hill.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self- Regulation of Behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Caspi, A. (2000). The child is father of the man: personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 158-172.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

- Eisenberg, N.; Fabes, R.; Shepard, S.; Murphy, B.; Guthrie, I.; Jones, S., ... Maszk, P. (1997). Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality. *Child Development*, 68(4), 642-664.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. En J. R. Cole (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 207-283). Lincoln, NE: Nebraska University Press.
- Ekman, P. (1992) An argument for basic emotion. *Cognition and Emotion*, 6(3/4), 169-200.
- Erber, R., & Erber, M.W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, 11(3), 142-148.
- Erber, R., Wegner, D. M., & Therriault, N. (1996). On being and collected: mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 757-766.
- Fabes, R. & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child Development*, 63(1), 116-128.
- Forgas, J. P. (2000). Managing moods: Toward a dual-process theory of spontaneous mood regulation. *Psychological Inquire*, 11(3), 172-177.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: issues in paradigm building. En C. Cherniss y D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligence workplace* (pp.13-26). San Francisco: Jossey-Bass.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin y O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd Ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Higgins, E.T., Grant, H. & Shah, J. (1999). Self Regulation and quality of life: Emotional and non emotional life experiences. En Kahneman, Diener y Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

- Izard, C. E. (1989). The structure and functions of emotions: Implications for cognitions, motivation and personality. *American Psychological Association*, 9, 39-73.
- Larsen, R. L. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Ley Orgánica de Educación del 2/2006 de 3 de Mayo de Educación (LOE).
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia
- Martínez-Sánchez, F. (2008). La emoción. En: C. Gómez, A. Carpi, C. Guerrero y F. Palmero (Eds.). *Introducción a los procesos psicológicos básicos* (pp. 55-72). Castellón: Universitat Jaume I de Castellón.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p.10). Nueva York: Basic Books.
- Mayer, J. D. y Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (Meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?* En Bisquerra, R. *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia (14-23)*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital de Sant Joan de Dèu.
- Morris, W. N. y Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Parrot, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner y J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Plutchik, R. (1980). *Emotions: A Psychoevolutionary Synthesis*. Nueva York: Harper&Row.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil. (BOE núm. 474, Jueves 4 de enero de 2007).
- Renom, Á. (2007). Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años). Madrid: WoltersKluwer España S.A.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Rodríguez, C. (2014). *Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes. Programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales* (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

- Salazar Muñoz, R. (2010). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de Educación emocional para la mejora de la convivencia con alumnado de 5 º y 6º de Primaria* (Tesis doctoral). Universidad de País Vasco.
- Salguero, J.M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R., Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4(2), 143-152.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (3), 185-211.
- Servera-Barceló, M. (2005). Modelo de autorregulación de Barkley aplicado al trastorno por déficit de atención con hiperactividad: una revisión. *Rev neurol*, 40(60), 358-368.
- Scherer, K.R. (2001). *Appraisal considered as a process of multinivel sequential checking*. Nueva York: Oxford University Press.
- Tolman, E. (1932). *Purposive Behavior in Animals and Man*. New York: Appleton-Century.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson.

ANEXOS

Anexo I

Área 1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	
OBJETIVOS	<p>1. Reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <p>4. Identificar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y ser progresivamente capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, gradualmente, también los de los otros.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar emocional, disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y sosiego</p>
CONTENIDOS	<p>Segundo ciclo.</p> <p>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.</p> <p>Identificación y expresión de sentimientos, emociones, vivencias, preferencias e intereses propios y de los demás. Iniciación a la toma de conciencia emocional y participación en conversaciones sobre vivencias afectivas. Voluntad y esfuerzo para la adaptación progresiva de la expresión de los propios sentimientos y emociones, adecuándola a cada contexto.</p> <p>Asociación y verbalización progresiva de causas y consecuencias de emociones básicas, como amor, alegría, miedo, tristeza o rabia.</p> <p>Bloque 2. Juego y movimiento.</p> <p>Exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás. Iniciativa para aprender habilidades nuevas y deseo de superación personal.</p> <p>Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.</p> <p>Habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con las personas adultas y con los iguales. Actitud y comportamiento prosocial, manifestando empatía y</p>

	sensibilidad hacia las dificultades de los demás.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ETAPA	Se observará si reconoce en gestos o fotos emociones básicas como alegría, enfado o tristeza, y si es capaz de expresarlas. Igualmente se trata de valorar su progresivo control ante situaciones de «rabia» o «enfado», observando las estrategias que utiliza para manejar sus sentimientos.

Área 2. Conocimiento del entorno	
OBJETIVOS	Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas básicas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
CONTENIDOS	Bloque 3. Cultura y vida en sociedad. Identificación de los primeros grupos sociales de pertenencia: familia y escuela. Toma de conciencia vivenciada de la necesidad de su existencia y funcionamiento. Disfrute y valoración de las relaciones afectivas que en ellos se establecen.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ETAPA	Se observará también si se relacionan satisfactoriamente y de manera equilibrada con los iguales y los educadores más cercanos, si saludan, dan muestras de afecto, se despiden, etc. Así como si van ampliando las relaciones sociales y se integran en la vida del centro, si diferencian los distintos grupos a los que pertenecen y si se sienten miembros de ellos, por ejemplo, nombrando a sus compañeros en casa y a su familia en el centro, expresando cómo son, qué hacen y en qué fiestas o acontecimientos participan, etc. Especial atención merecerá la capacidad que niñas y niños muestren para el análisis de situaciones conflictivas y las competencias generadas para un tratamiento pacífico y dialogado de las mismas. Igualmente ha de valorarse si empiezan a comprender sentimientos y emociones que manifiestan otros compañeros y que ellos han vivido previamente, así como si tratan de ayudarlos y consolarlos
Área 3. Lenguajes: comunicación y representación	

<p>OBJETIVOS</p>	<p>1. Apropriarse progresivamente de los diferentes lenguajes para expresar sus necesidades, preferencias, sentimientos, experiencias y representaciones de la realidad.</p> <p>2. Experimentar y expresarse utilizando los lenguajes corporal, plástico, musical y tecnológico, para representar situaciones, vivencias, necesidades y elementos del entorno y provocar efectos estéticos, mostrando interés y disfrute.</p> <p>3. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.</p>
<p>CONTENIDOS</p>	<p>Bloque 1. Lenguaje verbal. Escuchar, hablar, conversar.</p> <p>Bloque 3. Lenguaje artístico. Expresión y comunicación de hechos, sentimientos y emociones, vivencias, o fantasías a través del dibujo y de producciones plásticas realizadas con distintos materiales y técnicas</p> <p>Bloque 4. Lenguaje corporal.</p>
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ETAPA</p>	<p>Utilizar la lengua oral del modo más conveniente para la comunicación con sus iguales y con adultos, según las intenciones comunicativas, y comprender mensajes orales diversos, mostrando una actitud de escucha atenta y respetuosa.</p> <p>Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos, vivencias, necesidades e intereses.</p> <p>Comunicar sentimientos y emociones espontáneamente por medio de la expresión artística.</p>

Anexo II

SESIÓN I

LA COLA DE DRAGÓN (LA RABIA)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando están rabiosos. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. También les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar rabiosos y qué hacían para solucionarlo.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Tendrán que dibujar algo que para ellos represente la rabia. Ya sea manchando todo el papel, dibujándose a ellos mismos enfadados, etc.</p>
Temporalización	Actividad 1: 10 minutos. Actividad 2: 10 minutos.
Recursos	-Cuento: La cola de dragón- La rabia. -Pinturas. -Folios.

SESIÓN II

LAS ESTRELLAS DE COLORES (LA ALEGRÍA)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando están alegres. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. También les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar alegres.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Tendrán que dibujar algo que para ellos represente la alegría.</p>
Temporalización	Actividad 1: 10 minutos Actividad 2: 10 minutos
Recursos	-Cuento: Las estrellas de colores- La alegría. -Pinturas.

	-Folios.
--	----------

SESIÓN III

LAS ESTRELLAS DE COLORES (LA TRANQUILIDAD)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando están tranquilos. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. También les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar tranquilos.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Tendrán que dibujar algo que para ellos represente la tranquilidad. Habrá niños que les tranquilice escuchar música, otra la playa, etc.</p>
Temporalización	<p>Actividad 1: 10 minutos.</p> <p>Actividad 2: 10 minutos.</p>
Recursos	<p>-Cuento: Cuando estoy tranquilo- La tranquilidad.</p> <p>-Pinturas.</p> <p>-Folios.</p>

SESIÓN IV

LAS ESTRELLAS DE COLORES (EL MIEDO)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando tienen miedo. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. También les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar tranquilos.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Tendrán que dibujar algo que para ellos represente el miedo.</p>
Temporalización	Actividad 1: 10 minutos

	Actividad 2: 10 minutos
Recursos	-Cuento: La superheroína supersónica- El miedo -Pinturas. -Folios.

SESIÓN V

“LAS ESTRELLAS DE COLORES” (LA PREOCUPACIÓN)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando están preocupados. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. Además les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar preocupados.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Tendrán que dibujar algo que para ellos represente el miedo. Les podemos ayudar preguntándole ¿Cuándo estáis preocupados? Y lo que contesten lo pueden reflejar con un dibujo.</p>
Temporalización	Actividad 1: 10 minutos. Actividad 2: 10 minutos.
Recursos	-Cuento: La nube gris- La preocupación. -Pinturas. -Folios.

SESIÓN VI

“LAS ESTRELLAS DE COLORES” (LA TRISTEZA)	
Desarrollo	<p><u>Actividad 1:</u> Una vez leído el cuento, invitaremos a los niños y niñas a que nos muestren qué cara ponen ellos cuando están tristes. Además se les preguntará qué sienten cuando están así. Además les pediremos que nos cuenten situaciones en las que ellos hayan podido estar tristes.</p> <p><u>Actividad 2:</u></p>

	Tendrán que dibujar algo que para ellos represente el miedo. Les podemos ayudar preguntándole ¿Cuándo estáis preocupados? Y lo que contesten lo pueden reflejar con un dibujo.
Temporalización	Actividad 1: 10 minutos. Actividad 2: 10 minutos.
Recursos	Cuento: Los sacos de arena- La tristeza -Pinturas y folios.

A partir de aquí, trabajamos las actividades transversales:

SESIÓN VII

“¿CÓMO ERES?”	
Objetivos:	-Mejorar la autoestima de los alumnos -Reconocer en uno mismo y en los demás cualidades tanto físicas como personales. -Mejorar la automotivación del niño. -Fomentar la cohesión del grupo
Desarrollo:	Esta actividad la realizamos el día que trabajemos a través de los grupos interactivos, puesto que se debe trabajar por grupos de 4. Con papel continuo, deberán dibujar la silueta de sus compañeros. Cuando lo hayan dibujado, deberán poner una cualidad de ese niño. Si es física, lo podrán dibujar, pero si es personal, les ayudaremos a escribirlo. Cuando tengamos la silueta de todos los niños. Deberán indicar a quién pertenece cada una y explicar las cualidades.
Temporalización:	7-8 minutos por grupo.
Recursos:	-Papel continuo -Pinturas

SESIÓN VIII

“EL SEMÁFORO”	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Aprender a gestionar las emociones negativas. -Relacionar los colores que tiene el semáforo con las emociones que se estén trabajando.
Desarrollo:	<p>Dividiremos la clase en tres grupos. Cada grupo hará un semáforo. Un semáforo será para la clase, otro para el aula de psicomotricidad y un último para el aula de inglés.</p> <p>El semáforo constará de tres círculos, y una base de cartulina para pegarlos.</p> <p>Explicaremos a los niños que deberemos actuar como si fuésemos conductores. Pues ante un peligro, nos paramos, después pensamos, buscamos soluciones y nos preparamos para salir. Y por último, cuando el semáforo está en verde tenemos vía libre y debemos llevar a cabo la mejor solución.</p> <p>Por lo que con los colores del semáforo de clase haremos lo siguiente:</p> <p>Rojo: parar.</p> <p>Amarillo: pedir ayuda.</p> <p>Verde: actuar.</p> <p>Ante cualquier tipo conflicto en el aula, los niños utilizarán el semáforo como método de actuación. Después les invitaremos a que imaginen y vean la diferencia entre actuar directamente sin pensar y pensar antes de actuar antes cualquier situación.</p>
Temporalización:	20 minutos
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> -Cartulinas. -Pinceles. -Tijeras. -Botes de pintura. -Pegamento.

SESIÓN IX

“LA VARITA MÁGICA” (con los papás y las mamás)	
Objetivos:	-Controlar la inquietud.
Desarrollo:	<p>En esta actividad invitaremos a los padres y madres a participar. El niño deberá realizar una varita mágica. Cada niño se la llevará a casa y se les propondrá que la guarden en su mesita de noche. Les diremos que cuando estén angustiados, nerviosos, etc., deberán coger la varita y apretar fuerte, puesto que la fuerza de sus manos hará que desaparezca esa emoción que sienten en ese momento.</p> <p>Dividiremos la clase en 4 grupos, ya que con la ayuda de los papás y mamás, será más cómodo trabajar en pequeños grupos.</p> <p>Cada niño podrá hacer su varita como más le guste, pues contaremos con varios materiales para elegir.</p> <p>Además enseñaremos un ejemplo para que los papás tengan una idea.</p> <p>Para conseguir un palo grueso, juntaremos varios palos de madera uniéndolos con cinta adhesiva. Después lo forraremos con el material que dispongamos en clase</p>
Temporalización:	30 minutos
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> -Pegamento -Tijeras -Palillos largos de madera -Cinta adhesiva -Cartulina, papeles de varias texturas, pompones, cintas, purpurina, etc.

SESIÓN X

“ME MUEVO AL RITMO DE LA MÚSICA”	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la escucha activa -Asociar la música con el movimiento de nuestro cuerpo

Desarrollo:	<p>Escucharemos varias audiciones, y después de escuchar cada uno, haremos una pausa breve en la que nos contarán qué han sentido cuando la estaban escuchando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pieza musical: Pandora's Music Box ByNox Arcana MIEDO. - Pieza musical: Yiruma-River Flows in You. TRISTEZA. - Pieza musical: Make it shine- Victoria Justice. ALEGRÍA. - Pieza musical: Fantasía y fuga sobre el nombre de Bach (Franz Liszt) RABIA - Pieza musical: claro de luna (moonlight sonata) Beethoven- TRANQUILIDAD.
Temporalización:	7-8 minutos.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> -Aula de psicomotricidad. -Música. -Ordenador.

SESIÓN XI

“LA MAGIA LA TIENES TÚ”	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> -Controlar las emociones negativas -Autocontrolarse.
Desarrollo:	<p>Cada niño dibujará y recortará diferentes formas geométricas y las guardarán en un sobre que tendrán en su casillero. En el caso de que se presente algún tipo de conflicto con algún alumno, el niño deberá entregar al otro una de sus figuras. De esta manera se conseguirá canalizar las emociones negativas a través consiguiendo así un autocontrol en el niño y evitando un mayor conflicto.</p>
Temporalización:	Durante el horario escolar.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none"> -Bolsitas. -Plantilla de estrellas hecha en folios de colores. -Tijeras.

SESIÓN XII

“NOS JUNTAMOS”	
Objetivos:	-Desarrollar el concepto de agrupamiento. -Ser capaz de asociar número con cantidad.
Desarrollo:	Con la utilización de instrumentos musicales, como puede ser el triángulo, la pandereta, etc., la maestra tocará el instrumento un número determinado de veces, y los niños tendrán que agruparse dándose la mano según ese número. De esta manera se pretende que los niños empiecen a desarrollar el concepto de agrupamiento.
Temporalización:	5 minutos
Recursos:	-Aula de psicomotricidad -Música -Ordenador.

SESIÓN XIII

“QUÉ LÍO EL MÍO”	
Objetivos:	-Reforzar el vínculo afectivo en el aula. -Ser capaz de expresar los aspectos positivos y negativos de nuestros compañeros.
Desarrollo:	La actividad consistirá en dibujar previamente un sol grande en una cartulina. El sol se dividirá en dos partes, donde una parte estarán los aspectos positivos y en la otra, los negativos. Los niños se pondrán en círculo, y el sol se colocará en el centro. Cada niño tendrá que decir dos aspectos positivos y uno negativo al compañero que tenga su lado, y así sucesivamente. Al final de la actividad, y en conjunto, se reflexionará acerca del resultado. Veremos que a pesar de que cada uno de ellos, muestran aspectos positivos y negativos, todos forman un grupo y que tanto lo bueno como lo malo, nos afecta a todos.
Temporalización:	15 minutos

Recursos:	-Cartulina. -Rotulador. -Ovillo de lana.
-----------	------------------------------------------------

SESIÓN XIV

“ADIVÍNAME”	
Objetivos:	-Aprender a expresarse a través de los gestos -Trabajar la empatía -Reconocer las emociones en los demás.
Desarrollo:	Uno niño representará, a través la mímica, una determinada emoción y los demás niños tendrán que descubrirla. La persona que consiga averiguarla, será quien adopte el rol de mimo, y así lo haremos hasta que todos los niños hayan sido mimos.
Temporalización:	15 minutos aprox.
Recursos:	Aula.

SESIÓN XV

“Y TÚ, ¿QUÉ VES?”	
Objetivos:	-Pensar y reflexionar sobre las propias emociones -Observar los distintos puntos de vista.
Desarrollo:	En grupos de cuatro, se colocará una hoja con una letra en medio de la mesa. Uno a uno dirán lo que ven. Dependiendo de dónde estén situados verán una cosa u otra. Si ponemos la letra M, habrá niños que vean la letra, pero otros verán unas montañas, una W, el número tres, etc. Es una manera de hacer entender la subjetividad que poseen las emociones, y es que en ocasiones, ante sucesos parecidos, las emociones pueden variar y siendo distintas.

	Después nos sentaremos todos en la asamblea y les haremos reflexionar sobre la actividad realizada.
Temporalización:	10-12 minutos.
Recursos:	-Folio con una M mayúscula grande.

SESIÓN XVI

“NUESTRO EMOCIONÓMETRO”	
Objetivos:	<p>Desarrollar la capacidad de reconocer sus propias emociones</p> <p>Mejorar la empatía</p> <p>Buscar soluciones entre todos</p>
Desarrollo:	<p>Cada mañana, después de saludarnos en la asamblea, cada niño y en orden, se levantará y colocará su nombre en la emoción que representa su estado de ánimo. Las emociones vendrán dibujadas con caras bien visibles donde se podrán identificar con facilidad.</p> <p>A continuación, mantendremos un diálogo explicando las emociones que hay en clase, y preguntaremos si algún niño o niña, quiere explicar por qué se siente así. Al final del día, el encargado quitará todas las pinzas.</p> <p>Una vez que ya se tenga un buena manejo de las emociones, se realizará un medidor emocional “mood meter”, creado por el Dr. Marx Brackett. A través de este medidor, los niños adquirirán mayor conocimiento y entendimiento emocional a la hora de expresar sus emociones. Cada día dedicaremos un tiempo para que el alumno responda a las siguientes preguntas</p> <p>1) ¿Cómo me siento ahora mismo? Aquí el alumno deberá situarse en el medidor que será una cartulina dividida en cuatro colores (amarillo, rojo, azul y verde) El rojo es el enfado, el amarillo el estado eufórico, el azul la tristeza, y el verde de tranquilidad.</p>

	<p>2) ¿Por qué me puedo sentir así?</p> <p>3) ¿Qué palabra es la que mejor describe cómo me siento ahora?</p> <p>4) ¿De qué manera estoy expresando cómo me siento?</p> <p>5) ¿Qué me aporta este sentimiento? ¿Qué estrategia puedo utilizar para volver a un estado de tranquilidad?</p> <p>Estas preguntas las formularemos a primera hora de la mañana, después del recreo y al final del horario escolar.</p> <p>¿Qué sentimiento, experiencia, sensación, etc., me llevo de hoy?</p> <p>De este modo los niños podrán analizarse emocionalmente y observando sus cambios en función de las situaciones vividas.</p>
Temporalización:	Cada mañana.
Recursos:	<p>El emocionómetro que lo hará la maestra.</p> <p>Para el medidor emocional: Una cartulina grande, una regla, colores.</p>

SESIÓN XVII

“NUESTRO RINCÓN”	
Objetivos:	<p>-Conocernos mejor.</p> <p>-Expresar nuestros sentimientos.</p>
Desarrollo:	<p>Cada niño deberá elegir tres objetos y traerlos a clase. Estos objetos deberán ser significativos para ellos, es decir, que les generen emociones positivas para que las compartan con sus amigos y observen en ellos mismos una estrategia para fomentarse emociones positivas y compartir éstas con los demás.</p> <p>En la asamblea explicarán a sus compañeros por qué han elegido esos. Todos los objetos los iremos poniendo en un rincón de la clase creando una casita de sentimientos.</p>
Temporalización:	En la asamblea, dependiendo de los niños que vayan trayendo sus objetos.
Recursos:	Una mesa grande para colocar todos los objetos en el rincón.

SESIÓN XVIII

“MI TÍTERE VIAJERO”	
Objetivos:	-Favorecer la expresividad. -Ayudar a exteriorizar las emociones.
Desarrollo:	Llevaremos a cabo la creación de títeres para que cada niño pueda tener el suyo propio. Lo haremos con un calcetín, y las partes de la cara las pondremos con velcro, pues queremos que cada niño se lleve cada día su marioneta a casa, y en función de cómo vuelva al día siguiente, coloque las cejas, nariz y los ojos de una manera u otra para representar la emoción que siente. Previamente habremos trabajado las expresiones faciales para que las puedan distinguir. Además la realización de este títere, nos dará la oportunidad de trabajar dramatizaciones Por las mañanas en la asamblea, cada niño representará con su títere, alguna situación que haya vivido y que quiera compartir con los demás.
Temporalización:	10 minutos aproximadamente.
Recursos:	Calcetines, velcro, ojos de plástico, pompones, lana y todo el material que se desee

SESIÓN XIX

Juego de roles “ME PONGO EN TU LUGAR”	
Objetivos:	-Ser capaz de ponerse en el lugar de otra persona -Reconocer sus cualidades y capacidades
Desarrollo:	Haremos tarjetas con distintos personajes (mama, papá, profesor, oculista, conductor...) Cada niño cogerá una tarjeta y deberá actuar como ese personaje. Podrán actuar con total libertad dentro del aula. Cuando todos hayan representado, les diremos una situación concreta o situación habitual y con esos personajes deberán representar la escena.
Temporalización:	20 minutos aproximadamente.
Recursos:	Tarjetas y material para disfrazarse

SESIÓN XX

“MI CUEVA PARA PENSAR”	
Objetivos:	-Controlar los impulsos. -Reconocer sus cualidades y capacidades.
Desarrollo:	Se creará un lugar dentro del aula donde el niño pueda acudir siempre que se sienta alterado o fuera de control y necesite calmarse y retomar su regulación emocional. El lugar elegido entre todos los niños, se decorará con elementos que les relajen y le transmitan paz y tranquilidad. Pueden ser peluches, libros, dibujos, etc.
Temporalización:	El tiempo que el niño considere oportuno, para retomar su control emocional. Podemos utilizar un reloj de arena, en el caso de que los niños le dediquen un tiempo excesivo.
Recursos:	-Tela grande para crear una cueva. -Objetos que cada niño considere que le servirá para relajarse. -Reloj de arena.

SESIÓN XXI

“APRIETO Y AFLOJO”	
Objetivos:	-Ayudar a canalizar la energía. -Expulsar la tensión.
Desarrollo:	A través de esta técnica de contracción o distensión, se pretende que los alumnos contraigan, sus músculos y después los aflojen, de tal manera que puedan sentir diferentes sensaciones en todo su cuerpo. Primero empezaremos diciendo que deben apretar con fuerza los dientes cerrando la boca, y luego relajarla dejándola entreabierta. Haremos lo mismo con todas las partes del cuerpo. Por ejemplo, con las manos, les pediremos que cierren los puños con fuerza y luego las abran, dejando caer sus manos hacia abajo; con la espalda les podemos pedir que se pongan de espaldas a la pared y hagan fuerza contra ella,

	etc.
Temporalización:	10 minutos aprox.
Recursos:	