



Universidad
**Católica de
Valencia**
San Vicente Mártir

EDUCACIÓN EMOCIONAL MEDIANTE LA DISCIPLINA POSITIVA:
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por:

D^a MERCEDES BUITRAGO RIVERA

Dirigido por:

D^a ANA RISCO LÁZARO

Valencia, a 25 de mayo de 2020

Facultad de Magisterio y Ciencias de la Educación
Grado en Maestro en Educación Infantil

ÍNDICE

I Resumen.....	1
II Lista de Tablas.....	3
1. Introducción	4
2. Objetivos	6
3. Metodología	7
4. Marco teórico	9
4.1 Introducción	9
4.2 El cerebro humano y la responsabilidad del docente en el proceso de aprendizaje	9
4.3 Inteligencia, educación y competencia emocional	11
4.3.1 La aportación de la Psicología Positiva.....	11
4.3.2 Inteligencia emocional	12
4.3.3 Modelos de inteligencia emocional.....	13
4.3.4 Educación emocional	14
4.3.5 Competencia emocional	16
4.4 Las emociones en el aula y el clima emocional positivo	18
4.4.1 Sobre el concepto de emoción.....	18
4.4.2 Teorías y tipos de emociones	19
4.5 Educar a través del juego	21
4.5.1 Conceptos y fundamentos de la educación.....	21
4.5.2 Herramientas para apoyar el desarrollo cerebral	22
4.5.3 Necesidad de trabajar las habilidades sociales	24
4.6 Neurodidáctica y la figura del educador.....	24
4.6.1 Importancia de las conversaciones	25
4.6.2 Objetivos de la Neurodidáctica, justificación de la figura del educador	25
4.7 Gestión del aula basada en la Disciplina Positiva	27
4.7.1 Importancia de las emociones en el aula	27
4.7.2 Factores que determinan el clima del aula	29
4.7.3 Enfoque positivo	29
4.7.4 Malas conductas y posibles soluciones	33
4.7.5 Reuniones de clase	34
4.7.6 Alegría y amor en el aula	36
5. Propuesta de intervención en el aula de educación infantil.....	39

5.1	Objetivos	39
5.2	Contenidos.....	41
5.3	Metodología	43
5.4	Actividades.....	49
5.5	Evaluación.....	75
6.	Conclusiones	77
7.	Referencias	79
8.	Anexos.....	83
	Anexo 1. Evaluación.	83
	Anexo 2. Circulares informativas agentes implicados: monitores comedor, padres, monitores extraescolares, profesores especialistas.....	84

I Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo, describir, interpretar y fundamentar la visión y el enfoque de la educación emocional mediante la Disciplina Positiva. Se estudia la aportación de la Psicología Positiva en la inteligencia emocional, y se destaca la importancia de desarrollar las competencias emocionales. Asimismo, se revisan los conceptos, teorías y los tipos de emociones, así como se reflexiona sobre la oportunidad de educar a través del juego. Se toma como referencia las aportaciones de la Neurodidáctica para justificar la importancia de la figura del educador y los factores que determinan el clima de aula. Para favorecer la gestión del aula se estudian herramientas de la Disciplina Positiva. A partir del fundamento teórico proporcionado por autores de gran relevancia en este campo de conocimiento, como por ejemplo Goleman y Bisquerra, se destaca la necesidad de solventar los problemas que genera la falta de desarrollo de la inteligencia emocional en los niños, evidenciando y manifestando los efectos a largo plazo en los sujetos y en la sociedad. Finalmente, se expondrá una propuesta de intervención adaptada a la Educación Infantil, basada en la Disciplina Positiva, con el objeto de potenciar el enfoque positivo de la educación emocional en el contexto escolar.

Palabras clave: educación emocional, inteligencia emocional, Disciplina Positiva, Educación Infantil.

Abstract

This End of Grade Project aims to describe, interpret, and support the vision and approach to emotional education through Positive Discipline. We will study the contributions of Positive Psychology to emotional intelligence and we will highlight the importance of developing emotional competencies. Also, we will review the concepts, theories and types of emotions and we will reflect on the opportunity to educate through playing. We will take as a reference the contributions of Neurodidactics to justify the importance of the role of the teacher and we will explain the factors that determine classroom atmosphere. We will study the tools offered by the Positive Discipline to encourage classroom management. From the theoretical foundation provided by authors of great relevance in this field of knowledge, such as Goleman and Bisquerra, we will highlight the need to solve the problems generated by the lack of emotional intelligence

in children, showing the long-term effects on society. Finally, we will propose an action plan based on Positive Discipline to Early Childhood Education, with the aim of promoting a positive approach to emotional education in the school environment.

Keywords: Emotional Education, Emotional Intelligence, Positive Discipline, Early Childhood Education.

Resum

El present Treball de Fi de Grau té com a objectiu, descriure, interpretar i fonamentar la visió i l'enfocament de l'educació emocional mitjançant la Disciplina Positiva. S'estudia l'aportació de la Psicologia Positiva en la intel·ligència emocional, i es destaca la importància de desenvolupar les competències emocionals. Així mateix, es revisen els conceptes, teories i els tipus d'emocions, així com es reflexiona sobre l'oportunitat d'educar a través del joc. Es pren com a referència les aportacions de la Neurodidàctica per a justificar la importància de la figura de l'educador i els factors que determinen el clima d'aula. Per a afavorir la gestió de l'aula s'estudien eines de la Disciplina Positiva. A partir del fonament teòric proporcionat per autors de gran rellevància en aquest camp de coneixement, com per exemple Goleman i Bisquerra, es destaca la necessitat de solucionar els problemes que genera la falta de desenvolupament de la intel·ligència emocional en els xiquets, evidenciant i manifestant els efectes a llarg termini en els subjectes i en la societat. Finalment, s'exposarà una proposta d'intervenció adaptada a l'Educació Infantil, basada en la Disciplina Positiva, a fi de potenciar l'enfocament positiu de l'educació emocional en el context escolar.

Paraules clau: Educació emocional, Intel·ligència emocional, Disciplina Positiva, Educació Infantil.

II Lista de Tablas

Tabla 1. Objetivos específicos según las diferentes áreas del currículo.....	40
Tabla 2. Contenidos de las áreas del currículo relacionados con la propuesta de intervención ..	42
Tabla 3. Resumen competencia emocional, contenidos y actividades	50
Tabla 4. Conciencia emocional. Contenidos y actividades	51
Tabla 5. Regulación emocional. Contenidos y actividades	55
Tabla 6. Autonomía emocional. Contenidos y actividades	59
Tabla 7. Competencia social. Contenidos y actividades	65
Tabla 8. Competencia para la vida y el bienestar. Contenidos y actividades.....	70

1. Introducción

Como dijo Nelson Mandela, “la educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”.

La necesidad de introducir la inteligencia emocional en la Educación Infantil surge a partir de los resultados de diversos estudios que mostraban una relación directa entre el rendimiento académico y la inteligencia emocional del sujeto (Vela, 2004; Parker, Summerffeld, Hogan y Majeski, 2004; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Drago, 2005; Pérez y Castejón, 2006). Como bien sabemos actualmente, las emociones y los sentimientos juegan un papel crucial en el proceso de aprendizaje, por lo que han pasado a considerarse clave para que el desarrollo del niño sea óptimo e integral. Además, Slaski y Cartwright (2003), añaden que una persona emocionalmente inteligente presenta un nivel óptimo de adaptación en las relaciones interpersonales y en el manejo del estrés cotidiano.

Cualquier maestro busca y desea preparar a sus alumnos para que sean adultos emocionalmente competentes. Unos indicadores para garantizar el éxito en la vida futura de nuestros alumnos son el aprendizaje emocional y social y el desarrollo de competencias emocionales como la conciencia emocional y la gestión de emociones. Además, estas habilidades emocionales se aplican en la escuela diariamente, por lo que su educación en las aulas se hace imprescindible y necesaria para el desarrollo madurativo y cognitivo de los niños y niñas. La misión del maestro ha de ser la de ofrecer las herramientas necesarias para que sean niños y adultos felices.

La familia y la escuela actúan como elementos socializadores en la vida del sujeto, de ahí que surja la necesidad de educar la afectividad desde la etapa de Educación Infantil, prolongándose a todo su período de escolarización. La ventaja de dicha etapa es que todas las actividades cotidianas brindan una oportunidad idónea para trabajar y explorar sus emociones y sentimientos. Hay que tener presente que el crecimiento de todos los aspectos que integran a la persona va a influir en el desarrollo de su personalidad, por lo que “la diferencia está en cambiar la mirada, en ver a tus alumnos con otros ojos. El descubrir qué pasa en el interior de sus cerebros mientras están sentados frente a ti” (Ibarrola, 2013, p. 13).

Abordar la educación emocional desde su puesta en práctica en el ámbito escolar es una necesidad ya que muchos de los problemas que tienen lugar a nivel social y personal derivan de una clara manifestación del analfabetismo emocional. Analizando diversos contextos escolares, destaca como elemento común el aumento de conductas problemáticas de los sujetos y la falta de preparación de los maestros para responder eficazmente (Gettinger, Stoiber, Goetz y Caspe, 1999; Sprague Walker, 2005; Marvel, Lyter, Peltola, Strizek Morton, 2006). Como indica Bisquerra (2006), “la educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales” (p. 16). Para poder mejorar en múltiples aspectos de la vida necesitamos desarrollar las competencias emocionales a través de una buena educación emocional, como bien lo demuestran en su análisis cuantitativo del plan de educación emocional que llevaron a cabo Morales y Bisquerra (2013) en Guipúzcoa. Como defiende García (2015) introduciendo la educación emocional en el aula, vamos a brindar a los alumnos la oportunidad de desarrollar su compromiso social, llegando a provocar así cambios positivos en la sociedad. Asimismo, además de prevenir, es importante fomentar la construcción del bienestar del niño, los jóvenes que se sienten competentes y apoyados por su entorno tienen una menor posibilidad de implicarse en comportamientos de riesgo y tienden a tener un buen rendimiento académico y a superar con éxito las adversidades.

Por otra parte, la observación sistemática durante mis cuatro años de prácticas curriculares, del Plan de Innovación Metodológica de Magisterio, me ha permitido constatar la importancia que tiene desarrollar la inteligencia emocional del individuo y así poder alcanzar el desarrollo integral de la persona. Trabajar las emociones y aprender a gestionarlas, va a preparar a los alumnos para enfrentarse y resolver con éxito los problemas y las situaciones de su día a día. Trabajar con los niños en el aula me ha posibilitado reflexionar acerca de los problemas que afectan a la sociedad actual, concluyendo que muchos de ellos tienen un fondo emocional. Ante estos comportamientos que se evidencian en la humanidad es necesaria una respuesta, la cual considero que, desde el punto de vista educativo, puede ser la educación emocional, siendo esta la llave para el cambio que necesita el mundo.

2. Objetivos

La finalidad de este Trabajo de Fin de Grado viene marcada por la necesidad de profundizar en el desarrollo y la aplicación de la educación emocional en el aula, por la importancia que esto tiene en la educación integral de los alumnos.

Objetivo general

- Desarrollar y mejorar la Inteligencia Emocional en el aula de Educación Infantil utilizando las herramientas de la Disciplina Positiva.

Objetivos específicos

a) Revisión conceptual

- Estudiar la influencia de la Inteligencia Emocional en el proceso de aprendizaje.
- Analizar y examinar la figura del maestro y la influencia que tiene en sus alumnos en relación a la educación emocional.
- Fundamentar la aplicación de la Disciplina Positiva en el aula de Educación Infantil para trabajar la Inteligencia Emocional.
- Explicar el clima de aula y las consecuencias que tiene en el desarrollo emocional y social de los alumnos.

b) Aplicación en el aula de los conceptos

- Desarrollar una propuesta de intervención orientada a que los alumnos sean capaces de distinguir, expresar e interpretar sus propias emociones y las de los demás.
- Desarrollar una propuesta de intervención orientada a que los alumnos sean capaces de manejar y resolver los conflictos o situaciones que se les presentan haciendo uso de las herramientas que brinda la Disciplina Positiva.

3. Metodología

El presente Trabajo de Fin de Grado consta de varias partes. Para llevar a cabo el marco teórico utilizaremos palabras clave (educación emocional, Disciplina Positiva, inteligencia emocional) para indagar información en múltiples buscadores y metabuscadores académicos, tal como Dialnet, Google académico o Redalyc, entre otros. Además de recopilar y ampliar en libros de autores reconocidos en el campo de investigación presente. Tras ello, procederemos a realizar una selección de documentos con el fin de recabar aquella información que sea válida y significativa y que se ajuste al presente Trabajo de Fin de Grado. Con la información obtenida realizamos unos esquemas conceptuales para organizar los temas a trabajar y poder establecer la secuencia del trabajo. Una vez organizada la información, trataremos de justificar la inteligencia emocional y su aplicación en la educación, respetando las fuentes y redactando de forma clara y detallada.

En primer lugar, se presenta el marco teórico en el que trataremos de concretar qué órgano rige el aprendizaje y cuáles son sus funciones, la importancia que tienen los estímulos en el aprendizaje y la responsabilidad del docente de proporcionar herramientas a sus alumnos para enfrentarse a la vida de un modo exitoso. Continuaremos haciendo referencia a la Psicología Positiva como pionera del estudio de lo positivo del ser humano, definiremos la inteligencia emocional y la influencia en el desarrollo de habilidades sociales del individuo y explicaremos los modelos de inteligencia emocional según diversos autores. Reflexionaremos tras ello sobre la educación emocional y sus objetivos, determinaremos las carencias de trabajo de la inteligencia emocional en las aulas y justificaremos los programas de educación emocional en el desarrollo de las competencias emocionales. Posteriormente, detallaremos qué es la emoción basándonos en la perspectiva de diversos autores, expondremos las teorías y los tipos de emociones y describiremos la importancia de aprender a gestionarlas. Después, definiremos la tarea de educar y diversas estrategias que son efectivas en este proceso, propondremos herramientas que facilitan al sujeto la adquisición de destrezas y detallaremos la necesidad de trabajar las habilidades sociales. A su vez, argumentaremos la importancia de las conversaciones en el desarrollo del individuo y, justificaremos en la Neurodidáctica la importancia de la figura del educador. Analizaremos también el impacto que tiene trabajar las emociones en el aula, estableciendo así los factores que determinan el clima

del aula, proponiendo el enfoque positivo y ofreciendo herramientas de la Disciplina Positiva para conseguir que dicho clima sea satisfactorio. A continuación, se interpretarán las malas conductas y se mostrarán posibles soluciones que podrán llevarse a cabo en las reuniones de clase, fundamentando así la alegría y el amor en el aula como elementos clave para que el niño desarrolle actitudes como la responsabilidad y el respeto en sus relaciones. Con todo esto, habremos contextualizado y fundamentado el presente Trabajo de Fin de Grado.

Seguidamente, desarrollaremos una propuesta de intervención en el aula de Educación Infantil. En esta propuesta educativa, dirigida al segundo ciclo de Educación Infantil, mostraremos diversas actividades en las que los alumnos podrán entrenar sus habilidades y competencias emocionales y sociales, para poder así desarrollar su inteligencia emocional, siendo capaces de distinguir, expresar e interpretar sus propias emociones y las de los demás y prepararse para poder enfrentarse con éxito a las situaciones que se les presenten en la vida, siendo capaces de manejar y resolver los conflictos. Las actividades necesitan de la colaboración de los agentes que intervienen en el aula, siendo clave para alcanzar el éxito de estas, crear un clima de confianza y respeto para conseguir así trabajar de forma conjunta y armónica.

El trabajo se concluirá con una reflexión crítica en la que se hará referencia a los objetivos propuestos en el TFG y los logros que se han alcanzado, se hará una evaluación de estos y se presentarán diversas propuestas de mejora. Finalmente, se aportará la visión personal acerca del tema abordado en el presente trabajo.

4. Marco teórico

4.1 Introducción

En el presente capítulo del marco teórico se abordarán distintos temas. En primer lugar, se estudiará el funcionamiento del cerebro y los factores de este que influyen en el desarrollo de las emociones, se analizará el concepto de inteligencia emocional, así como las aportaciones de la Neurociencia y de la Neurodidáctica a este ámbito. A continuación, también se estudiará la figura del educador y el juego como elementos clave para el desarrollo de la competencia emocional en el sujeto. Por último, se compararán los estilos docentes y se analizará el impacto del enfoque positivo aplicado al aula con el objetivo de desarrollar una serie de estrategias que contribuyan a crear un clima de aula positivo. Además, se propondrán soluciones y herramientas de la Disciplina Positiva para poder aplicarlas en el aula.

4.2 El cerebro humano y la responsabilidad del docente en el proceso de aprendizaje

Para entender el proceso de aprendizaje es necesario conocer que el cerebro es el órgano que lo rige y por lo tanto cuáles son sus funciones. Ibarrola (2013) recoge una definición muy completa del cerebro que tomamos como punto de partida de este estudio:

El cerebro humano es la estructura biológica más compleja y sofisticada de la naturaleza. Es el soporte neuronal de nuestra vida psíquica y el centro de control de la actividad corporal. Sin embargo, aún no hemos aprendido a manejarlo correctamente, o sea, a nuestro favor, sobre todo en el ámbito emocional. (p. 19)

MacLean (1990, citado en Ibarrola, 2013) propuso la teoría del cerebro triuno para explicar las distintas estructuras cerebrales según sus funciones propias. Así, diferencia tres partes en el cerebro humano:

El cerebro reptiliano, que es impulsivo, origina conductas que tienen como fin último la supervivencia del individuo.

El cerebro mamífero, también llamado sistema límbico, es el puente entre los dos hemisferios cerebrales y está involucrado en la evaluación de los estímulos que recibimos del exterior, decidiendo junto con el cerebro reptiliano si el estímulo está a favor o en contra de la supervivencia. Además, el sistema límbico es el lugar de los afectos y, en base a esto podemos hacer una distinción entre personas ultrasensibles y personas con una gran estabilidad emocional.

El cerebro humano que, a pesar de ser el último en madurar, se encarga de los procesos racionales de comprensión, entendimiento y análisis.

Aprender, como explica Ibarrola (2013, p. 23), “es también eliminar, el papel del educador consiste en ayudar al alumno a establecer conexiones entre neuronas y en contribuir al enterramiento de otras células inútiles y molestas para la eficacia de las que llevan y transmiten mensajes”. Dichas conexiones se establecen dependiendo de cómo se le presente el conocimiento al sujeto, por lo que la relación entre la calidad del estímulo que recibe y la conexión que se produce entre las neuronas va a ser fundamental para que el logro de aprendizaje sea el adecuado.

Como decía Platón (citado en Ibarrola, 2013, p. 56), “la disposición emocional del alumno determina su capacidad para aprender” y, como bien se sabe, el aprendizaje se realiza en función del estado emocional del alumno, por lo que aprender y ser capaz de controlar y manejar las emociones pasa a ser fundamental en el proceso educativo. Si bien es cierto que en los últimos años se ha producido un incremento en la preocupación y la aplicación de estrategias para trabajar la inteligencia emocional, aún queda mucho camino por recorrer y muchas investigaciones por realizar en este campo.

Como docentes, tenemos la responsabilidad de aprovechar el proceso de aprendizaje para conseguir que nuestros alumnos desarrollen las herramientas que van a necesitar en su vida para enfrentarse satisfactoriamente a las situaciones que se les presenten. Además, como señalan Gómez y Valencia (2017) la escuela es un lugar idóneo para trabajar la inteligencia emocional, ya que es donde expresan sus sentimientos, perfeccionan sus habilidades sociales e interpersonales y se enfrentan a los problemas. Es por esto por lo que las competencias emocionales y las habilidades sociales deben de estar asociadas a las vivencias del niño del día a día.

Como indican Berrocal y Extremera Pacheco (2009) el rendimiento individual del sujeto y por lo tanto su éxito o felicidad, está íntimamente relacionado con la gestión de los estados de ánimo y de las emociones. Por lo tanto, el objetivo de la inteligencia emocional se va a centrar en el bienestar del individuo, siendo el estudio de las emociones un proceso y no sólo un resultado final. Este mayor bienestar del individuo lo va a favorecer la interacción emoción – cognición, ya que facilita un funcionamiento personal y social más adaptativo y por lo tanto un mayor bienestar subjetivo.

4.3 Inteligencia, educación y competencia emocional

4.3.1 La aportación de la Psicología Positiva

Existen dos formas de responder ante los estímulos, con emociones positivas o con emociones negativas, de modo que en función de la que domine y mande, nos sentiremos de una forma u otra. Así, la investigación científica en los últimos años se centra en el estudio de las emociones positivas y sus efectos en el bienestar del individuo, lo que ha dado lugar a la aparición de la Psicología Positiva (Rojas, 2018).

Martin Seligman es un psicólogo estadounidense, relevante en el panorama de la psicología actual, que en 1998 acuñó el término de Psicología Positiva ante la necesidad de potenciar la investigación y la promoción de lo positivo del ser humano. Linley, Stephen, Harrington y Wood (2006, citados en Arguís Rey, 2012), definen del siguiente modo esta corriente psicológica:

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables. (p.15)

La Psicología Positiva actúa en complemento a la psicología tradicional, ya que mientras esta última se centra únicamente en eliminar o reducir todo lo que genera

malestar en la persona, la Psicología Positiva potencia los puntos fuertes de ésta. (IEPP, s.f.)

El objetivo de la Psicología Positiva es comprender los factores que construyen fortalezas, trabajar la resiliencia, determinar el papel que cumplen las experiencias positivas y delinear que función cumplen las relaciones positivas con otros individuos. Entendiendo como estos factores contribuyen a la mejora de la salud física y del bienestar, la psicología positiva desarrolla intervenciones que sean efectivas para aumentar en el individuo los beneficios mencionados anteriormente (Gable y Haidt, 2015).

4.3.2 Inteligencia emocional

El objetivo de la educación es conseguir el desarrollo y la madurez integral de los alumnos, y para ello la inteligencia emocional es fundamental. Ser emocionalmente inteligente permitirá al individuo tener herramientas para gestionar de manera satisfactoria las diversas situaciones que se le presenten. Los docentes hemos de enseñar y entrenar a los alumnos para que lo consigan.

La educación ha de estar orientada a que los niños se conviertan en personas responsables, con autonomía, con valores y con criterio. Ya que somos seres emocionales y pensantes, conocer las emociones va a permitir que los niños aprendan a anticiparse y a gestionarlas (Ramírez, 2019). Además, como indica Yolanda Cuevas:

Desarrollar la inteligencia emocional, es predictor del éxito en la vida, entendiendo “éxito” como una mejor forma de relacionarse con los demás, no rendirse ante la adversidad, aumentar el optimismo y la resiliencia, la empatía y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás. (citada en Ramírez, 2019, p. 121)

El concepto de inteligencia emocional surge a partir de los términos de inteligencia interpersonal e intrapersonal que acuñó Howard Gardner en el año 1983. La inteligencia interpersonal hace referencia a la capacidad de comprender a los demás, mientras que la inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos y discernir entre ellos.

El término de inteligencia emocional, según Salovey y Mayer (1990) consiste en “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, tanto propios como los de los

demás, saber discriminar entre ellos y utilizar la información que nos aportan para dirigir nuestros propios pensamientos y acciones” (citado en Ibarrola, 2013, p. 184). Mientras que según expresa Goleman (1995), la inteligencia emocional es:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (p 36)

Trabajar la inteligencia emocional en los niños desarrolla principalmente sus habilidades sociales (capacidad de relacionarse con los demás) y fortalece el vínculo que se establece entre el niño y sus padres y educadores. Este vínculo se conoce como apego y va a ser clave para el desarrollo de la autoestima en el niño. Un niño que se siente bien consigo mismo va a tener una vida mucho más plena y feliz. Tanto es así, que el nivel de confianza que tenga en sí mismo va a constituir el nivel de inteligencia emocional que vaya a desarrollar. Goleman (2004, p. 11) añade que “la inteligencia emocional se puede aprender. El proceso no es fácil. Requiere tiempo y, sobre todo, compromiso. Pero los beneficios que conlleva una inteligencia emocional bien desarrollada, tanto para el individuo como para la organización, bien valen el esfuerzo”.

Además, la etapa de la educación infantil (desde los 2 a los 5 años) es crucial para establecer correctamente los cimientos de su inteligencia emocional. Esto ocurre porque es durante esos años cuando los niños maduran las emociones sociales y los sentimientos tales como inseguridad, celos, confianza, envidia y orgullo (Ibarrola, 2011).

4.3.3 Modelos de inteligencia emocional

Actualmente podemos destacar tres modelos dominantes de inteligencia emocional sintetizados por Ibarrola (2013). Uno es el de Peter Salovey y John Mayer, otro el de Reuven Bar-On y por último el de Daniel Goleman. Además, Mayer y Salovey diferencian estos modelos en dos tipos: el de habilidad y el mixto, según el procesamiento de la información. A continuación, los describiremos brevemente.

- **MODELO DE HABILIDAD:** implica una definición restringida de la inteligencia emocional, concretamente en términos de habilidad en el proceso de la información emocional.

- **Modelo de Peter Salovey y John Mayer (1997)**, comprenden la inteligencia emocional como el resultado de la interacción entre dos operaciones mentales básicas, la emoción y la cognición. El modelo se estructura en cuatro apartados:
 - Percepción, evaluación y expresión de emociones.
 - Facilitación emocional del pensamiento.
 - Comprensión emocional.
 - Regulación emocional.

- **MODELO MIXTO:** incorporan un amplio rango de rasgos de personalidad como la persistencia, empatía o calidez afectiva y establece una separación entre estos y la inteligencia emocional.
 - **Daniel Goleman (1995)**, para quien la inteligencia emocional consiste en:
 - Conocimiento de las propias emociones.
 - Capacidad para controlar las emociones.
 - Capacidad para motivarse a uno mismo.
 - Reconocimiento de las emociones ajenas.
 - Gestión de las emociones.
 - **Reuven Bar-On (2000)**, que caracteriza la inteligencia emocional como el conjunto de habilidades, competencias y capacidades que no son cognitivas y que influyen en la habilidad para tener éxito en las resolución de las demandas ambientales.
 - **Peter Salovey y John Mayer (1990)** sugirieron cuatro vías para utilizar las emociones como herramientas en la resolución de los problemas.
 - La planificación flexible teniendo en cuenta el estado de ánimo.
 - El pensamiento creativo y su influencia en la resolución de problemas.
 - La atención dirigida por el estado de ánimo.
 - La motivación derivada de las emociones.

4.3.4 Educación emocional

Actualmente, los nativos digitales destacan positivamente en lo referente al manejo y al control de la tecnología, pero en lo que se refiere a la adquisición de

habilidades sociales se observan ciertas carencias, tanto en las aulas como en los hogares. Frente a esta situación y con el objetivo de conseguir que los alumnos adquieran las habilidades sociales que les permitirán enfrentarse a las situaciones cotidianas en un futuro, surge la necesidad de incluir la educación emocional en el aula, porque además de ser beneficiosa para el bienestar del niño, mejora su capacidad de relacionarse con los demás y de conseguir sus metas.

Una educación que tiene al niño como protagonista y no como observador pasivo, ha de tener como eje la verdadera motivación que mueve a las personas. Esta motivación se basa en la reflexión crítica, en la capacidad de introspección, en la capacidad de empatía, de creatividad, de apreciar con sensibilidad lo bello de la realidad y la búsqueda del sentido. Como indica L'Ecuyer (2015, p. 211) “debemos educar en la realidad. En la realidad de la belleza”.

La educación emocional “es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad íntegra” (Bisquerra, 2008, citado en Ibarrola, 2013, p. 191). Los alumnos necesitan expresar sus emociones para poder comunicarse y relacionarse, por eso enseñarles a identificar, reconocer y controlar sus emociones es considerado un objetivo educativo muy importante.

El objetivo de la educación emocional “es la mejora en los procesos de enseñanza aprendizaje al tener en cuenta el papel que juegan las emociones en el proceso de atención, memoria y aprendizaje” (Ibarrola, 2013, p. 191). Dicho objetivo se complementa con lo que sintetizan Gómez y Valencia (2017) en referencia a lo que supone educar emocionalmente:

Educación emocionalmente supone corroborar las emociones, empatizar con los demás, reconocer y mencionar las emociones que se están sintiendo, establecer límites, ofrecer modelos adecuados de expresión y socialización, amarse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y sugerir estrategias para solucionar problemas. (p. 176)

En el informe Delors (1996) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propuso cuatro pilares en torno a los cuales debe de organizarse la educación:

aprender a conocer, a hacer, a convivir y a ser uno mismo. Centrándonos en las dos últimas que son las más relacionadas con la inteligencia emocional, su desarrollo y adquisición para los estudiantes va a resultar notablemente más fácil si se trabajan en la escuela según se ha señalado anteriormente.

Para poder cubrir la carencia de trabajo de la inteligencia emocional en las aulas, surgen los programas de educación emocional. Estos programas tienen unos objetivos concretos que son: proporcionar herramientas para asegurar el éxito de los alumnos a largo plazo, prevenir factores de riesgo en las aulas, crear un ambiente en el que se facilite y se estimule la automotivación de los alumnos, estimular en los alumnos el pensamiento consecuente, crítico y creativo.

Los contenidos y la metodología de los programas pueden variar en función de los destinatarios, pero el objetivo siempre busca el desarrollo de las competencias mediante la experiencia. En cuanto al entorno de aplicación, el contexto familiar tiene una importancia clara, pero en la escuela debemos de aprovechar la influencia que tienen las emociones en el aprendizaje y en la conducta. La relación existente entre escuela y familia influye de manera directa en la educación del individuo. Además, el hecho de que la escuela es para una gran mayoría el primer lugar donde conviven con alumnos de otros orígenes, razas, culturas, clases y capacidades, hace que la escuela tenga que ocuparse del individuo como un todo, no sólo de una parte. Así se estaría llevando a cabo una educación integral, multilateral y completa del alumno (Enguita, 2007).

Por último, la aplicación de estos programas tiene múltiples beneficios, los cuales están íntimamente relacionados con el objetivo de desarrollar las competencias y las habilidades sociales que buscamos con este trabajo. Entre estos destacan la mejora de la autoestima, del rendimiento académico, el aumento de las relaciones interpersonales y la disminución de los conflictos y de la ansiedad, a la vez que desarrollan un control sobre sus propios impulsos y de su responsabilidad personal.

4.3.5 Competencia emocional

Estos programas de educación emocional permiten el desarrollo de la competencia emocional, que también es uno de los objetivos cuando hablamos de educación integral de los alumnos.

Como bien explica Ibarrola (2013, p. 97) “las competencias emocionales son las relativas a la dimensión emocional del ser humano, que debe aprender a sentir y expresar lo que siente” para aprender a reconocer sus emociones y poder regularlas, los alumnos deben de adquirir una serie de habilidades que les faciliten dicha tarea. Es importante que además de estimular y trabajar la parte racional del cerebro, y teniendo en cuenta a Goleman (1995, citado en Ibarrola, 2013, p. 26) quien afirma que “tenemos dos mentes, una mente que piensa y una mente que siente”, en la etapa de Educación Infantil se dedique tiempo a trabajar la parte emocional, ya que numerosas investigaciones científicas (Montessori, 1991; Gottman, 1997; Reevé, 2001; Goleman, 2000) demuestran que la parte emocional está directamente relacionada con las buenas decisiones y la capacidad de dirigir nuestra vida de forma satisfactoria. Y ante la pregunta de ¿cómo podemos abordar el desarrollo de las competencias emocionales?, Ibarrola (2013, p. 196) aporta algunas pautas al respecto:

- Partir de vivencias y conflictos que suceden dentro y fuera del aula para darle un tratamiento educativo.
- Permitir que expresen lo que sienten, lo exterioricen y le pongan nombre.
- Contar con una guía que nos oriente sobre cómo trabajar la educación emocional.
- Propiciar la expresión de emociones a través de diferentes formas.

En cuanto a los modelos que abordan la competencia emocional, destacan tres:

El modelo Casel (1994), que integra la competencia emocional como un objetivo educativo más y se trabaja a lo largo de los años.

El modelo Grop (2009), que engloba las características de conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales y competencias para la vida y el bienestar.

El modelo de Goleman, Boyatzis y McKee (2004), que distingue dos aptitudes, la personal y la social.

Todos estos programas desarrollan la competencia emocional, pero existe un trabajo previo que es necesario para que la adquisición de esta competencia sea significativa, y es el hecho de aprender a conocer y reconocer las diferentes emociones para así poder expresarlas de una forma asertiva.

4.4 Las emociones en el aula y el clima emocional positivo

4.4.1 Sobre el concepto de emoción

Las emociones son fenómenos tan complejos que a lo largo del tiempo se han desarrollado distintas definiciones por parte de diversos autores, centrándose cada uno en algún aspecto y dando un toque diferente a su definición. Este recorrido por diferentes autores lo recoge bien (Ibarrola, 2013, p. 138).

Basándonos únicamente en la semántica, el término “emoción” proviene del latín *emotio*, que significa “movimiento hacia”. Por otro lado, en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española se define como “una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Sin embargo, en el Diccionario de Neurociencia, de Mora y Sanguinetti (2004, citado en Ibarrola, 2013, p. 138) la emoción se define como “una reacción conductual subjetiva producida por la información proveniente del mundo externo o interno (recuerdos) del individuo. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos”. Añade que el sistema límbico es una parte importante del cerebro que se relaciona con la elaboración de las conductas emocionales (Ibarrola, 2013).

Más tarde, Kolb (2005, citado en Ibarrola, 2013, p. 138) añade que las emociones “son estados complejos del organismo, respuestas globales en las que aparecen distintos componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales”. Así que como bien expresó Goleman (1995, p. 242) “el término emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”.

A su vez, Estapé (2018) define las emociones como:

Estados afectivos de más o menos intensidad, la respuesta que ofrece el cuerpo a las circunstancias de vida, a los eventos de nuestro día a día, a nuestra subjetividad, que muestran la manera de ser y expresar la forma en que nos sentimos. (p. 118)

En otras palabras, las emociones son fenómenos tan complejos, que la dificultad para abarcar todas sus dimensiones en una única definición es muy difícil. Lo que sí está claro es la importancia de que los alumnos aprendan a darse cuenta de lo que están sintiendo y así después poder expresarlo. Gracias a estos aprendizajes el alumno podrá

conectar con su interior y conseguirá comunicarlo al exterior. Ayudar al alumno a conectar con su interior y a posteriormente saber exteriorizarlo, está íntimamente relacionado con el proceso de aprendizaje, ya que está comprobado que las emociones influyen de forma directa en este proceso.

Si se consigue que el alumno esté motivado, el aprendizaje será satisfactorio, por lo que el reto del profesor es conseguir que la educación sea tan emocionante que el alumno conecte con su interior y le encuentre sentido a lo que está aprendiendo. De este modo podrá ponerlo en práctica y al serle útil en su vida estará motivado y dispuesto a seguir aprendiendo. Al respecto, Ibarrola (2013), explica que las emociones que ayudan a aprender son la confianza, la curiosidad, la intencionalidad, el autocontrol, la relación, la capacidad de comunicación y la cooperación. Sin embargo, las emociones que dificultan el aprendizaje son el miedo, la ira, la culpabilidad, la envidia, el aburrimiento y la tensión. Esta clasificación va a ser de gran utilidad para planificar las actividades en el aula, cuyo ambiente va a tener que ser de confianza y respeto para que las emociones puedan aflorar y expresarse.

4.4.2 Teorías y tipos de emociones

Las teorías de la emoción distinguen tres aspectos, los fisiológicos, los cognitivos y los funcionales. Dentro de los aspectos funcionales, Izard (2009) considera cuatro funciones sociales de la emoción: facilitar la comunicación de los estados afectivos a otras personas, regular la manera en que los otros reaccionan ante nosotros, facilitar las interacciones sociales y promover la conducta prosocial. El nacimiento de la inteligencia emocional se encuentra aquí, ya que, tomando la perspectiva funcional de las emociones y las inteligencias personales (interpersonal e intrapersonal) que acuñó Gardner en 1994, se crea el espacio idóneo para que nazca la teoría de la inteligencia emocional.

Podemos diferenciar cuatro grupos de emociones sobre los que trabajaremos en la parte práctica de este trabajo.

Las emociones primarias: según Damasio (2000, citado por Ibarrola, 2015, p. 142) son “reacciones innatas, preorganizadas, del organismo ante un estímulo del entorno”. Estas emociones son la ira, el miedo, la alegría, la sorpresa, el asco y la tristeza.

Las emociones secundarias: aparecen cuando las emociones primarias no son procesadas adecuadamente. Estas emociones están ligadas a situaciones y circunstancias de la vida cotidiana, estas son adquiridas, no innatas. La culpabilidad, los celos, la desconfianza y la vergüenza son algunas de estas emociones.

Las emociones en segundo plano: presentan un carácter fluctuante y son mucho más duraderas. Hacen referencia a lo que una persona experimenta según su estado anímico, si está triste o contenta, tensa o relajada, ansiosa o serena. Abordarlas a tiempo nos va a ahorrar situaciones problemáticas.

Las emociones instrumentales: según las definió Leslie Greenberg (2000, citada por Ibarrola, 2013, p. 147) “las emociones instrumentales son aquellas expresadas consciente y automáticamente para conseguir una meta. Aprendemos a utilizarlas por los beneficios que pueden llegar a aportarnos. Estas emociones suelen emplearse para manipular a los demás”.

Las emociones son imprescindibles en la gestión de procesos de autoprotección y autorregulación de uno mismo frente a las situaciones externas, cumplen un papel central en este proceso, y sus funciones consisten en:

- Preparación para la acción: las emociones son el nexo entre el estímulo que recibimos y la respuesta que da nuestro organismo.
- Delimitación del comportamiento futuro: influyen en la asimilación de la información que nos permitirá actuar de una forma u otra en casos futuros similares.
- Regulación de la interacción social: las emociones muestran nuestro estado de ánimo, permiten a los que nos rodean saber cómo estamos.

Debido a que somos seres que primero sentimos y luego pensamos, abordar las emociones en la educación es primordial. Conocer las funciones de las emociones es importante para aprender a gestionarlas. Abordar, trabajar y gestionar las emociones en el discente nos acercará a conseguir el desarrollo integral que la educación tiene como objetivo. El manejo de las emociones es clave para que nuestro aprendiz logre ser eficaz, y para eso la autorregulación que queremos que consigan es una de las habilidades más importantes que los niños y adultos necesitan en sus ambientes sociales.

Por último, existen algunas estrategias efectivas que ayudan a desarrollar las tres partes del cerebro del niño (reptiliano, emocional y racional). Centrándonos en las del cerebro emocional, estas estrategias tienen como objetivo ayudar al niño a conseguir lo que quiere, a conformarse con lo que no puede tener, y a empatizar. Para conseguir esto necesita que le demos seguridad y afecto (Bilbao, 2015).

4.5 Educar a través del juego

4.5.1 Conceptos y fundamentos de la educación

El objetivo de la educación emocional es conseguir que nuestros alumnos en vez de “reaccionar” puedan “responder” a las diferentes situaciones que les surjan utilizando las herramientas que les proporcionemos y manejando sus propias emociones. Para educar esta dimensión de nuestros alumnos podemos utilizar las oportunidades cotidianas del día a día por la cercanía y lo significativas que son estas para los niños.

Cuando entendemos el juego como una actividad de disfrute y utilizamos la imaginación y la creatividad para realizarla, conseguimos interiorizarla y hacerla nuestra. Siguiendo este enfoque, se comprende que el aprendizaje surge del interior de cada uno, es decir, el asombro es el mecanismo que origina nuestro deseo de conocer. El juego por lo tanto es una actividad en la que el niño aprende movido por el asombro y la curiosidad, como considera L’Ecuyer (2012, p. 78): “su deseo innato por el conocimiento hace que busque retos que se ajusten a sus capacidades, que aprenda y que desarrolle su pensamiento creativo. Jugar no es perder el tiempo”.

Para conseguir el desarrollo integral del alumno hemos de educarle, y “educar no es otra cosa que apoyar al niño en su desarrollo cerebral, para que algún día ese cerebro le permita ser autónomo, conseguir sus metas y sentirse bien consigo mismo” (Bilbao, 2015, p. 15). Como adelantó María Montessori (1912, citada en Bilbao, 2015, p. 13), “el período más importante en la vida no es el de la universidad, sino el primero de todos; desde el nacimiento hasta los seis años”, y ya que hoy en día tenemos más oportunidades de acertar en la educación porque disponemos de más información y de más investigaciones que nos ayudan a acoplar los conocimientos a la edad de los alumnos, hemos de emplear adecuadamente las herramientas que nos permitan ayudar a nuestros

alumnos a desarrollarse con total plenitud. Esta tarea de educar, como señala Bilbao (2015) les ayudará a conseguir sus metas y a ser autónomos.

La educación se fundamenta en el principio básico de la biología que afirma que todos los seres vivos tienen una tendencia natural a crecer y desarrollarse plenamente, por lo que el cerebro del niño está programado para desarrollarse y alcanzar todo su potencial. Esto lo podemos conseguir a través del lenguaje, el juego y los gestos (en resumen, de la educación) ya que a través de estos se transmiten y el niño percibe las normas, los valores, la memoria y la capacidad de afrontar los problemas. Para ello utilizamos estrategias afectivas que buscan ayudar al niño a conseguir lo que quiere, a conformarse con lo que no puede tener, a aprender a empatizar y a desarrollar su seguridad y afecto. Para que esto se produzca la actitud del profesor es fundamental, debe de atenderlos con calma para así transmitirles confianza, para que se puedan sentir seguros y confiados y por lo tanto predispuestos a aprender.

4.5.2 Herramientas para apoyar el desarrollo cerebral

Para esta tarea tan compleja de educar, Bilbao (2015) propone seis herramientas para facilitar la adquisición de destrezas, sin olvidar que ante todo se requiere tiempo y paciencia.

Paciencia y comprensión: el proceso mediante el cual adquieren las habilidades que intentamos transmitirles es lento, por lo que necesitan mucha paciencia y comprensión por nuestra parte mientras este dure, además de que ayudará a solucionar los conflictos con mayor rapidez.

Empatía: basándose en los resultados de los últimos estudios sobre el desarrollo emocional de los niños, trabajar la empatía es de importancia vital ya que lo más importante para un buen desarrollo emocional en el niño es que se sienta comprendido. Para esto necesita que un adulto responda a sus necesidades, emociones y sentimientos, aprendiendo él mismo a identificarlos. De la importancia del adulto referente hablaremos más adelante, pero la razón por la cual la empatía es una herramienta tan poderosa es porque cuando una persona escucha de manera empática a otra, quiere decir que sus cerebros emocionales están sintonizando, lo que produce un efecto calmante sobre el cerebro emocional. Es decir, escuchar al niño con empatía es muy útil, ya que va a ayudarlo a que identifique sus sentimientos y así pueda mejorar su inteligencia emocional.

Refuerzo de las normas y comportamientos positivos: ya que los niños desarrollan sus habilidades tanto intelectuales como emocionales a través de la observación y de la imitación, se puede aprovechar el ejemplo del adulto como una oportunidad para mostrar al niño habilidades positivas. Esto se llama modelamiento. Bilbao (2015, p. 95) señala: “Tu hijo va a mirar hacia ti como modelo de persona. Demuéstrale cómo actúa la mejor versión de ti mismo”, lo que resume a la perfección la idea de que los niños aprenden más de lo que observan en nosotros y no de lo que les podamos decir. En cuanto al refuerzo positivo, cuando el niño se siente reforzado, su cerebro segrega dopamina, lo que hace que el niño asocie la conducta con la sensación de satisfacción o recompensa. Como las recompensas van en sintonía con la conducta, las más eficaces son las que los refuerzos son emocionales y no materiales. Esto no significa que el niño tenga que hacer las cosas únicamente para obtener una recompensa, lo que queremos es que la recompensa no sea el motor, sino que sea una consecuencia agradable que ayude a que las conductas positivas se repitan de manera motivante y espontánea.

Alternativas al castigo: los castigos tienen tres consecuencias negativas, el niño lo utiliza como forma válida de relación, aparece la culpa y enseña al niño algo sobre sí mismo. El niño busca la atención del adulto, por lo que si le castigamos solo vamos a dejar de cubrir sus necesidades y a reforzar sus malos comportamientos.

Límites: Bilbao (2015) propone siete reglas para poner límites sin dramas: pronto, antes, siempre, consistentemente, con tranquilidad, con confianza y con cariño. Es importante que se establezcan los límites antes de que aparezca la conducta o por lo menos antes de que se haya convertido en un hábito, y hacerlo siempre desde la tranquilidad y el cariño.

Comunicación: es importante ya que ayuda al niño a conectar sus ideas, emociones y estilos de pensamiento. La comunicación cooperativa entre el niño y el adulto va a facilitar que el pensamiento del niño se conecte con el del adulto. Es un estilo eficaz porque al implicar al niño en el pensamiento del adulto, le permite sentirse parte de la toma de decisiones, eso aumenta de manera significativa las posibilidades de que el niño se logre poner en el lugar del adulto y colabore con él.

4.5.3 Necesidad de trabajar las habilidades sociales

Una buena manera de ayudar al niño en el aprendizaje de toma de buenas decisiones, es dejarlo decidir, guiándose por sus instintos y confiando y aprendiendo de sus errores. La sobreprotección impide que el niño confíe del todo en él mismo y se desarrolle plenamente. Una parte esencial de este desarrollo emocional pleno es la capacidad de superar nuestros propios miedos. Otra característica común en todas las personas con inteligencia emocional es la asertividad, que hace referencia a la capacidad de la persona de decir lo que piensa o siente de una manera respetuosa, de modo que las personas asertivas suelen ser líderes natos. Junto con la comunicación y la asertividad, la capacidad de superar la frustración es una tarea que el niño debe aprender para ser un adulto feliz, y para eso ha de enfrentarse a situaciones que le frustren, evitando satisfacer todos sus deseos y caprichos.

Hemos de conseguir que el niño sienta agradecimiento por las pequeñas cosas, sepa sacar el lado positivo de las cosas, cultive su paciencia, tolere la frustración, trabaje en conseguir una gran confianza y seguridad en sí mismo y sea capaz de defender sus derechos. Así lograremos que sea un niño y un adulto feliz, que es el fin de la educación integral y de los seres queridos que el niño tiene a su alrededor.

Diane Ackerman (1990) afirma que “el juego es la manera preferida de nuestro cerebro de aprender” (citado por Bilbao, 2015, p. 219) y por eso debemos aprovechar las oportunidades del día a día que a través del juego se nos presentan, para poder trabajar con nuestros alumnos las habilidades y destrezas que previamente he comentado y que queremos que adquieran. También podemos aprovechar estas oportunidades del día a día para trabajar el autocontrol en el niño, ya que diversos estudios han llegado a la conclusión de que cuanto mayor es la capacidad de autocontrol del niño, mayores serán sus logros académicos y su integración social.

4.6 Neurodidáctica y la figura del educador

La importancia de la figura del educador se justifica a través de la Neurodidáctica, disciplina que se ocupa de la optimización del proceso de enseñanza – aprendizaje con el objetivo de favorecer el desarrollo pleno del potencial cerebral. El maestro a través de sus

cualidades humanas va a determinar la calidad educativa. Ante la pregunta de ¿Cómo trabajar la educación emocional para conseguir que sean buenas personas y que tengan unos valores definidos? Podemos apoyarnos en las investigaciones de Gardner sobre las inteligencias para encontrar una respuesta. Uno de los pilares de la Neurodidáctica es que el aprendizaje también es un proceso emocional, por lo que, trabajar las emociones en el aula y la figura del educador, podrían considerarse como factores que optimizan el aprendizaje del alumno.

4.6.1 Importancia de las conversaciones

Muchos pensadores y educadores han tenido la intuición de que sin emoción no hay aprendizaje, y por eso es importante poner énfasis en la figura del educador como pilar y eje del proceso de aprendizaje. Además, los niños aprenden de lo que ven, es decir, con el ejemplo, por lo que el educador y su ejemplo van a ser fundamentales y van a tener repercusión en el aprendizaje del niño. Como resumió Teresa de Calcuta “No te preocupes si tus hijos no te escuchan... te observan todo el día”.

Un educador para dar un buen ejemplo debe dar importancia a las conversaciones que surgen entre el adulto y el niño, ya que desarrollan habilidades como la confianza, la asertividad, la responsabilidad y el autocontrol. Además, como se ha mencionado anteriormente, el juego y la comunicación son elementos que lo favorecen.

Para conseguir un buen desarrollo del niño durante sus primeros años de vida, no se ha de tener tanto en cuenta la cantidad de información que recibe, sino la atención afectiva, a través del modelo de apego que desarrolla con su cuidador principal (L’Ecuyer, 2015). Así, como cita esta autora:

Los primeros años de desarrollo, los patrones de interacción entre el niño y el cuidador son más importantes que un exceso de estimulación sensorial. La investigación sobre el apego sugiere que la interacción interpersonal colaborativa, no la estimulación sensorial excesiva, sería la clave de un desarrollo saludable. (Siegel, 1999, citado en L’Ecuyer, 2015, p. 41)

4.6.2 Objetivos de la Neurodidáctica, justificación de la figura del educador

El objetivo de la Neurodidáctica es la integración de las partes del cerebro, para conseguir que sean sanos emocionalmente, además, el objetivo y fin último del educador

es conseguir un desarrollo pleno del cerebro, que como bien nos explica Bilbao (2015), solo se consigue con la autoconciencia, y la integración. La integración “toma las distintas partes del cerebro y las ayuda a trabajar juntas como un todo” (Siegel y Payne Bryson, 2012, p. 22) y es clave y fundamental para conseguir el progreso, porque si el cerebro está bien integrado se toman buenas decisiones, existe un mayor control del cuerpo y de las emociones, hay una comprensión de sí mismo más plena y las relaciones y el rendimiento escolar se engrandece. Y para conseguir dicha integración de los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro, Siegel y Payne Bryson (2012) ofrecen diversas técnicas: conectar y redirigir, ponerles nombre a las emociones, activar en lugar de enfurecer el cerebro superior, ayudarles a trabajarlo (esto les va a permitir desarrollar la ética, la empatía, el control de las emociones, la toma de decisiones sensatas y la capacidad de entenderse a sí mismos), utilizar el movimiento para ayudar al niño a obtener el control, reproduce los recuerdos de su mente, introduce el acto de recordar en su vida cotidiana, enseñe que los sentimientos vienen y se van, ayúdale a ser consciente de lo que pasa en su interior y ayúdale a desplazar su atención cuando sea necesario.

Cuando logramos que el cerebro superior funcione bien, conseguiremos que el niño pueda regular sus emociones, se plantee las consecuencias de sus actos, piense antes de actuar y tenga en cuenta los sentimientos de los demás, aptitudes que le ayudarán a sobrellevar las situaciones cotidianas. La forma en que les transmitamos, nos relacionemos y les ayudemos a conseguir estas aptitudes, también va a determinar la manera en la que se relacionen con los demás. Aprender a comunicarse, a escuchar, a interpretar las expresiones faciales y a comprender la comunicación no verbal va a depender de las relaciones que tenga con las personas más influyentes en su vida, por eso es importante que todos los agentes que participan en la vida del niño tengan un objetivo común y trabajen buscando los mismos resultados, en otras palabras, la relación familia escuela tiene que ir de la mano y buscar siempre los mismos objetivos para conseguir el desarrollo pleno e integral del niño.

4.7 Gestión del aula basada en la Disciplina Positiva

4.7.1 Importancia de las emociones en el aula

Como se ha señalado anteriormente, un pilar de la Neurodidáctica es que el aprendizaje es también un proceso emocional y, por lo tanto, como en el proceso de aprendizaje las emociones son fundamentales, su presencia en el aula debe de ser imprescindible. La importancia de trabajar la inteligencia emocional en el aula, la de incluir la educación emocional en las actividades del día a día se debe a que ser emocionalmente inteligente es una necesidad, como explica Ibarrola (2013), solo a través de una buena educación emocional, vamos a permitir que el niño madure de forma integral, adquiriendo las herramientas con las que va a poder enfrentarse a los retos de su día a día. Además, trabajar las emociones en el aula es importante porque las emociones desagradables desvían la atención e interfieren en la concentración. Esta paralización de la capacidad mental cognitiva que se produce en el cerebro del sujeto, los científicos lo llaman “memoria activa” y hace referencia a la capacidad de retener en la mente toda la información que atañe a la tarea que estamos realizando, por lo que, si un alumno experimenta una emoción negativa y no sabe cómo gestionarla, no va a ser capaz de mantener la atención ni de aprender, por eso darles herramientas para poder solucionar estas situaciones resulta fundamental.

Además, es necesario que la educación emocional sea un proceso continuado durante toda la escolarización y no basarse solo en casos aislados, ya que aprender es un proceso que se auto impulsa, cuanto más sabemos de algo más progresamos en su aprendizaje, la repetición es fundamental para asimilar los conceptos. Llevar esto a la práctica supone establecer un orden lógico de los contenidos que se trabajan en las aulas, teniendo en cuenta que cuando algo es nuevo se aprende mejor que cuando trabajamos sobre algo aprendido que no se comprendió correctamente.

Para trabajar cualquier contenido en el aula, con el objetivo de alcanzar el esfuerzo y la motivación en las propuestas por parte de los alumnos, hemos de tener en cuenta tres factores Ibarrola (2013): la actividad debe de tener uno o varios motivos, el alumno debe de ser capaz de realizarla (suponiéndole un pequeño reto) y tiene que ir sintiendo que su esfuerzo en algo merece la pena y tiene alguna gratificación. Si conseguimos que se den

estos tres factores, el resultado por parte de los alumnos será positivo y conseguiremos que se esfuerce en próximas ocasiones.

Debemos de darle al clima emocional del aula la importancia que tiene, ya que va a ser una vía fundamental para desarrollar las competencias emocionales en nuestros alumnos y además está demostrado que es una de las variables que más influye en las diferencias de aprendizaje. El clima emocional del aula “es un concepto que está compuesto por tres variables: el tipo de vínculo entre docente y alumno, el tipo de vínculo entre los alumnos y el clima que emerge de esta doble vinculación” (Ibarrola, 2013, p. 262). Para los alumnos, lo que más facilita el aprendizaje se encuentra en el plano emocional, en las interacciones entre las personas.

El aspecto más importante del clima del aula hace referencia al vínculo que se crea entre el docente y el alumno. Para que esto se produzca debe existir una conexión, la cual será posible cuando el docente establezca una relación de confianza y seguridad en la que el alumno se sienta escuchado y aceptado. Por eso es tan importante que los docentes desarrollen las competencias emocionales, para poder mejorar el aprendizaje de sus alumnos. Si un docente es emocionalmente competente, la relación con sus alumnos va a posibilitar una confianza y una seguridad que van a dar pie a un aprendizaje mucho más significativo en todos los ámbitos. Ser emocionalmente competente supone ser capaz de ir más allá de los actos y saber ver el trasfondo emocional de las acciones, es decir, ver que detrás de la indisciplina hay miedos, rabia o disgusto y que nuestro papel es ayudarles a gestionar la situación de la mejor manera posible. Trasladado al docente, ser competente emocionalmente en cuanto a la relación con los alumnos, se trata de tener la competencia necesaria para saber quién necesita qué tipo de relación y en qué momento. Siegel y Payne (2012) recalcan la importancia del estado emocional del profesor y cómo influye en el clima del aula, ya que los estados internos de los demás, ya sean buenos o malos, son absorbidos en nuestro mundo interior y nos afectan directamente a nuestro estado de ánimo. Tal como indican, “los científicos llaman a esto contagio emocional” (p. 170).

Por otra parte, teniendo en cuenta que el conocimiento emocional debería de ser una de las finalidades de la educación puesto que son las que nos motivan a aprender y a reaprender, deberían de facilitarse estrategias para que los alumnos puedan reconocer sus necesidades fundamentales, sus emociones. Por eso los logros académicos no se oponen

al desarrollo de las competencias emocionales, todo lo contrario, estas desarrollan sus capacidades para resolver problemas cognitivos.

Goleman (citado por Ibarrola, 2013, p. 277) define la resonancia como “la capacidad para crear un ambiente positivo, seguro, en el que todos los participantes puedan dar lo mejor de sí”, es decir, teniendo en cuenta que la disciplina es el producto de las relaciones humanas, hemos de buscar que el alumno se sienta respetado para que así consiga desarrollar su individualidad a la vez que participa en las actividades grupales.

4.7.2 Factores que determinan el clima del aula

Por último, Ibarrola (2013) por un lado, enumera los factores que determinan la calidad del clima de aula. Entre estos factores destaca la relación maestro – aprendiz, el interés por el objeto de estudio, la ecología de aula y el manejo normativo. Por otro lado, explicita los factores que debemos de tener en cuenta si se quiere mejorar el clima de aula. Estos factores requieren tomar el aprendizaje como un reto, aumentar la retroalimentación del alumno, formar grupos multiedad y multinivel, hacer uso de la lectura y el lenguaje, hacer uso del pensamiento y la resolución de problemas y darles importancia a las artes.

Estos factores han de tenerse en cuenta a la hora de programar las actividades, durante su consecución y en la posterior reflexión sobre las mismas. Centrarse en cómo se va a enseñar en vez de qué se va a enseñar, va a permitir aprovechar las emociones del alumno en su beneficio y bienestar en vez de evitarlas.

4.7.3 Enfoque positivo

Para conseguir un clima emocional de aula satisfactorio se propone el enfoque positivo. Jane Nelsen (2007) se pregunta: ¿de dónde hemos sacado la loca idea de que, para que los niños lo hagan mejor, antes tienen que sentirse peor? A raíz de esto, se busca cambiar la perspectiva de la educación, de la relación entre el maestro y el aprendiz y de centrarse en buscar soluciones en vez de buscar culpables. Además, se prima la importancia de ofrecer oportunidades a los niños para que experimenten la responsabilidad en relación con los privilegios de que disfrutan. Educar con amabilidad y firmeza al mismo tiempo les brindará la posibilidad de aprender a ser respetuosos, a aprender de los errores, a ser responsables socialmente, a comunicar los problemas e intentar solucionarnos con herramientas que les brindemos para ello. Si conseguimos que

los niños conciban que los errores son oportunidades para aprender, lograremos que gestionen con eficacia las situaciones que se les presenten en su vida cotidiana.

Según Nelsen (2007), para convertirnos en personas capaces necesitamos desarrollar siete percepciones y competencias: buena percepción de las capacidades propias, de la importancia propia en las relaciones primordiales, del poder o influencia propios sobre la vida, buenas competencias intrapersonales, interpersonales, sistemáticas y críticas. Si brindamos a los niños oportunidades para desarrollar de forma natural estas competencias, su desarrollo será integral, mientras que, si el desarrollo de estas es deficiente, se originan las malas conductas en los niños, dando resultados a conflictos y situaciones desagradables tanto para los educadores como para el sujeto. Si se comprende que es necesario que exista una colaboración que se base en el respeto mutuo y la responsabilidad compartida, comprobaremos que este enfoque es mucho más útil y efectivo a largo plazo que el enfoque autoritario. Por eso, aunque existan tres enfoques principales para la interacción entre adultos y niños, la severidad, la permisividad y la Disciplina Positiva, vamos a centrarnos y a desarrollar este último.

Aplicar la Disciplina Positiva supone, en cierto modo, un cambio en el enfoque, y como todo cambio requiere un tiempo de adaptación de las partes involucradas. Al principio los niños exagerarán su conducta debido al cambio en las reacciones de los adultos, pero si se aplica la Disciplina Positiva de forma sistemática se conseguirá disminuir las malas conductas y prolongar los períodos de calma.

El objetivo de la Disciplina Positiva según Nelsen (2007, p. 15) “reside en lograr resultados positivos a largo plazo, así como responsabilidad y colaboración”, no incluye la culpa, la vergüenza ni el dolor físico o emocional como motivadores del aprendizaje. La diferencia con otros métodos es que la Disciplina Positiva no resulta humillante para los niños ni para los adultos. Basarse en el respeto mutuo y la colaboración le proporciona al niño competencias fundamentales para la vida como el autocontrol. Según esta investigadora, para conseguir el clima de respeto mutuo y colaboración es importante ser amables y firmes al mismo tiempo.

Uno de los objetivos de toda educación es conseguir que los niños aprendan a colaborar tanto en casa como en la sociedad, para poder ser resolutivos y tomar decisiones por ellos mismos. La Disciplina Positiva se orienta a ello, ya que los niños cuando han contribuido a establecer las reglas están más dispuestos a cumplirlas, son más conscientes

de que son necesarias y por lo tanto se responsabilizan más de sus actos y sus consecuencias, cumpliendo los límites establecidos previamente de manera consensuada. La Disciplina Positiva tiene importantes efectos a largo plazo, y para eso se han de tener presentes cuatro criterios a la hora de actuar, Nelsen (2007): ser respetuosa y motivadora, establecer una conexión con el niño, su efectividad a largo plazo y las competencias que desarrolla en el niño, entre las que destaca la responsabilidad, la habilidad para resolver problemas, la colaboración y participación y el respeto e interés por los demás. Además, aunque se hayan utilizado de manera natural estrategias como el castigo durante generaciones y generaciones, la Disciplina Positiva propone otras alternativas, para evitar los efectos del castigo a largo plazo que son opuestos a los explicados anteriormente.

Muchas de las cualidades que todo educador busca desarrollar en su alumno como son la autodisciplina, el respeto, la compasión, la honestidad, la paciencia, el autocontrol o la responsabilidad y el sentido del humor, se trabajan y se estimulan cuando los niños participan activamente en la búsqueda de soluciones, siempre que el entorno sea de respeto y colaboración como favorece la Disciplina Positiva. Algunas herramientas para aplicar la Disciplina Positiva de forma eficaz son: eliminar el castigo, ser amable y firme al mismo tiempo, tener cuidado con lo que da resultados a largo plazo, implicar a los niños de forma activa en el establecimiento de límites, hacer preguntas de curiosidad y utilizar frases amables y firmes.

Para poder aplicar la Disciplina Positiva, Nelsen (2007) hace referencia a algunos conceptos que ayudan a comprender cómo funciona la conducta humana, el porqué de las malas conductas y cómo la Disciplina Positiva contribuye a enseñar competencias necesarias para vivir en sociedad. Estos conceptos se exponen a continuación: los niños son seres sociables, la conducta tiene una finalidad, el objetivo primordial de un niño es sentirse tenido en cuenta e importante, un niño que se porta mal es un niño desanimado, hay que hacerles conscientes de la existencia de la responsabilidad social y de la igualdad, los errores son oportunidades para aprender y, por último, asegurarse de que el amor que le transmites al niño le llega.

La responsabilidad social, “consiste en enseñar a un niño a ser autosuficiente. Cuando lo es, está preparado para ayudar a otros y, al hacerlo, se siente extremadamente capaz” (Nelsen, 2007, p. 40). Así estaría preparado para mostrar interés en el prójimo, contribuyendo a mejorar la sociedad. Y, para poder trabajar con los niños el valor de ser

imperfectos, de aprovechar los errores para mejorar y conseguir ser la mejor versión de ellos mismos, Nelsen (2007) propone las tres R, un método para reparar los errores y aprender de ellos. La primera R hace referencia al reconocimiento, la segunda a la reconciliación y la tercera a la resolución. Este acto de aprender a ser capaz de responsabilizarse de los errores que cometemos no es fácil, por eso necesitan de el ejemplo de los adultos para aprender a ser también responsables y así aprender a actuar sabiendo que todo acto tiene su consecuencia.

Si queremos que los niños colaboren voluntariamente en las actividades que les ofrezcamos, tenemos que tratarlos con dignidad y respeto, hacerles sentir útiles y capaces de resolver lo que les propongamos. Cuando ellos creen que están comprendiendo su punto de vista, están más dispuestos a escuchar nuestro punto de vista y a buscar una solución al problema que se haya planteado, para conseguir obtener colaboración. Nelsen (2007) ofrece los siguientes cuatro pasos: expresar tu comprensión por los sentimientos del niño, mostrar empatía sin excusar su conducta, compartir tus sentimientos y percepciones con el niño e invitarle a buscar una solución y a centrarse en la misma. Por eso, el ejemplo del educador una vez más cobra una vital importancia en el proceso educativo, la actitud de los profesores, padres o figuras de referencia va a marcar las respuestas del niño frente a las diversas situaciones que puedan surgir. Cuando involucramos al niño y le preguntamos qué necesita en vez de ordenarle lo que tiene que hacer, va a resultar mucho más motivador y enriquecedor para él, a la vez que va a sentirse más útil y capaz de resolver la situación por sí solo.

Para conseguir que el niño sea capaz de afrontar y solventar las situaciones que se le presenten, hemos de ser conscientes de la importancia de trabajar y desarrollar su autoestima. Para esto tenemos que enseñarles que no importa lo que opine el resto sobre ellos, lo verdaderamente importante es que sean capaces de evaluarse a sí mismos. Para ello, podemos enseñarles a aprender de sus errores, debemos dejarles que experimenten sus fracasos para que aprendan a resolver solos sus problemas, y sobre todo hacerles conscientes de que superar las dificultades es beneficioso para ellos porque va a demostrarles que son capaces de afrontar todas las situaciones que se les vayan a presentar a lo largo de su vida. La base para que un niño tenga buena autoestima, reside en que desarrolle positivamente la creencia de “soy capaz”.

4.7.4 Malas conductas y posibles soluciones

Aunque consigamos que el niño actúe de la mejor manera la mayoría de las veces, es inevitable que en ocasiones se desarrollen las malas conductas. Estas malas conductas simplemente muestran una falta de conocimiento o de conciencia sobre una competencia eficaz, como decía Rudolf Dreikurs (1971, citado en Nelsen, 2007, p. 75) “un niño que se porta mal es un niño desanimado”, y por eso definió cuatro objetivos erróneos que los niños buscan cuando actúan mal de manera inconsciente: búsqueda de atención, de poder, de venganza o demostración de incapacidad. Estos objetivos erróneos pueden ser de gran utilidad al docente para conocer mejor a sus alumnos y poder entablar conversaciones con ellos para una resolución conjunta del problema.

Ante esta conducta mala, ¿qué se puede hacer para reorientarla? Nelsen da la clave: reorientarlas hacia conductas útiles. Cuando un niño está desanimado actúa en consecuencia; cuando el adulto es consciente de esto, debe ser capaz de encontrar formas de resolución que sean motivadoras para el niño, ya que cuando un niño está motivado no necesita portarse mal. Los objetivos erróneos en sí se dan porque el niño tiene una concepción errónea de cómo llamar la atención del adulto para que le tengan en cuenta, los adultos tenemos la oportunidad perfecta para convertir estos objetivos en situaciones motivadoras para enseñar al niño competencias importantes para su vida.

El objetivo de la Disciplina Positiva es centrarse en las soluciones, ya que muchas veces, al centrarse en el castigo y la consecuencia que imponemos al niño por su conducta, solo provocamos que sienta ira hacia el adulto, sin aprender realmente de la situación. Cuando nos centramos en las soluciones en vez de en el problema, la consecuencia natural es que se propicia una experiencia de aprendizaje en el niño sin necesidad de que el adulto interfiera.

Una consecuencia natural, como define Nelsen (2007, p. 108) es “cualquier cosa que sucede de forma natural, sin ninguna interferencia adulta”. Es importante aplicarlas en la educación, porque así permitimos que los alumnos se perciban como individuos capaces de responder ante sus propios actos, siendo más conscientes y responsables de los mismos. En cambio, las consecuencias lógicas sí que requieren de la intervención de un adulto, por lo que solo van a ser eficaces cuando sirvan para reorientar al niño hacia una conducta más útil. Si conseguimos que un niño aprenda que tener privilegios conlleva

tener responsabilidades, habremos conseguido que sepan responsabilizarse y hacerse cargo de sus conductas. Así habremos alcanzado el objetivo de la Disciplina Positiva de motivar a los niños para que lo hagan mejor, ya que cuando les señalamos que han hecho algo bien normalmente quieren seguir haciéndolo igual de bien o mejor.

Ante la mala conducta, centrarse en soluciones tiene una finalidad que no es otra que la de ayudar a las personas a resolver el problema y no tener que pagar a través del castigo por él. La solución que busquemos debe de ser relacionada con el acto, respetuosa, razonable y útil. Además, cuando la solución la propone el niño, suele parecerle mejor opción y por lo tanto los resultados suelen ser más positivos. La utilidad y la importancia de aplicar la Disciplina Positiva en el aula se justifica principalmente porque ayuda al niño a aprender del error, desarrolla sus capacidades, propone los errores como oportunidades para aprender, desarrolla su habilidad para resolver problemas, le enseña a pararse y a resolver el problema en vez de únicamente reaccionar ante él, le permite ser creativo ante un problema imprevisto y le ayuda a tener reacciones apropiadas y que sean socialmente útiles.

4.7.5 Reuniones de clase

Por último, ya que muchas veces las malas conductas se deben a un desánimo en el niño, tenemos que aprender a dejar de fijarnos únicamente en las conductas e ir más allá. Admitir los errores (por parte del adulto) resulta muy motivador para el niño y le ayuda a él a aprender a hacer lo mismo. En estas ocasiones en las que hay que crear un clima de confianza para motivar al niño a aprender, los abrazos cobran una gran importancia, pueden ser la llave para a partir de ahí hacerles preguntas de curiosidad, darles opciones limitadas, tranquilizarles o resolver de manera conjunta el problema. En resumen, motivar puede ser tan sencillo como dar un abrazo al niño y así ayudarlo a sentirse mejor, posibilitando que también logre hacerlo mejor.

Una buena forma de llegar a soluciones para los posibles conflictos que puedan surgir es hacer uso de las reuniones de clase. Como define Nelsen (2007, p. 182) “estas reuniones proveen las mejores circunstancias posibles para que adultos y niños aprendan y practiquen los procedimientos democráticos de colaborar, tenerse un respeto mutuo y centrarse en las soluciones”. Estas reuniones tienen beneficios en los alumnos que impulsan a los profesores a aplicarlos en sus aulas, entre los que destacan: aprender a

escuchar, a resolver problemas, a conocer las consecuencias lógicas de sus decisiones, a mejorar su memoria y a aprender a pensar con objetividad.

Estas reuniones tienen unos propósitos que deben de explicarse previamente a los alumnos como señala Nelsen (2007): hacer cumplidos, ayudarse unos a otros, resolver problemas y planear acontecimientos. En cuanto a los objetivos de las reuniones destacan el de enseñar respeto mutuo, aprender a reconocer y apreciar a los demás, centrarse en las soluciones y trascender las consecuencias lógicas.

Además, existen unas pautas para celebrar las reuniones de forma eficiente, la primera es que no pueden utilizarse como plataforma para dar sermones, sino que los profesores deben ser lo más objetivos y tolerantes posibles. La segunda pauta es que no se deben utilizar las reuniones de clase como un pretexto para seguir ejerciendo un control excesivo en los alumnos, ya que anularía el efecto que buscamos.

En las reuniones es importante establecer una agenda y hacer uso de ella, dejar tiempo para que se tranquilicen todos los participantes de esta, reunirse en círculo para poder verse entre todos y estructurar las reuniones para poder seguir el orden y no excederse en el tiempo innecesariamente. El profesor, en las reuniones de clase, debe favorecer la colaboración, evitar controlar y ha de dar ejemplo de lo que quiere enseñar. Tiene que hacer preguntas que susciten la curiosidad del alumno, ha de responsabilizarse de cómo contribuye a la solución del problema, tiene que ser objetivo y no crítico y, por supuesto, debe buscar la intención positiva de todas las conductas. Concretamente, para adaptar estas reuniones de clase a Educación Infantil, Nelsen (2007) establece unos propósitos y unas reglas adecuadas a la edad de los alumnos. Los propósitos son: ayudarse unos a otros y resolver los problemas que se plantean. Las reglas, incluyen no traer objetos al círculo, hablar de uno en uno y tener las piernas en el suelo en todo momento (evitando así que los niños se levanten).

Desde la experiencia de aplicar estas reuniones en el aula, Nelsen (2007) indica algunos aspectos para tener en cuenta, ya que pueden dificultar el éxito de las reuniones.

No formar un círculo, no celebrarlas de forma regular, la censura por parte del profesor, no dejar tiempo para que sean los alumnos los que resuelvan los problemas de forma no punitiva, menospreciar a los alumnos por no tener fe en

sus capacidades o no pasar un objeto entre los alumnos, no permitiendo que todos tengan ocasión de hablar. (p. 219)

No existe una única manera de educar aplicando la Disciplina Positiva; como hemos visto, hay multitud de herramientas, estrategias y actitudes que se pueden poner en práctica con los niños. Lo común a todas ellas es que si las aplicamos en el aula vamos a conseguir desarrollar características y competencias valiosas para la vida de los niños, que les van a hacer emocionalmente competentes y van a desarrollar su inteligencia emocional. Además, aplicando estas técnicas y recursos de la Disciplina Positiva, conseguiremos una mayor alegría y amor en el aula, creando el entorno idóneo para que los niños puedan poner en práctica sus habilidades emocionales.

4.7.6 Alegría y amor en el aula

Conseguir un clima de alegría y amor en el aula va a ser clave y fundamental para poder alcanzar el objetivo de la Disciplina Positiva, ya que este contexto va a permitir que tanto niños como adultos desarrollen la responsabilidad compartida, el respeto mutuo y el amor en su vida y en sus relaciones.

Nelsen (2007) ofrece tres claves que son fundamentales para poder mantener la alegría y el amor que buscamos en las relaciones con los niños. La primera es ser conscientes de que lo que hacemos nunca es tan importante como el modo en que lo hacemos. La segunda es que tenemos que concebir los errores siempre como oportunidades para aprender, que son oportunidades idóneas para poder descubrir el valor de nuestros errores. Y la tercera es que hay que partir de la base de que vamos a tener que repetir las mismas cosas en diversas ocasiones pero que aun así no debemos de perder la actitud de alegría y amor.

Por otro lado, si queremos mantener esta actitud de alegría y amor en lo que se refiere a la educación que es característica de la Disciplina Positiva debemos tener en cuenta varios aspectos que Nelsen (2007), señala como fundamentales. Lo primero es que debemos buscar el aspecto o aspectos positivos de la situación, esto facilitará mucho más la posibilidad de aprender de esta. También debemos conceder a los niños el beneficio de la duda, lo que permitirá al adulto mantener la calma más fácilmente y al niño sentirse querido incondicionalmente. A esto se le añade la importancia que tiene transmitirle al

niño nuestro amor incondicional, hacerles sentir importantes pase lo que pase les va a permitir sentirse mejor y consecuentemente actuar mejor.

La Disciplina Positiva ofrece una educación de forma no punitiva, lo que no significa que los niños tengan que “salir impunes” cuando no se portan bien, significa que son los propios niños los que van a explorar las consecuencias que tienen sus decisiones en un entorno que lo favorezca y que sea motivador para que puedan así aprender y crecer. Además, está comprobado que el castigo es mucho menos útil a largo plazo, los niños aprenden de verdad cuando a raíz de sus errores y guiándoles con amabilidad y firmeza, descubren las consecuencias que sus actos pueden tener y aprenden a actuar en base a eso.

Por otro lado, si queremos que los niños sean capaces de comunicarse y resolver sus problemas para poder así mejorar sus relaciones interpersonales, el adulto debe enseñar dichas competencias manifestándolas en su propia conducta, es decir, a través del ejemplo. Es fundamental que el niño, además de escuchar lo que el adulto le transmite, lo vea reflejado en sus actos, ya que solo así lo aprenderá y lo interiorizará.

A través del ejemplo hemos de enseñar competencias para comunicarse y resolver problemas a los niños. La Disciplina Positiva nos ofrece cuatro pasos para poder resolver problemas de la forma menos punitiva para el adulto y el niño y conseguir además su colaboración en la situación. El primer paso es ignorarlo, el segundo es hablarlo respetuosamente, el tercero es acordar una situación juntos y el cuarto es pedir ayuda en el caso de que no podamos resolverlo solos. En la línea de enseñarles los cuatro pasos para resolver problemas, no hay que pasar por alto la necesidad de desarrollar su sentido de la responsabilidad y de la compasión hacia uno mismo. Los niños solo van a aprender a ser responsables cuando los adultos dejen de hacerles las cosas y aprendan a hacerlas por ellos mismos. Y en cuanto a la compasión por uno mismo, significa que debemos transmitirle que los errores son oportunidades para aprender, que hay que centrarse en lo positivo, que no somos perfectos y que antes de reaccionar a alguna situación hay que tranquilizarse y luego intentar resolverlo.

Por último, los educadores de hoy en día han de ser conscientes de que la realidad en las aulas ha ido cambiando, que quizá es necesario adaptar algunos métodos. No tiene sentido que únicamente nos centremos en utilizar las herramientas que han funcionado con generaciones anteriores porque los niños han cambiado, y por lo tanto la necesidad

de cambiar los métodos y enfoques de enseñanza para adaptarse a ellos ha de ser una prioridad. Como algunos profesores señalan: “Es cierto que los niños ya no son los de antes, así que me alegro de haber aprendido otras formas, aparte del control, de trabajar eficazmente con los niños de hoy” (Nelsen, 2007, p. 328).

Un buen método para alcanzar el objetivo de desarrollar la inteligencia emocional en nuestros alumnos es aplicar la Disciplina Positiva, porque ya hemos visto que nos ofrece una cantidad numerosa de herramientas, estrategias y metodologías para poder aplicar en el aula con nuestros niños y así enseñarles a resolver los problemas que se les presenten en la vida. Aplicando la Disciplina Positiva vamos a conseguir que los niños adquieran una base sólida que les permita desarrollar las características para ser felices y productivos. Enseñarles a ser auto disciplinados, responsables, colaboradores y resolutivos supone una base excelente para adquirir y desarrollar competencias sociales y para la vida.

5. Propuesta de intervención en el aula de educación infantil

El objetivo de la educación emocional es desarrollar las competencias emocionales del individuo. Existen diversas formas, pero en general se entiende como una práctica y entrenamiento en las habilidades y competencias (Bisquerra y Pérez Escoda, 2012). La propuesta de intervención que se desarrollará a continuación contiene una colección de actividades cuyo objetivo es contribuir a la puesta en práctica de estas.

5.1 Objetivos

Para establecer los objetivos concretos de esta propuesta de intervención, en primer lugar, nos referiremos al Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana [2008/3838], para identificar los elementos del currículo que justificarían la educación emocional en la etapa de Educación Infantil.

En el artículo 3 se señalan los objetivos del ciclo. De entre ellos, destacamos aquí los que están relacionados con la propuesta de intervención que se va a realizar:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, y sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás, y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

En la siguiente tabla (1), se presentan los objetivos específicos según las diferentes áreas del currículo.

OBJETIVOS		
ÁREA		
CONOCIMIENTO DE SU MISMO Y AUTONOMÍA PERSONAL	EL MEDIO FÍSICO, NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL	LOS LENGUAJES, COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir progresivamente autoconfianza y una imagen ajustada y positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales. - Respetar las características y cualidades de las otras personas, aceptando y valorando la variedad de sexos, etnias, creencias o cualquier otro rasgo diferenciador. - Conocer, manifestar y explicitar los propios sentimientos, emociones y necesidades, y respetar los de los demás. - Adquirir hábitos relacionados con el bienestar, la seguridad personal, la higiene y la salud, así como de orden, constancia y organización relacionados con las diversas tareas. - Desarrollar actitudes y hábitos de colaboración y ayuda articulando su propio comportamiento con las necesidades, demandas, requerimientos y explicaciones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir a través de la relación con los demás una progresiva autonomía personal. - Relacionarse con los demás y aprender las pautas elementales de convivencia. - Conocer las normas y modos de comportamiento social de los grupos con los que interactúa y establecer vínculos fluidos de relación interpersonal. - Actuar de forma cada vez más autónoma en sus actividades más habituales, con el fin de adquirir progresivamente seguridad afectiva y emocional para desarrollar sus capacidades de iniciativa y autocontrol. - Establecer relaciones con los adultos y con sus iguales, que respondan a los sentimientos de afecto que le expresan y ser capaces de respetar la diversidad y desarrollar actitudes de ayuda y colaboración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar las distintas formas de representación para expresar y comunicar situaciones, acciones, deseos y sentimientos conocidos, vividos o imaginados. - Utilizar técnicas y recursos básicos de las distintas formas de representación enriqueciendo las posibilidades comunicativas. - Expresar sentimientos e ideas mediante la expresión artística a través de los distintos lenguajes. - Interpretar y producir imágenes como una forma de comunicación. - Aplicar hábitos de higiene y rutinas en el uso del material para el desarrollo de la expresión artística que faciliten la consecución de la autonomía personal y la colaboración con el grupo social al que pertenecen.

Tabla 1. Objetivos específicos según las diferentes áreas del currículo. Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, y para conseguir una mejor fundamentación de la propuesta práctica, destacamos los objetivos generales de la educación emocional considerados por Bisquerra (2000):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

Como se desprende de los objetivos generales presentados previamente, la propuesta que se desarrollará se orienta en dos sentidos interdependientes: que el alumno sea capaz de distinguir, expresar e interpretar sus propias emociones y las de los demás y, como consecuencia, pueda manejar y resolver los conflictos que se le presenten de manera satisfactoria. Con ello se pretende desarrollar y mejorar las competencias intra e interpersonales.

5.2 Contenidos

En segundo lugar, nos referimos al Decreto 38/2008, de 28 de marzo, del Consell, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunitat Valenciana [2008/3838], para enumerar los contenidos del currículum que justifican la educación emocional en la etapa de Educación Infantil.

De entre los contenidos de las áreas del ciclo que se presentan en el currículo, en la siguiente tabla (2), se muestran los están relacionados con la propuesta de intervención que se va a realizar:

CONTENIDOS			
ÁREA: CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y LA AUTONOMÍA PERSONAL			
BLOQUE 1. EL CUERPO Y LA PROPIA IMAGEN	BLOQUE 2. EL JUEGO Y EL MOVIMIENTO	BLOQUE 3. LA ACTIVIDAD Y LA VIDA COTIDIANA	BLOQUE 4. EL CUIDADO PERSONAL Y LA SALUD
Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas. Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.	El desarrollo del juego protagonizado como medio para conocer la realidad. La actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en los juegos y en la vida cotidiana.	La percepción de los deseos y de los estados de ánimo, su manifestación y comunicación. La práctica de destrezas, actitudes, normas y la consolidación de hábitos positivos. La interacción y colaboración con actitudes positivas para establecer relaciones de afecto con los otros.	La salud y el cuidado de uno mismo. La adquisición de hábitos adecuados para evitar situaciones de peligro y la solicitud de ayuda ante él.
ÁREA: EL MEDIO FÍSICO, NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL			
BLOQUE 3. LA CULTURA Y VIDA EN SOCIEDAD			
La percepción de los primeros grupos de pertenencia. La valoración y el respeto de las normas que rigen la convivencia en los grupos sociales a los que pertenecen.			
ÁREA: LOS LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN			
BLOQUE 2. LENGUAJE VERBAL		BLOQUE 7. LENGUAJE CORPORAL	
La utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para explorar conocimientos y aprender; para expresar y comunicar ideas y sentimientos, para establecer relaciones con los miembros de su sociedad y para regular la propia conducta y la de los otros. La iniciativa, el interés y la participación en la comunicación oral en las situaciones de la vida cotidiana en el aula, como medio para establecer y mantener relaciones sociales, resolver un conflicto o planificar una actividad al tiempo que se respetan las normas sociales que regulan el intercambio lingüístico. La participación y escucha activa en situaciones habituales de comunicación.		El descubrimiento de las posibilidades del cuerpo para expresar y comunicar sentimientos y emociones.	

Tabla 2. Contenidos de las áreas del currículo relacionados con la propuesta de intervención. Fuente: elaboración propia.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales. Estas competencias emocionales se diferencian en intrapersonales e interpersonales. Las competencias intrapersonales, dirigidas a la propia persona: conciencia emocional, regulación emocional y autonomía emocional. Las competencias interpersonales, dirigidas a los demás: habilidades socioemocionales y habilidades de vida y bienestar.

Bisquerra (2003) detalla los contenidos de las competencias emocionales en las que nos vamos a basar para la propuesta de intervención. En la siguiente figura (1), se muestran los contenidos que conformarían la competencia emocional.

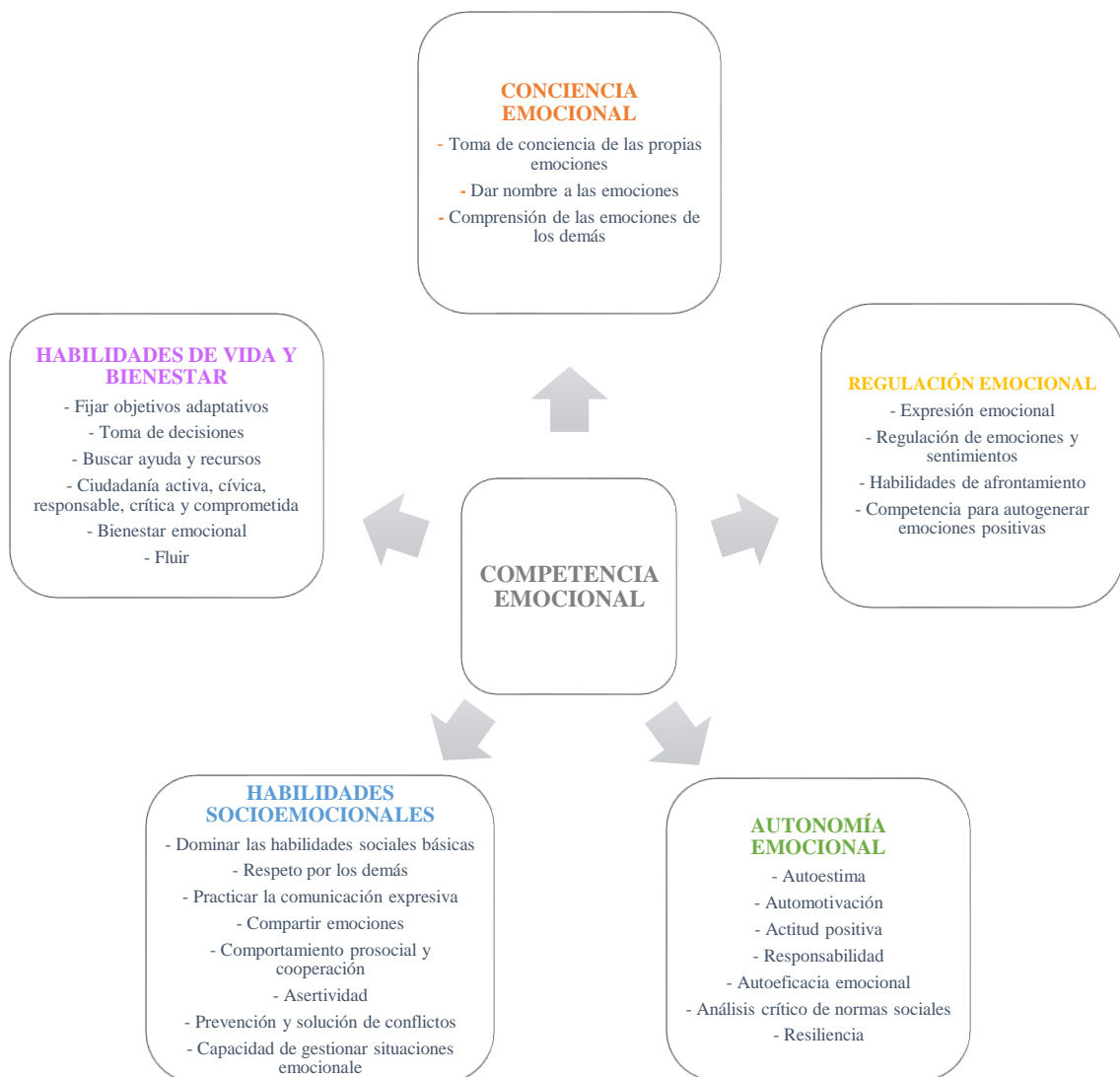


Figura 1. Contenidos de las competencias emocionales. Fuente: elaboración propia.

5.3 Metodología

Para llevar a cabo un aprendizaje emocional que sea significativo y funcional en cualquier contexto y situación nos situamos en un **enfoque constructivista, globalizado y activo** y partimos de experiencias previas de los niños. También se debe tener en cuenta el **desarrollo madurativo** de los niños para así favorecer su educación emocional.

Las **actividades** que se van a realizar han de incluir dinámicas grupales, en pequeños grupos o individuales. Estas actividades deben favorecer el clima de comunicación y de convivencia. Además, en cada actividad se especificará el procedimiento a seguir para su correcto desarrollo. El **curso** donde se aplicaría es 2º ciclo de Infantil, concretamente en el 2º curso.

El papel del **maestro** educador es imprescindible, ya que, al estar con los alumnos a lo largo de toda la jornada, es su modelo y referente. Tiene que velar por crear un clima positivo, que les de seguridad a sus alumnos para que puedan mostrar una actitud empática y comunicativa. De manera inconsciente, los alumnos tienden a imitar e interiorizar los modelos de actuación del profesor, por eso es importante la formación tanto teórica como práctica que el docente tiene sobre la educación emocional. Además de poner en práctica las actividades, debe actuar con coherencia en cualquier espacio y tiempo educativo. Su participación en las actividades ayuda de manera positiva al alumno, ya que les ofrece situaciones emocionales que les facilitan el poder comprender sus emociones en la vida.

El papel de las **familias** en este proceso es imprescindible. Pueden y deben colaborar, el trabajo en equipo entre familia y escuela va a ser muy enriquecedor tanto para ellas como para los alumnos. Pueden participar tanto en las actividades que se proponen desde el centro, como en la búsqueda de material o de información para actuar ellos en el ámbito familiar. Esta búsqueda de información es útil y necesaria, ya que el ejemplo de los padres influiría notablemente en el aprendizaje y mejora de las relaciones personales de los niños. Esta formación puede ser a través de charlas, conferencias, talleres o cursos. La escuela puede ofrecer algunos recursos para que las familias los pongan en práctica, pero también deben tener iniciativa por su parte para formarse.

Las competencias emocionales deben trabajarse en coordinación entre todos los **miembros de la comunidad educativa**, debido a que todos los comportamientos pueden

ser educativos, las relaciones que se establezcan entre los diferentes agentes que participan van a influenciar en los efectos de la educación emocional. Los agentes que participan desempeñan un papel fundamental. En efecto, se necesita de una colaboración fluida entre los mismos para alcanzar nuestro objetivo de forma satisfactoria.

- 1- Maestro tutor
- 2- Familias
- 3- Otros profesores especialistas
- 4- Cuidadores del comedor
- 5- Monitores de extraescolares

Se deben establecer unas bases para que todos los agentes que intervienen actúen siguiendo las mismas pautas. Las consecuencias de los actos de los alumnos también deben de establecerse previamente. Además, las actividades que se realicen en el centro tendrán una continuidad en casa para una mayor asimilación en el alumno, para esto es importante la implicación de las familias en las propuestas que se les presenten, como hemos comentado previamente. El papel de los agentes que intervienen es diferente, en función de la labor ejercen, su colaboración será de una forma u otra, por lo que se les enviará una circular para proponerles su colaboración (ver anexo 2). A continuación, se explicará detalladamente cómo pueden colaborar, qué función realizará cada uno.

1. Maestro tutor. Actividades explicadas en la propuesta, con una dedicación concreta dentro del horario diario.

2. Familias. Algunas ideas para aplicar el enfoque positivo y favorecer la continuidad con el plan educativo llevado a cabo en el aula.

- **Zona pausa obligada positiva.** Con el objetivo de que el niño tenga un espacio para poder tranquilizarse, se buscará una zona en la casa donde este se sienta cómodo. En la zona elegida se podrán incluir libros, peluches, juguetes, fotografías, dibujos, etc.
- **Tabla de rutinas.** Para que el niño sepa a qué atenerse en cada momento, se realizará una tabla de rutinas conjuntamente, los padres con los hijos. Esta tabla ayudará a los padres a recordar al niño qué tarea o actividad tendría que realizar en cada momento. Esta tabla va a reducir los conflictos considerablemente, ya que cuando el niño es partícipe de sus decisiones, las acepta mejor.

- **Motivarles a compartir.** Con el objetivo de que aprendan a expresar lo que sienten, a descubrir sus gustos y aficiones y a ser agradecidos, al final del día los padres le preguntarán al niño cual ha sido la cosa que más les ha gustado del día y cual la que menos.
- **Darles opciones.** Con el objetivo de desarrollar el sentido de la responsabilidad también en el ámbito familiar, los padres le ofrecerán al niño diferentes opciones (todas han de cumplir el objetivo que se hayan propuesto los adultos). El niño se sentirá con más libertad a la hora de elegir y reaccionará de forma más positiva ya que las actividades no le son impuestas.
- **Asignar tareas y encargos.** Es importante que el niño aprenda a asumir responsabilidades. Desde la familia se debe de trabajar este hábito con tareas y encargos adaptados a la edad, como por ejemplo poner y quitar la mesa, hacer la cama o prepararse la mochila del día siguiente. Estos encargos y tareas han de ser actividades que conciernan al niño directamente, como prepararse la mochila del día siguiente, o, por el contrario, que involucren al resto de miembros de la familia, como poner y quitar la mesa o recoger el salón.
- **Agenda y reuniones familiares.** Estas reuniones tienen como objetivo mejorar la relación entre los miembros de la familia y el clima de la casa. En la agenda se apuntarán los temas a tratar y en las reuniones se resolverán posibles conflictos que hayan surgido, se propondrán soluciones a los mismos y se establecerán los horarios y los encargos de la semana. Es recomendable acabar las reuniones haciendo una ronda de cumplidos entre los componentes.
- **Lemas familiares.** Esta actividad es motivadora para los niños y mejora considerablemente el ambiente de la casa. Se trata de establecer lemas mensuales, como, por ejemplo: uno para todos y todos para uno, somos geniales resolviendo problemas o agradecemos lo que tenemos todos los días.

3. Otros profesionales especialistas que intervienen en el proceso educativo (especialista de inglés o especialista de música), los cuales también pueden aplicar en el aula técnicas o dinámicas.

- **Utilizar el “en cuanto”.** Para que el niño aprenda que todos los actos tienen consecuencias, hemos de dejarle libertad para elegir sus acciones. Se explicará al niño antes de cada actividad cuáles son los requisitos para llevarla a cabo. Por ejemplo: se establece que antes de leer el cuento para acabar la clase de inglés hay

que recoger el material que se haya utilizado. Llega el final de la clase y el material no está recogido. El adulto se limitará a decir “en cuanto esté recogido el material, leeremos el cuento” el niño aprenderá que los actos tienen consecuencias y que es su responsabilidad.

- **Nombrar encargados del día / de la actividad.** Como hay un cambio de profesores, elegir a un encargado del día puede ser una buena opción para hacer partícipes a los niños, además de que al sentirse responsables de una tarea tienden a ejercer de ejemplo para el resto de los compañeros.
- **Centrarse en soluciones (las 3 R).** Con el objetivo de que los alumnos conciban los errores como oportunidades para aprender, utilizar la técnica de las 3R ante un conflicto es una buena solución. Las 3R son: 1º reconocer el error, 2º reconciliación, 3º resolución. Cuando se produzca un conflicto durante la hora en la que estén con el especialista, el profesor recurrirá a esta técnica para resolverlo.

4. Cuidadores de comedor. Dadas las oportunidades educativas que ofrece el contexto del comedor, y debido a que es un tiempo en el que suceden conflictos entre los alumnos, consideramos la aportación de los cuidadores a la educación emocional de los niños. Para esto se les ofrecen estas ideas:

- **Utilizar los 4 pasos para obtener colaboración.** Estos pasos son interesantes para resolver conflictos de forma respetuosa, puesto que se centran en las soluciones y no en el problema. Al principio del curso se creará un cartel para colocarlo en el patio en el que estén explicados los pasos a seguir, recurriendo a este cartel siempre que se necesite. Estos pasos son: 1º ignorarlo, 2º hablarlo respetuosamente, 3º acordar todos juntos una solución, 4º pedir ayuda si no podemos resolverlo juntos.
- **Rincón del patio para la pausa obligada positiva.** Con el objetivo de que el niño tenga un espacio para poder tranquilizarse, y puesto que durante la hora del comedor tienen lugar muchos conflictos, se buscará una zona del patio donde el niño se sienta cómodo, o incluso se establecerá un banco para esta pausa, propiciando así que los niños del patio empaticen con el que se siente mal y puedan ayudarlo. En la zona elegida se podrán incluir libros, peluches, juguetes, fotografías, dibujos, etc.
- **Centrarse en soluciones (las 3 R).** Con el objetivo de que los alumnos conciban los errores como oportunidades para aprender, utilizar la técnica de las 3R ante un

conflicto es una buena solución. Las 3R son: 1º reconocer el error, 2º reconciliación, 3º resolución. Cuando se produzca un conflicto durante la hora del comedor, el monitor recurrirá a esta técnica para resolverlo.

5. Monitores de extraescolares. Dadas las oportunidades educativas que ofrece el contexto de educación no formal durante las actividades extraescolares, consideramos la aportación de los monitores a la educación emocional de los niños, para lo que se les ofrecen estas ideas:

- **Lista de normas de la extraescolar.** Como es un espacio diferente al aula, los niños tienden a revolucionarse más. Con el fin de establecer unos límites y dejar claro a los alumnos cómo han de comportarse y qué se espera de ellos, se realizará una lista de normas con las que ellos creen que se necesitan para poder desarrollar la actividad extraescolar con normalidad. La profesora añadirá las que considere oportunas, explicando siempre al niño el por qué.
- **Planear clases divertidas cada cierto tiempo.** Para motivar a los alumnos y que vean que su esfuerzo tiene consecuencias positivas, se planearán sesiones más lúdicas con actividades que motiven a los alumnos.

En cuanto al **tiempo** dedicado a las actividades, se pueden integrar en el horario de forma flexible, ya que cualquier situación es óptima para realizar las actividades que se exponen a continuación. La duración de las actividades dependerá de muchos factores, teniendo en cuenta la capacidad para mantener la atención y retener conocimientos propia de la edad madurativa en la que se encuentran los alumnos. Por otro lado, los **espacios** más idóneos para realizar las actividades van a ser el aula, el patio y el aula de psicomotricidad, eligiendo uno u otro en función de las necesidades de la actividad propuesta.

En la siguiente figura (2), se detalla la planificación en el tiempo de las actividades que conforman la propuesta de intervención. El cronograma detalla por semanas cuándo se va a trabajar cada competencia emocional. La propuesta está orientada a realizarse durante el primer trimestre del curso escolar.

MES		Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
SEMANA		1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°	1°	2°	3°	4°
COMPETENCIAS	Conciencia emocional																
	Regulación emocional																
	Autonomía emocional																
	Habilidades sociales																
	Habilidades de vida y bienestar																

Figura 2. Cronograma de la propuesta de intervención. Fuente: elaboración propia.

La **estructura** que presentarán las actividades recoge lo necesario para ponerla en práctica: el nombre, una introducción a la misma, el procedimiento, el material, la duración y las posibles orientaciones.

Algunos **recursos** para utilizar teniendo en cuenta la diversidad de nuestro alumnado, son metodologías que desarrollen todos los sentidos, sin centrarse únicamente en uno. Además, apoyarnos en imágenes o en cuentos para desarrollar el lenguaje en la etapa de infantil es siempre un acierto. Hacer uso de estos recursos ayuda a los alumnos a relacionar ideas, a transmitir emociones y a hacerles llegar el mensaje a los alumnos a través de lo que viven los personajes de los cuentos.

Algunos **aspectos** para tener en cuenta en la **puesta en práctica de las actividades** son: utilizar un lenguaje sencillo para explicar la actividad y así asegurarnos que el alumnado ha entendido el mensaje, que el maestro muestre una actitud de colaboración en las actividades para que los alumnos puedan tomarle como ejemplo, y la importancia de realizar una reflexión después de la actividad para aclarar posibles confusiones en los conceptos y para asegurarnos de que los alumnos realmente han interiorizado los objetivos que nos habíamos propuesto.

Otras **sugerencias** para la puesta en práctica de las actividades podrían ser:

- La disposición en semicírculo o círculo de los alumnos para favorecer en todo momento la comunicación y la proximidad entre los miembros de la clase.
- Estimular la reflexión y el razonamiento de los discentes.

- Promover la capacidad de escucha activa.
- Valorar positivamente al grupo cuando consigan los objetivos
- Utilizar diferentes estrategias emocionales y vivenciales apoyándose en títeres, marionetas, cortos cinematográficos y cuentos.
- Utilizar recursos de la vida cotidiana para facilitar el aprendizaje significativo en los alumnos.

5.4 Actividades

A continuación, en la tabla (3), se presenta a modo de resumen, el conjunto de actividades que conformarían la propuesta de intervención en el aula y el contenido al que hace referencia cada actividad.

Posteriormente a la tabla-resumen completa, pasaremos a explicar el desarrollo de cada una de las competencias a trabajar, presentando también tablas-síntesis de cada una relacionando sus contenidos y actividades.

La propuesta ha sido elaborada para ser desarrollada por el maestro-tutor del curso dentro de la rutina diaria. Como ya se ha señalado, se cuenta además con la colaboración de otras figuras para reforzar la acción educativa, en contextos escolares distintos al aula.

COMPETENCIA EMOCIONAL	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Conciencia emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma de conciencia de las propias emociones 2. Dar nombre a las emociones 3. Comprensión de las emociones de los demás 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Adivina las emociones, tengo una emoción en la frente, libro de las emociones. 2.1 Diccionario de las emociones, dinámica cosas tristes y alegres. 3.1 Cuento “Las emociones de Nacho”, dinámica de los cumplidos.
2. Regulación emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresión emocional 2. Regulación de emociones y sentimientos 3. Habilidades de afrontamiento 4. Competencia para autogenerar emociones positivas 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 La hora del gomet, dado de las emociones. 1.2 Resolver situaciones utilizando las 3 R, relajación de psicomotricidad. 1.3 Zona de pausa obligada positiva, técnica de la tortuga. 1.4 Rueda de la Disciplina Positiva.
3. Autonomía emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoestima 2. Automotivación 3. Actitud positiva 4. Responsabilidad 5. Autoeficacia emocional 6. Análisis crítico de normas sociales 7. Resiliencia 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Espejo mágico. 1.2 Cuánta gente me quiere. 1.3 Momentos favoritos. 1.4 “En cuanto...” 1.5 Qué pasa cuando... 1.6 Lema de clase semanal, normas de clase. 1.7 Cuento “Pequeña en la jungla”
4. Competencia social	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dominar las habilidades sociales básicas 2. Respeto por los demás 3. Practicar la comunicación expresiva 4. Compartir emociones 5. Comportamiento prosocial y cooperación 6. Asertividad 7. Prevención y solución de conflictos 8. Capacidad de gestionar situaciones emocionales 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Érase una vez. 1.2 Cuéntame cómo te ha ido. 1.3 Diario de conflictos y soluciones. 1.4 Imágenes y actitudes. 1.5 Soluciones según los pasos de colaboración. 1.6 Normas y propósitos de las reuniones de clase. 1.7 Cuatro pasos para resolver problemas. 1.8 Representación de situaciones.
5. Competencias para la vida y el bienestar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fijar objetivos adaptativos 2. Toma de decisiones 3. Buscar ayuda y recursos 4. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida 5. Bienestar emocional 6. Fluir. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Pétalos de la flor. 1.2 Tabla de rutinas y póster rutinas de clase. 1.3 Escondite objetos de clase, yo te ayudo y tú me ayudas. 1.4 Pensamiento divergente, cuento “el gran libro de las emociones”. 1.5 Cuento “Lambert el león cordero”. 1.6 Hojas de agradecimiento.

Tabla 3. Resumen competencia emocional, contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1. Conciencia emocional

CONCIENCIA EMOCIONAL	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Toma de conciencia de las propias emociones	1.1 Adivina las emociones 1.2 Tengo una emoción en la frente 1.3 Libro de las emociones
2. Dar nombre a las emociones	2.1 Diccionario de las emociones 2.2 Dinámica cosas tristes y alegres
3. Comprensión de las emociones de los demás	3.1 Cuento “Las emociones de Nacho” 3.2 Dinámica de los cumpleaños

Tabla 4. Conciencia emocional. Contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1.1 ACTIVIDAD 1: Adivina las emociones

Introducción: el primer paso para hablar de emociones es saber darles nombre, darse cuenta de qué emociones sentimos. Concretamente la tristeza, la alegría y el enfado.

Metodología: se les pide a los alumnos que traigan al colegio imágenes y dibujos que expresen las tres emociones (tristeza, alegría y enfado). Habrá tres cartulinas grandes, una para cada emoción. Cada alumno traerá una foto o un dibujo, explicará que emoción representa y por qué (comentaremos los gestos característicos de cada una como la sonrisa o las lágrimas) y la pegará en la cartulina correspondiente.

Material: cartulinas grandes, imágenes y dibujos, tijeras y pegamento.

Duración: los primeros 5 minutos de la asamblea.

Orientaciones: las cartulinas se pondrán en lugares visibles para que estén accesibles para los alumnos. Las fotos se pegarán en la cartulina el mismo día que las traigan, si no trajeran ninguna la profesora pegaría alguna que tenga guardada.

1.2 ACTIVIDAD 2: Tengo una emoción en la frente

Introducción: es importante que los niños tomen conciencia de las emociones que experimentan a lo largo del día. Los adultos debemos de procurarles situaciones para ello.

Metodología: antes de irnos a casa, haremos un círculo con los niños. En el suelo habrá diferentes cartas con emociones. Cada niño tendrá que coger la haya experimentado a lo largo del día y ponérsela en la frente. Cuando todos los alumnos hayan elegido, empezará la ronda donde cuenten qué emoción, cuándo y con quién la han experimentado y qué han

hecho cuando la han sentido. El resto de los alumnos podrán darle consejos si este los solicita.

Material: cinta para la cabeza, tarjetas de emociones.

Duración: los últimos 15 minutos del día.

Orientaciones: este momento puede ser de gran utilidad al profesor para fijarse en conflictos, grupos de amigos, dificultades y para detectar conflictos. En el caso de que surja alguno, puede plantearse a los niños que esa tarde piensen una posible solución y el día siguiente en la asamblea ponerla en común.

1.3 ACTIVIDAD 3: Libros de las emociones

Introducción: además de conocer las emociones, es importante que aprendan a identificar la emoción en diferentes situaciones. Además, al hacer un libro en clase y confeccionarlo todos juntos, les va a resultar más cercano y en el proceso de elaboración van a ir reteniendo información.

Metodología: al comienzo de la semana se preguntará a los alumnos qué emoción les gustaría conocer más (ejemplo: alegría, miedo, enfado tristeza). Se hará una votación y se decidirá que emoción se va a trabajar. Los alumnos en casa o en clase, podrán hacer dibujos, buscar imágenes, traer cuentos, elegir personajes donde se refleje la emoción o hacer dibujos de un recuerdo suyo donde hayan experimentado dicha emoción.

Material: cartulina para el cuento, material traído por los alumnos.

Duración: 2 semanas para cada emoción.

Orientaciones: cada vez que algún alumno traiga algún material, se aprovechará la asamblea de ese día para ponerlo en común. Además, el profesor puede aprovechar conflictos que puedan surgir donde se refleje la emoción de la semana para añadir un dibujo al libro.

2.1 ACTIVIDAD 4: Diccionario de las emociones

Introducción: este diccionario de las emociones será un recurso al que los alumnos podrán acudir para refrescar las emociones cuando lo necesiten.

Metodología: cada día se presenta una emoción, se hablará sobre cómo se manifiesta en nuestro cuerpo físicamente, que cosas nos producen esa emoción, que pensamientos nos provoca, qué podemos hacer cuando la sentimos... Una vez comentada la emoción, pegaremos la imagen en nuestra libreta y escribiremos su nombre. Empezaremos con la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, el amor y el asco.

Material: libreta, imágenes.

Duración: los primeros 5 minutos de la tarde.

Orientaciones: una vez revisadas todas las emociones, dejaremos que los alumnos sean los que traen nuevas ideas para añadir a nuestro diccionario de clase.

2.2 ACTIVIDAD 5: **Dinámica de las cosas tristes y alegres del día**

Introducción: en esta actividad se va a fomentar que los alumnos sepan identificar las emociones que sienten a lo largo del día, diferenciando cuando están tristes a cuando están contentos, para que luego puedan ser más conscientes de las cosas que les ponen tristes o alegres y por qué.

Metodología: los últimos 20 minutos del día, en la asamblea, la profesora irá preguntando a los niños y estos tendrán que decir lo más alegre que les haya pasado en el día y lo más triste.

Material: ninguno.

Duración: los últimos 20 minutos del día.

Orientaciones: aunque la maestra invite a todos a participar en la dinámica, en caso de que algún niño no quisiera decir nada se respetará su decisión.

3.1 ACTIVIDAD 6: **Cuento “Las emociones de Nacho”**

Introducción: en este cuento, el protagonista experimenta emociones a lo largo de su día. La idea es leer el cuento con los alumnos y después hacerles preguntas.

Metodología: en asamblea, la profesora leerá el cuento de “Las emociones de Nacho” después se harán preguntas del tipo: ¿Cómo se ha sentido Nacho durante el día? ¿Cuándo

ha estado alegre? ¿Cuándo ha estado triste? ¿Cómo lo sabes? ¿Tú también te sientes así? Luego se pintará un dibujo de Nacho.

Material: cuento, dibujo, colores.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: se puede recurrir al ejemplo del protagonista del cuento cuando los alumnos vivan situaciones similares para que puedan sentirse identificados y encuentren una posible solución a la situación.

3.2 ACTIVIDAD 7: Dinámica de los cumplidos

Introducción: los niños tienen que aprender no solo a ver lo positivo que tienen ellos, también deben de aprender a verlo en los demás.

Metodología: en la asamblea de por la mañana, cada día se elegirá a un alumno. Todos deberán de decirle algo bonito u alguna cualidad que les guste de el o ella. Además, durante el día podrán escribirle un mensaje o hacerle un dibujo y dejarlo en una caja. Al final del día el elegido del día abrirá la caja y se llevará a su casa todo lo que le han hecho sus compañeros.

Material: folios y una caja.

Duración: 10 minutos de la asamblea.

Orientaciones: el profesor debe de revisar que todos los alumnos reciban dibujos o mensajes del resto de compañeros. También puede aprovechar para escribir algo en lo que el alumno destaque especialmente para reforzarle su autoestima.

2. Regulación emocional

REGULACIÓN EMOCIONAL	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Expresión emocional	1.1 La hora del gomet 1.2 Dado de las emociones
2. Regulación de emociones y sentimientos	2.1 Resolver situaciones utilizando las 3 R 2.2 Relajación de psicomotricidad
3. Habilidades de afrontamiento	3.1 Zona de pausa obligada positiva 3.2 Técnica de la tortuga
4. Competencia para autogenerar emociones positivas	4.1 Rueda de la Disciplina Positiva

Tabla 5. Regulación emocional. Contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1.1 ACTIVIDAD 8: La hora del gomet

Introducción: con esta actividad el niño va a analizar su comportamiento, diciendo si ha sido bueno o malo y explicando los motivos o aportando otras posibles soluciones. Queremos que sea consciente de que cambiar la actitud depende de él o ella misma.

Metodología: se realizará todos juntos en la asamblea al final del día. Ellos mismos son los que van a comentar el día, los problemas que han surgido y los comportamientos que han tenido en los mismos. El niño será el que decida si ha sido bueno o malo, bajo la supervisión del resto de alumnos de clase. En el caso de que haya sido bueno se le pondrá el gomet verde, por el contrario, si ha sido malo se le pondrá rojo. El objetivo es que se motiven para hacerlo mejor el día siguiente.

Material: gomets verdes y rojos.

Duración: los últimos 10 – 15 minutos del día.

Orientaciones: durante esta actividad el profesor debe de prestar atención a el criterio del niño y a las reacciones del resto de la clase. Las dificultades que analice a nivel clase podrá trabajarlas en otra ocasión.

1.2 ACTIVIDAD 9: Dado de las emociones

Introducción: aprender a expresar correctamente una emoción puede prevenir futuros conflictos, al mismo tiempo, identificar las emociones en el otro es también de vital importancia.

Metodología: se confeccionará un dado con diferentes emociones en las caras de este, un alumno voluntario lanzará el dado y tendrá que representar la emoción que le haya salido. El resto de los alumnos tendrá que adivinar qué emoción ha representado y cómo lo han adivinado.

Material: dado con emociones en las distintas caras.

Duración: 1 alumno (5 – 10 minutos), varios alumnos (20 – 30 minutos)

Orientaciones: esta dinámica puede utilizarse o todos los días, siendo un alumno voluntario y realizando en la asamblea de ese día, o una vez a la semana, eligiendo a varios alumnos como voluntarios, en cuyo caso podrá realizarse en otro momento del día, no necesariamente en la asamblea.

2.1 ACTIVIDAD 10: Resolver situaciones utilizando las 3R

Introducción: para que los alumnos vean los errores como oportunidades para aprender es importante que sepan ver sus errores y los aprendizajes que obtienen del mismo. Utilizar las 3R es una buena técnica para que aprendan el valor de ser imperfectos.

Metodología: esta herramienta la utilizaremos cuando se produzca un conflicto, pero para eso es necesario que primero se explique cómo se ha de utilizar. Explicaremos a los niños los tres pasos que tienen que seguir. 1º hay que reconocer que han cometido un error, 2º reconciliación y 3º resolución, pensar una solución al problema. Para que los niños entiendan mejor la dinámica, elegiremos a dos para que hagan de ejemplo. Es importante reforzar esta herramienta en los conflictos del día a día para conseguir que los alumnos la interioricen y puedan luego aplicarla por su cuenta.

Material: ninguno.

Duración: 20 – 30 minutos.

Orientaciones: es importante que el adulto sepa responsabilizarse de su error, ya que los niños aprenden a ser responsables siguiendo el ejemplo de los adultos. El profesor puede hacer uso de esta herramienta siempre que sea necesario.

2.2 ACTIVIDAD 11: **Relajación de psicomotricidad**

Introducción: después de una sesión de psicomotricidad los niños están más alterados, por lo que la realización de una vuelta a la calma es fundamental. Además, se puede aprovechar el momento para que aprendan a tomar conciencia de su cuerpo.

Metodología: los últimos 15 minutos de la sesión se dedicarán a recoger el material y a la vuelta a la calma. Se pondrá música relajante de fondo y se reducirá la luz de la clase. El profesor dará instrucciones sobre respiraciones, la posición del cuerpo y sobre lo que se pueden imaginar (ejemplo: su último lugar de vacaciones). Los últimos 5 minutos, manteniendo el clima de calma que se haya creado, el profesor pedirá a los alumnos que se pongan en círculo. Irá pasando una pelota a todos los alumnos, cada uno tendrá que compartir cómo se ha sentido, si se ha relajado y cuál ha sido su juego favorito de la sesión.

Material: música y pelota.

Duración: últimos 15 minutos de la sesión de psicomotricidad.

Orientaciones: es necesario que los alumnos tengan este rato de relajación antes de volver al aula, además, les ayudará a ser conscientes de cómo pueden relajarse ellos mismos en situaciones en las que lo necesiten.

3.1 ACTIVIDAD 12: **Zona de pausa obligada positiva**

Introducción: el objetivo de crear un espacio para que el niño pueda tranquilizarse se debe a la idea de que los niños lo hacen mejor cuando se sienten mejor, es entonces cuando comienzan a comportarse de un modo socialmente más aceptable. Esta actividad consistirá en crear esa zona a la que los niños acudirán cuando lo consideren necesario.

Metodología: el profesor preguntará a los niños qué les gusta hacer cuando están nerviosos, cómo consiguen relajarse, qué es lo que les tranquiliza. A continuación, se hará una lluvia de ideas con los posibles objetos que hay en clase y que se podrían incluir en el rincón de la calma. En el rincón se pondrá una alfombra, cojines, libros, peluches, fotografías relajantes, dibujos que ellos hayan hecho, dibujos para hacer respiraciones... una vez pensado qué se va a colocar, se procederá a la acción, tanto alumnos como profesor colaboraran en la realización del rincón.

Material: alfombra, cojines, libros, dibujos, fotografías, peluches, explicación para hacer respiraciones, etc.

Duración: 40 – 50 minutos.

Orientaciones: es importante que se dedique tiempo a explicar a los niños cómo pueden relajarse y tranquilizarse, además el hecho de construir con los niños en rincón va a hacer que lo sientan más familiar y suyo. Por último, se les tiene que explicar a los niños que pueden “elegir” irse a la zona para la pausa obligada positiva en el caso de que lo necesiten.

3.2 ACTIVIDAD 13: Técnica de la tortuga

Introducción: esta técnica es un recurso para que utilicen los alumnos en los momentos en los que se enfaden y sientan que quieren pegar, gritar o algo parecido. Así cuando se encuentren en esa situación, podrán pensar en cómo actuó la tortuga y volver así a la calma e intentar relajarse.

Metodología: en la asamblea el profesor empezará haciendo preguntas a los alumnos del tipo ¿alguna vez os habéis enfadado? ¿cómo os sentís? ¿qué hacéis cuando os pasa esto? ¿queréis descubrir lo que aprendió una tortuga para hacer en estas situaciones? El profesor después de realizar esta introducción y de reflexionar con los alumnos contará el cuento. Después de leer el cuento se comentará con los alumnos, poniendo ejemplos de situaciones en los que se podría utilizar el ejemplo de la tortuga para ayudarnos a relajarnos.

Material: el cuento.

Duración: 30 minutos.

Orientaciones: el profesor puede intervenir en conflictos que vea en el aula simplemente preguntando a los niños cómo podría actuar la tortuga en su situación, si conseguimos que los niños pongan en práctica la técnica, conseguiremos que la interioricen, aprendiendo a gestionar sus emociones y disminuyendo su impulsividad.

4.1 ACTIVIDAD 14: Rueda de la Disciplina Positiva

Introducción: esta herramienta de la Disciplina Positiva es útil porque ayuda a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables que puedan sentir.

Metodología: nos pondremos en círculo y preguntaremos a los niños si se han enfadado alguna vez, a continuación, les pediremos que levanten la mano si en el momento del enfado han gritado o pegado, aunque luego se hayan arrepentido. Les presentaremos esta actividad como una herramienta a la que van a poder acudir para elegir otra opción que no sea gritar o pegar. Haremos una lluvia de ideas con las aportaciones de cada niño. Les repartiremos a cada uno un círculo (simulando la rueda) y la dividiremos en cuatro partes. Cada niño tendrá que elegir cuatro de las posibles opciones que hayamos dicho, y en cada parte del círculo hará un dibujo que represente la acción elegida. Durante el tiempo que se les deje para hacer los dibujos se pondrá música de fondo relajante. La rueda se la guardarán en su cajón, y podrán recurrir a ella siempre que sea necesario.

Material: hoja con el círculo, colores.

Duración: 30 minutos.

Orientaciones: mientras se realiza la rueda, es importante recordarle al niño que todas las emociones son buenas y que por lo tanto deben de expresarse. De ahí la importancia de aprender a hacerlo de la mejor manera posible, tanto para uno mismo como para los demás. El profesor es aconsejable que también haga una rueda, de esta forma será un ejemplo para los niños y les será más motivador realizar la actividad.

3. Autonomía emocional

AUTONOMÍA EMOCIONAL	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Autoestima	1.1 Espejo mágico
2. Automotivación	2.1 Cuánta gente me quiere
3. Actitud positiva	3.1 Momentos favoritos
4. Responsabilidad	4.1 “En cuanto...”
5. Autoeficacia emocional	5.1 Qué pasa cuando...
6. Análisis crítico de normas sociales	6.1. Lema de clase semanal 6.2 Normas de clase
7. Resiliencia	7.1 Cuento “Pequeña en la jungla”

Tabla 6. Autonomía emocional. Contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1.1 ACTIVIDAD 15: Espejo mágico

Introducción: para que el niño conozca sus puntos débiles y fuertes y actúe conforme a estos, primero tiene que conocerse, ver cómo expresa sus sentimientos. Este conocimiento de uno mismo es la base de la inteligencia emocional.

Metodología: el grupo se sentará en círculo y el profesor nombrará las distintas partes del cuerpo: los ojos, los brazos, el pelo y la boca. Después se irá pasando un espejo a cada uno y se dirá en voz alta cómo se ve, como son sus ojos, su pelo etc. Luego les daremos un papel con la silueta de una persona y tendrán que dibujarse según sea cada uno.

Material: un espejo, una plantilla del cuerpo.

Duración: 20 minutos para comentar cada uno como se ve, 10 minutos para dibujarse.

Orientaciones: la dinámica también puede hacerse de forma individual. Cada día se elegirá a un encargado, entre toda la clase le describiremos y además añadiremos aspectos de su personalidad, no solo físicos. Los dibujos que se vayan haciendo los colgaremos en algún rincón de la clase.

2.1 ACTIVIDAD 16: Cuánta gente me quiere

Introducción: los niños han de desarrollar su sentido de pertenencia a un grupo, han de sentirse queridos e importantes para poder crearse su propia identidad. Con esta actividad se recalca su necesidad de sentirse amado.

Metodología: se le repartirá a cada alumno una cartulina con la foto de la clase ya impresa, ellos tendrán que recopilar fotos de su familia para pegarlas por la otra cara. Conforme lo vayan acabando lo traerán a clase y lo expondrán a sus compañeros, explicando por qué son importantes para ellos esas personas y cómo les hacen sentir.

Material: cuaderno.

Duración: la explicación de la actividad 15 minutos. El tiempo de exposición de cada alumno variará entre los 5 – 10 minutos.

Orientaciones: las exposiciones pueden realizarse durante la asamblea de la mañana, a los alumnos les será de utilidad para vencer la timidez y para aprender a expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos en público.

3.1 ACTIVIDAD 17: Momentos favoritos

Introducción: los niños han de aprender a darse cuenta de los momentos buenos y malos que tienen en su día a día, ya que esto les va a hacer valorar y sentirse afortunados, además de aprender a ser agradecidos. Para reflexionar sobre esto, hemos de propiciarles momentos para pensar sobre ello.

Metodología: en la asamblea del lunes, tendrán que pensar cual ha sido su mejor momento del fin de semana. Cuando lo hayan pensado, lo dibujarán en medio folio, se pondrán por parejas y se lo contarán a su compañero. Luego haremos una ronda donde cada alumno contará el mejor momento del día de su pareja. Así también aprenden a escuchar y a interesarse por los demás. Además, los dibujos los iremos guardando en sus respectivos cajones y al final se elaborará un cuaderno de sus “mejores momentos” donde le daremos importancia a los pequeños detalles y así aprenderán a valorarlos.

Material: folios, colores.

Duración: los primeros 20 – 30 minutos de la asamblea de los lunes.

Orientaciones: puede hacerse este ejercicio todos los días durante los primeros cinco minutos de la asamblea, en este caso el encargado del día será el que cuente al resto de la clase cual fue su momento favorito del día anterior.

4.1 ACTIVIDAD 18: “En cuanto...”

Introducción: dejarle libertad de elegir sus acciones al niño le va a ayudar a comprender que todos sus actos tienen consecuencias, y que tienen que responsabilizarse de sus decisiones. Para ello vamos a establecer unas condiciones previas entre el profesor y el alumno para que este sepa a qué consecuencias atenerse si no cumple con sus tareas.

Metodología: explicaremos al niño que todos sus actos tienen consecuencias y que han de responsabilizarse de ellas. Se les explicará que antes de cada actividad se pactará entre ellos y el profesor las condiciones. Por ejemplo: en cuanto estéis preparados empezaremos los rincones, en cuanto estéis en fila y con la chaqueta nos iremos al patio a jugar, en cuanto hayáis recogido la librería el profesor os contará el cuento nuevo. De esta forma los niños entenderán que si hay unas consecuencias pactadas previamente han de respetarlas, han de hacerse responsables de sus decisiones y de lo que estas conllevan.

Material: ninguno.

Duración: los 10 minutos previos a la actividad que vayamos a realizar.

Orientaciones: una vez pactadas las consecuencias de sus actos, es importante que el adulto se despreocupe, dejando al niño que se responsabilice de sus decisiones. Esta herramienta se ha de utilizar de forma continuada para que el alumno la interiorice, utilizarla de forma espontánea no tendrá resultados.

5.1 ACTIVIDAD 19: Qué pasa cuando...

Introducción: para que los niños consigan un autocontrol, tenemos que dejarles tiempo para pensar. Tienen que ser conscientes de lo que piensan y de lo que sienten. En esto, los adultos podemos ayudarles de diferentes formas, como utilizando las preguntas de curiosidad. Es importante que el niño reconozca las señales que experimenta en su cuerpo y además las perciba en los demás.

Metodología: les propondremos a los alumnos diversas situaciones. Les preguntaremos cómo se sienten, qué es lo que pueden hacer ellos y cómo se sentirían si fueran ellos los protagonistas de las situaciones. Algunos ejemplos de situaciones:

- Se cae un compañero de clase.
- Te encuentras con un niño en el supermercado que dice que se ha perdido.
- Un niño de clase rompe un juguete de la clase.
- Por la tarde es el cumpleaños de un amigo.
- Estás en el tobogán del parque y se acerca un perro.
- Tu hermano tiene pesadillas por la noche.
- Tu hermano pega a tu otro hermano.

Además, el docente hará preguntas de curiosidad para implicar a los alumnos en el proceso de resolución y búsqueda de soluciones.

Material: imágenes en las que nos apoyemos para explicar las situaciones.

Duración: podemos utilizar la asamblea y realizar la actividad durante 15 o 20 minutos.

Orientaciones: es importante que el docente emplee las preguntas de curiosidad para ayudar al niño a controlar las situaciones, además de que nos imitarán y cuando estén en las situaciones también ellos utilizaran estas preguntas de curiosidad.

6.1 ACTIVIDAD 20: Lema de clase semanal

Introducción: para crear un sentimiento de pertenencia que ayudará a gestionar mejor los conflictos entre los alumnos, otra herramienta que propone la Disciplina Positiva es la de crear lemas.

Metodología: el lunes se realizará una lluvia de ideas para elegir el lema de clase de esa semana (ejemplo: uno para todos y todos para uno, nos queremos y nos apoyamos, si ayuda a alguien vale la pena hacerlo, somos geniales encontrando soluciones, etc.). El lema se escribirá en grande en el corcho, además, a lo largo de la semana los alumnos podrán dibujar en un folio lo que significa para ellos el lema de esa semana y alguna situación en la que hayan podido verlo reflejado. Con todos los dibujos se confeccionará un libro de los lemas de la clase.

Material: folios, colores.

Duración: 15 – 20 minutos.

Orientaciones: el lema puede aprovecharse en situaciones que puedan surgir durante la semana, como posible apoyo para buscar la solución a un problema. Además, se puede trasladar la idea a el ámbito familiar, proponiendo a las familias que elaboren también sus lemas semanales o mensuales.

6.2 ACTIVIDAD 21: Normas de clase

Introducción: cuando un niño se implica en la elaboración de una actividad, le resulta mucho más sencillo y motivador involucrarse en la misma. El aula es un espacio que comparten profesor y alumnos, por lo que las normas de esta han de estar consensuadas entre ambos, teniendo el criterio del profesor como guía.

Metodología: se realizará una lluvia de ideas de las posibles normas de funcionamiento de la clase que los niños consideren necesarias. A dichas normas se les añadirá las que el

profesor considere oportunas, dando siempre una explicación a los niños para que estos entiendan que la norma es por su bien y no porque el profesor quiere. Se pondrán las normas en diversas cartulinas y los niños ayudarán a decorarlas. Luego, entre todos se decidirá un lugar visible de la clase donde colocarlas.

Material: folios, cartulinas, colores, pegatinas, etc.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: se puede especificar a los alumnos que como todos somos miembros de la clase, todos podemos recordar a los demás en algún momento que sea necesario, el incumplimiento de alguna norma, mostrándole con cariño cómo podría hacerlo bien. Además, es importante que, en el momento de consensuar las normas, los niños entiendan que todas son por su bien y que tienen un beneficio en ellos, de esta manera les será más fácil cumplirlas.

7.1 ACTIVIDAD 22: Cuento “Pequeña en la jungla”

Introducción: en este cuento, el protagonista es una mona más pequeña que el resto, por lo que muchas de las actividades no las puede hacer porque le cuesta mucho más. Se le plantea un reto que tendrá que alcanzar para conocerse mejor y valorar la cantidad de habilidades y capacidades que tiene y que la hacen única y especial. La idea es leer el cuento con los alumnos y después hacerles preguntas para profundizar en la idea de que cada uno somos diferentes y únicos.

Metodología: en asamblea, la profesora leerá el cuento de “Pequeña en la jungla” después se harán preguntas del tipo: ¿Cómo se ha sentido la mona durante toda su vida? ¿Por qué es diferente a los demás? ¿Cómo lo sabes? ¿Tú también te sientes así? ¿Qué reto se le plantea? ¿Cómo consigue lograrlo? ¿Crees que supera sus miedos? Luego pintarán su escena favorita de Pequeña en la jungla.

Material: cuento, folios, colores.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: se puede recurrir al ejemplo de la protagonista del cuento cuando los alumnos vivan situaciones similares para que puedan sentirse identificados y encuentren

una posible solución a la situación. Además, se hará hincapié en lo que le hacía diferente a pequeña y que luego resultó ser su mayor habilidad.

4. Competencia social

COMPETENCIA SOCIAL	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Dominar las habilidades sociales básicas	1.1 Érase una vez...
2. Respeto por los demás	2.1 Cuéntame cómo te ha ido
3. Practicar la comunicación expresiva	3.1 Diario de conflictos y soluciones
4. Compartir emociones	4.1 Imágenes y actitudes
5. Comportamiento prosocial y cooperación	5.1 Soluciones según los pasos de colaboración
6. Asertividad	6.2. Normas y propósitos de las reuniones de clase
7. Prevención y solución de conflictos	7.1 Cuatro pasos para resolver problemas
8. Capacidad de gestionar situaciones emocionales	8.1 Representación de situaciones

Tabla 7. Competencia social. Contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1.1 ACTIVIDAD 23: Érase una vez...

Introducción: aprender a identificar los sentimientos en los demás les va a ser de gran ayuda a los niños para poder implicarse emocionalmente en las situaciones de los demás, sintiendo empatía y comprendiéndoles mejor.

Metodología: se elegirán personajes de cuentos (un personaje por cuento). De cada personaje se les preguntará a los niños sobre sus emociones y lo que le pasa en la historia, tratando de adivinar el porqué de su estado emocional y las consecuencias que tiene en el personaje. Después de utilizaran los personajes para crear historias alternativas y así poder cambiar el estado emocional de los personajes. Por ejemplo: el lobo feroz en vez de estar triste porque nadie quiere estar con él, puede convertirse en el papá de una familia y estar feliz jugando con sus hijos.

Material: personajes de cuentos (imágenes, peluches, dibujos, títeres)

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: cuando los alumnos controlen la dinámica del juego, se puede hacer por pequeños grupos y que cada niño represente un personaje, esto enriquecerá mucho más la actividad y hará que se impliquen aún más en la historia.

2.1 ACTIVIDAD 24: Cuéntame cómo te ha ido

Introducción: para comprender a los demás es importante que primero el niño aprenda a escuchar. Para eso el adulto ha de educar con el ejemplo y además ha de ofrecerle situaciones en las que pueda trabajar la escucha activa.

Metodología: al comienzo de la asamblea, se formarán parejas. Cada miembro de la pareja habrá de contar cómo ha sido su despertar por la mañana, qué ha desayunado, cómo ha venido al colegio, qué ha sentido al llegar a clase, etc. Luego se compartirán las respuestas, la pareja que mejor cuente cómo ha sido la mañana de su compañero, será la mencionada como los mejores escuchadores, con el objetivo de motivar a los demás para la próxima vez.

Material: ninguno.

Duración: 20 – 30 minutos.

Orientaciones: la actividad se podrá repetir tantas veces como se quiera, mostrando un especial reconocimiento a los niños que de verdad escuchen y traten de comprender a sus compañeros.

3.1 ACTIVIDAD 25: Diario de conflictos y soluciones

Introducción: para que puedan implicarse y responsabilizarse de las consecuencias de los conflictos, es necesario que reflexionen primero sobre qué pueden hacer ellos para cambiar una situación que no les gusta y que no está bien.

Metodología: cuando surja un conflicto, los involucrados tendrán que salir a la asamblea a contar qué ha sucedido, el resto de los niños les tendrán que dar su opinión y la solución que ellos creen que podría funcionar. Cuando hayamos llegado a una solución, los involucrados tendrán que dibujar o escribir en el diario de conflictos y soluciones cual era el problema y cuál ha sido la solución. El diario se pondrá a la vista de todos para que puedan acceder a él y utilizar las soluciones ya establecidas en los nuevos conflictos que puedan surgir.

Material: diario, colores, lápices.

Duración: lo que necesiten para llegar a una solución.

Orientaciones: con esta actividad no estamos haciendo énfasis en los involucrados en el conflicto, sino que más bien se está haciendo énfasis en las posibles soluciones al problema. Es muy útil porque les sirve a los niños para aprender a resolver problemas por ellos mismos y a pensar en cómo se pueden estar sintiendo los involucrados, llegando a sentirse identificados en ellos en otra situación futura.

4.1 ACTIVIDAD 26: **Imágenes y actitudes**

Introducción: para que los niños puedan sentirse bien consigo mismos, han de respetarse a ellos, pero también a los demás. Para esto es importante que sepan expresar los sentimientos, entender qué quieren decir los demás y trabajar para desarrollar la tolerancia.

Metodología: se les presentarán imágenes plastificadas que reflejen actitudes correctas e incorrectas. Se dispondrán todas las imágenes en el suelo y los niños estarán en círculo. De uno en uno, elegirán una de las imágenes del suelo y dirán si es una actitud correcta o incorrecta, y en el caso de ser incorrecta cómo podrían mejorarla para hacerla correcta. Se puede guiar al niño haciéndole preguntas del tipo: ¿es un buen comportamiento o es malo? ¿por qué? ¿tú lo haces alguna vez? ¿qué te dicen cuando lo haces? ¿cómo se sienten los que están a tu alrededor cuando lo haces?

Material: imágenes plastificadas, bandejas.

Duración: 20 – 30 minutos.

Orientaciones: podemos colocar las imágenes que reflejan actitudes negativas en una bandeja y las que reflejan actitudes positivas en otra bandeja, de este modo cuando los niños estén implicados en alguna situación podrán recurrir a las bandejas para analizar si la acción está siendo un buen comportamiento o uno malo.

5.1 ACTIVIDAD 27: **Soluciones según los pasos de colaboración**

Introducción: ser empático y aprender a comprender los sentimientos de los demás es un proceso que implica práctica, es cierto que con el ejemplo de los adultos aprender por imitación, pero también se les ha de proponer situaciones para que pongan estas habilidades en práctica y las desarrollen.

Metodología: se les va a preguntar a los niños situaciones en las que se hayan sentido tristes o frustrados. El profesor deberá de seguir los pasos para obtener colaboración y conseguir así que el niño encuentre una solución a la situación que le hace sentir triste o enfadado para solucionarla. Estos pasos para obtener colaboración son: 1º expresar comprensión por sus sentimientos, 2º mostrar empatía sin excusar su conducta, 3º compartir sus sentimientos y emociones y 4º invitar al niño a centrarse en una solución.

Material: ninguno.

Duración: 20 – 30 minutos.

Orientaciones: esta actividad se realizará en la asamblea primero todos juntos, pero es importante que el educador que presencia conflictos entre los niños, utilice la herramienta de los cuatro pasos para obtener colaboración.

6.2 ACTIVIDAD 28: Normas y propósitos de las reuniones de clase

Introducción: las reuniones de clase les van a ser de utilidad a los niños y adultos para aprender y practicar los procedimientos democráticos de colaborar, tenerse respeto mutuo y centrarse en soluciones. La primera sesión será de introducción, donde se explicará las normas y el objetivo de las reuniones para que en las futuras reuniones sepan a qué atenerse.

Metodología: se explicarán las normas de las reuniones que son las siguientes: se tratarán los conflictos que hayan surgido ese día, tendrán que saber estar en círculo en la asamblea esperando su turno, no podrán traer juguetes al círculo, solo puede hablar el niño que tenga en la mano el objeto para indicar que tiene el turno de palabra. Por otro lado, se le explicará que los objetivos de dichas celebraciones son hacer cumplidos, ayudarse unos a otros, resolver problemas y planear acontecimientos.

Material: objeto para indicar el turno de palabra, agenda de la reunión.

Duración: 10 – 15 minutos al día.

Orientaciones: es importante que la actitud del profesor no sea la de juzgar, tiene que limitarse a escuchar las propuestas y a poner los límites necesarios. Además, el adulto ha de estar pendiente de que todos los alumnos que quieren participar pueden hacerlo, sintiéndose así importantes y escuchados en el grupo. Estas reuniones al principio serán

más desestructuradas, pero una vez le cojan el hilo a la dinámica se volverán imprescindibles para el funcionamiento respetuoso de la clase.

7.1 ACTIVIDAD 29: Cuatro pasos para resolver problemas

Introducción: los niños han de aprender a resolver ellos mismos los conflictos de manera eficiente, para ello vamos a enseñarles esta herramienta de la Disciplina Positiva.

Metodología: el docente introducirá el tema de los conflictos y qué hacer para buscar soluciones, les preguntará qué hacen ellos normalmente. Luego les explicará cuales son los cuatro pasos que tienen que seguir para poder resolver un conflicto de forma pacífica y respetuosa para todas las partes implicadas. Estos pasos son: 1º ignorarlo, 2º hablarlo respetuosamente, 3º acordar juntos una solución, 4º pedir ayuda si no podemos resolverlo solos. Entre todos se confeccionará un póster con los cuatro pasos y su dibujo explicativo para ponerlo en un rincón de la clase. Además, se le repartirá a cada uno un folio con los pasos y tendrán que hacer ellos el dibujo, este póster se lo podrán llevar a casa para utilizarlo cuando lo necesiten.

Material: póster grande, póster individual.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: es importante poner ejemplos reales de situaciones y de los cuatro pasos, para que los niños los interioricen. El póster individual que se lleven a casa les será de gran utilidad para aplicarlos en conflictos familiares.

8.1 ACTIVIDAD 30: Representación de situaciones

Introducción: posteriormente a introducir los pasos para resolver un problema, es de gran utilidad para ellos verlos reflejados en situaciones reales. Esta actividad les va a servir para empatizar con los demás y para aprender a gestionar mejor los conflictos.

Metodología: pediremos a los alumnos que recuerden cuáles eran los pasos que había que seguir para llegar a una solución respetuosa para todos. Luego se les presentarán diversas situaciones que les resulten cercanas y con las que puedan sentirse identificados y se les pedirá que voluntariamente las resuelvan teniendo en cuenta los cuatro pasos. Algunas

situaciones pueden ser: pelearse en el patio por ver a quién le toca jugar a las motos o con la pelota, empujarse en la fila por ir el primero, no dejarle jugar con un juguete, discutir por un libro y romper una página, etc.

Material: situaciones hipotéticas.

Duración: 20 – 30 minutos.

Orientaciones: esta actividad puede utilizarse con situaciones hipotéticas en ratos libres o en conflictos reales para poder solucionarlos.

5. Competencias para la vida y bienestar

COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y BIENESTAR	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1. Fijar objetivos adaptativos	1.1. Pétalos de la flor
2. Toma de decisiones	2.1 Tabla de rutinas y póster rutinas de clase
3. Buscar ayuda y recursos	3.1. Escondite objetos de clase 3.2. Yo te ayudo tú me ayudas
4. Ciudadanía activa, cívica, responsable, crítica y comprometida	4.1. Pensamiento divergente 4.2. Cuento “El gran libro de las emociones”
5. Bienestar emocional	5.1 Cuento “Lambert el león cordero”
6. Fluir	6.1 Hojas de agradecimiento

Tabla 8. Competencia para la vida y el bienestar. Contenidos y actividades. Fuente: elaboración propia.

1.1 ACTIVIDAD 31: Pétalos de la flor

Introducción: para conseguir un hábito, se necesita práctica. Si planteamos objetivos grupales a nivel clase, es más fácil que se motiven entre ellos para cumplirlos.

Metodología: al principio de semana se establecerá un objetivo que tendrán que cumplir los alumnos (ejemplo: recoger mi almuerzo, colgar la chaqueta en la percha, tener el cajón ordenado, recoger cuando uso un juguete, no malgastar agua, etc.). A cada niño se le repartirá un pez con 5 escamas o una flor con 5 pétalos. Cada día se hará revisión antes de irse a casa para ver si han cumplido o no el objetivo ese día, en caso afirmativo se pondrán un gomet, en caso negativo dejarán vacío el hueco. Al final de la semana, comprobaremos quién ha conseguido tener gomet todos los días, en cuyo caso le dibujaremos una cara sonriente en la mano.

Material: flor con 5 pétalos, pez con 5 escamas, rotuladores, gomets.

Duración: 10 minutos al día.

Orientaciones: se puede utilizar la misma flor o el mismo pez durante un mes, cada semana el gomet será de un color diferente para así diferenciarlos. Cuando se haga la revisión al final del día, primero se autoevaluará uno mismo, pero después se admitirán las aportaciones de los compañeros.

2.1 ACTIVIDAD 32: **Tabla de rutinas y póster rutinas de clase**

Introducción: muchos de los conflictos del aula pueden evitarse si previamente se han instaurado unas rutinas implicando a los niños en las mismas. Las rutinas son mucho más eficaces cuando los niños han contribuido a instaurarlas.

Metodología: en asamblea, se hará una lluvia de ideas con las rutinas del aula que se hacen en un día normal. Se llegará a un consenso por parte de los alumnos y el profesor y para poder recordarlas diariamente se elaborará un póster donde estén reflejadas. El póster se decorará entre todos.

Material: cartulinas, folios, colores, lápices, pegatinas, celo.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: el póster ha de colocarse en un lugar visible del aula, para que en caso de que algún alumno necesite recordarse a sí mismo o a otro compañero qué es lo que tendría que estar haciendo en un momento determinado, pueda hacerlo.

3.1 ACTIVIDAD 33: **Escondite objetos de clase**

Introducción: para desarrollar el valor del orden, tienen que adquirir el hábito de ser ordenados. Para que puedan ser ordenados tenemos que establecer previamente un lugar donde ellos sepan que tienen que guardar dicho objeto. Además, así se responsabilizarán de sus pertenencias en clase, lo que luego les facilitará la tarea en casa también.

Metodología: el profesor esconderá por la clase objetos que utilizan en el día a día (lápices, tijeras, pegamento, gomas, plastilina, tizas, etc.) pero no en su lugar. Los alumnos tendrán que buscar dichos objetos por la clase. Cuando hayan encontrado todos, tendrán que consensuar entre todos el mejor espacio para guardar cada objeto. Por último

y como motivación, se pintarán los carteles que indican dónde va cada objeto entre todos los alumnos, decorándolos a su gusto.

Material: objetos del aula (lápices, tijeras, pegamento, gomas, plastilina, tizas, etc.), carteles con nombres, colores, pegatinas.

Duración: 30 -40 minutos.

Orientaciones: para que aprendan a responsabilizarse deben tener claro dónde y cómo organizar y ordenar sus cosas y las de la clase. Cuando la clase esté excesivamente desordenada, se puede utilizar este juego para motivarles y así luego recoger y ordenar la clase todos juntos.

3.2 ACTIVIDAD 34: Yo te ayudo tú me ayudas

Introducción: en muchas ocasiones los niños no piden ayuda para realizar las tareas por timidez o vergüenza. Hemos de enseñarles a ser autónomos, pero a saber pedir ayuda siempre que la necesiten.

Metodología: se repartirá a cada niño una foto donde se vea cómo dos personas se están ayudando. Tendrán que decir quién ayuda a quién, cómo le ayuda, cómo se sienten (el que ayuda y al que le están ayudando) y si le habrá resultado fácil o difícil pedir ayuda. Cuando todos los niños acaben la ronda pueden compartir alguna situación en la que hayan necesitado ayuda, la hayan pedido y alguien se la haya dado. Además, a partir del día que se realice esta actividad, el profesor estará atento y cuando vea una situación en la que un compañero esté ayudando a otro, les hará una foto y la imprimirá. Las fotos se irán colocando en el álbum de la clase que se confeccione para ello.

Material: imágenes de acciones de ayuda, álbum para pegar las fotos de clase.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: además de confeccionar el álbum de la clase, se puede reservar un rincón de la clase para pegar las fotos, así podremos recordar y tener presente cómo los niños de esa clase se ayudan mutuamente.

4.1 ACTIVIDAD 35: Pensamiento divergente

Introducción: es importante fomentar en los niños su capacidad de ver y buscar alternativas en las situaciones que se les presenten. Además, fomentar la creatividad en los niños tiene beneficios en su inteligencia, ya que actualmente se define como “la capacidad de resolver problemas novedosos”.

Metodología: el profesor presentará un objeto a los niños elegidos (como podría ser una rueda, un clip o cualquier objeto que tengan en la clase), cada niño tendrá que indicar tanto usos como se le ocurran para dicho objeto, el que antes se quede sin ideas se irá eliminando, el ganador será el que más usos aporte.

Material: objetos de clase.

Duración: 30 minutos.

Orientaciones: este juego puede repetirse durante diversos momentos, consiguiendo así desarrollar en el niño un pensamiento divergente, a la vez que se fomenta su creatividad y su imaginación. También se le puede pedir que en posibles conflictos o situaciones que surjan en el día a día, busque otras alternativas o soluciones, esto les resultará motivador y divertido porque lo verán como un reto.

4.2 ACTIVIDAD 36: Cuento “El gran libro de las emociones”

Introducción: además de hablar sobre las emociones, hemos de plasmar sus efectos en situaciones cercanas a los niños, para que puedan identificarse con ellas y así adquirir herramientas para superarlas con éxito.

Metodología: cada semana leeremos dos o tres cuentos. De cada cuento se hará una reflexión sobre de qué emoción habla el cuento, qué sentimos cuando la experimentamos, comprender por qué nos pasa y encontrar herramientas para hacer frente a las situaciones en las que nos sintamos esa emoción.

Material: cuento “El gran libro de las emociones”.

Duración: 20 – 40 minutos.

Orientaciones: es importante que los niños sepan trasladar la emoción que se trabaje en cada cuento a una situación de su vida real, así interiorizarán mejor la emoción y entenderán qué experimentan cuando la sienten.

5.1 ACTIVIDAD 37: Cuento “Lambert el león cordero”

Introducción: en este cuento, el protagonista aprende a aceptarse tal y como es, y no solo eso, además consigue emplear sus mejores cualidades para ayudar a los demás. La idea es leer el cuento con los alumnos y después hacerles preguntas para profundizar en la idea de que cada uno somos diferentes y únicos y que además podemos utilizar nuestras virtudes para ayudar a los demás.

Metodología: en asamblea, la profesora leerá el cuento de “Lambert, el león cordero” después se harán preguntas del tipo: ¿Cómo se ha sentido Lambert al principio del cuento? ¿Y al final? ¿Cuándo ha estado alegre? ¿Cuándo ha estado triste? ¿Cómo lo sabes? ¿Tú también te sientes así? ¿Qué crees que fue lo que hizo a Lambert cambiar la actitud? Luego, se pintará un dibujo de Lambert.

Material: cuento, folios, colores.

Duración: 30 – 40 minutos.

Orientaciones: se puede recurrir al ejemplo de la protagonista del cuento cuando los alumnos vivan situaciones similares para que puedan sentirse identificados y encuentren una posible solución a la situación. Además, se hará hincapié en lo que le hacía diferente a Lambert y en cómo consiguió utilizar esto para ayudar a los demás.

6.1 ACTIVIDAD 38: Hojas de agradecimiento

Introducción: a hacer cumplidos se aprende, por lo que habrá que propiciar oportunidades a los niños para que puedan trabajar en ello. El ambiente de la clase mejorará cuando los niños aprendan a hacerse cumplidos entre ellos, a fijarse en las cosas buenas de los demás y a hacer comentarios positivos.

Metodología: primero se les explicará a los niños qué es un cumplido y se les pondrán ejemplos. Ellos podrán compartir momentos en los que hayan dicho o les hayan dicho un

cumplido, haciendo hincapié en cómo se han sentido en ambas ocasiones. Se dejará un rincón de la clase con folios, y se les explicará a los alumnos que en cualquier momento del día pueden ir y escribir o dibujar a algún compañero algún cumplido. Los folios que escriban tendrán que dejarlos en una bandeja que estará en el mismo rincón. Al final del día se leerán en voz alta las hojas que se hayan escrito o se enseñarán los dibujos que se hayan hecho. Cada niño se guardará la hoja que le hayan dedicado.

Material: rincón con folios, rotuladores, colores y lápices.

Duración: 20 minutos para explicar la actividad, 10 minutos al final del día para leer los cumplidos que se hayan escrito ese día.

Orientaciones: el profesor también puede participar, además es positivo que lo haga porque situaciones que para los niños pasen desapercibidas, pueden ser muy útiles para que el adulto la apunte en las hojas de cumplidos.

5.5 Evaluación

Teniendo en cuenta lo que se indica en el artículo 6 del currículo de infantil acerca de la evaluación, ésta ha de ser global, formativa y continua, teniendo como técnica principal para el proceso de evaluación la observación directa y sistemática. A su vez, los maestros evaluarán el proceso de enseñanza-aprendizaje, su propia práctica educativa y el desarrollo de las capacidades de cada niño. Esta evolución escolar habrá de ser comunicada periódicamente a las familias a través de la acción tutorial.

La evaluación como indica el Decreto 38/2008, ha de ser formativa y continua, ya que su finalidad es la de propiciar información acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje para poder atender debidamente a las necesidades que pueden surgir. Además, evaluar conlleva entender como aprenden los niños y si lo que aprenden tiene un significado relevante para ellos.

Además, como indican Sánchez y Robles (2018), conocer los modelos teóricos de la inteligencia emocional, nos va a permitir seleccionar o crear instrumentos de evaluación que se adapten mejor a las variables que han de medirse. Esto también permitiría ofrecer a los profesionales herramientas útiles para evaluar la inteligencia emocional. En la actualidad existen instrumentos de medida de la educación emocional

como el CEE (cuestionario de Educación Emocional) del GROPE (2000), aunque debido a que las emociones son subjetivas, medirlas resulta complicado.

En cuanto a la técnica para evaluar, la que más se utiliza en infantil es la observación junto con la recogida de datos, ya sea en diario de aula, en grabaciones o en rúbricas. La información recogida ha de servir para valorar de forma global e integral el proceso de crecimiento del alumno. Es decir, para que la evaluación sea multidimensional, se han de tener en cuenta todas las capacidades del alumno. Como señala el currículum, tanto los contenidos, como los criterios de evaluación han de girar en torno al proceso que sigue cada niña y cada niño para resolver una situación o un conflicto en la apropiación del objeto de aprendizaje: estrategias que utiliza, habilidades, técnicas, actitudes, emociones que demuestra en el desarrollo de actividades, etc.

Las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación van a ser las siguientes:

- **Un diario de sesiones:** en el que se recogen conductas, contenidos y productos de las distintas actividades que se vayan realizando. Además, se incluirán los comentarios que el tutor considere relevantes y necesarios para tener en cuenta en la evolución del alumno.
- **Un cuestionario o rúbrica:** herramienta que cuenta con diferentes indicadores de evaluación que deben de tenerse en cuenta al final de la propuesta de intervención, para poder reflexionar sobre las habilidades adquiridas en los alumnos (ver anexo 1). Además, de cada actividad también se ha de realizar una evaluación para reflejar el funcionamiento y poder mejorarla en futuras ocasiones (ver anexo 1). Los ítems para evaluar acerca de las conductas que ha manifestado el niño en relación con los objetivos propuestos, puntuarán en una escala del 1 al 5, siendo el 1 lo mínimo y el 5 lo máximo y serán los siguientes:
 - Trabajo en grupo
 - Relación de respeto hacia los compañeros
 - Actitud ante la actividad
 - Participación
 - Conocimientos
 - Manifestación de emociones
 - Identificación y reconocimiento de las propias emociones
 - Escucha activa hacia las emociones de los demás

6. Conclusiones

En este apartado expondremos las conclusiones extraídas de este trabajo, en relación con los objetivos planteados al inicio del mismo. En primer lugar, y como conclusión general, destacamos la importancia de la educación emocional en las aulas de Infantil, y los beneficios que se siguen del desarrollo de la inteligencia emocional de los discentes, en particular mediante el enfoque de la Disciplina Positiva.

En cuanto a los objetivos específicos, en el marco teórico se ha estudiado cómo afecta el desarrollo de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje. La comprensión del funcionamiento del cerebro nos ha hecho reflexionar sobre la conveniencia de tenerlo en cuenta antes de realizar cualquier intervención didáctica. En este sentido, se ha incidido en la relación entre el rendimiento académico y el desarrollo emocional del sujeto. Por otro lado, se ha justificado el rol del maestro desde la perspectiva de la Neurodidáctica, cuyo objetivo es lograr un desarrollo integral del niño. Para ello se ha estudiado el juego como herramienta para apoyar el desarrollo cerebral y, para trabajar las habilidades sociales en el sujeto. Aunque ya conocíamos los beneficios del juego como metodología en la etapa de Educación Infantil, en este estudio se ha profundizado en la manera en que se podría utilizar en el aula, convirtiendo el juego en una herramienta didáctica de gran envergadura. Por último, se han presentado herramientas que ofrece la Disciplina Positiva para mejorar y beneficiar el proceso de aprendizaje y se han considerado los factores que influyen en el clima emocional. Este punto engloba tanto el reconocimiento y la gestión de las propias emociones como las del prójimo, y seleccionando las herramientas apropiadas se podrían lograr grandes avances que facilitarían la adquisición de estas habilidades en la etapa de Educación Infantil.

Por lo que se refiere a los objetivos relacionados con la parte práctica del trabajo, se ha elaborado una propuesta de intervención para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales en el alumno aplicando las herramientas de la Disciplina Positiva estudiadas en el marco teórico. Esto permitirá a los alumnos conocer y gestionar sus emociones y los conflictos de forma positiva. Basándonos en las cinco competencias emocionales señaladas por Bisquerra (2003), se han diseñado actividades para trabajar las capacidades y habilidades emocionales y sociales en el sujeto. Además, se han indicado los agentes que intervienen en el proceso educativo y su importancia en el mismo, proponiendo herramientas para que puedan aplicarlas en el ámbito escolar y

familiar. Puesto que no todos los alumnos se encuentran en la misma etapa de desarrollo de la inteligencia emocional, el maestro debería actuar en todo momento como guía y apoyo en la intervención, para garantizar, de esta manera, la educación personalizada.

Todo trabajo presenta líneas de mejora y ampliación y en este TFG se proponen las siguientes. Por un lado, ampliar el abanico de herramientas para medir el nivel de logro de adquisición de las competencias emocionales en los alumnos. También sería conveniente involucrar a las familias en la educación emocional desde la perspectiva de la Disciplina Positiva. Y finalmente, establecer un seguimiento de las futuras aportaciones en el ámbito de la Neurociencia que ayuden a mejorar el proceso de aprendizaje emocional.

Por último, expondré una valoración personal de lo que me ha supuesto la realización de este TFG. En primer lugar, me ha brindado la oportunidad de ampliar los conocimientos sobre educación emocional abordados durante la carrera. Así también he podido profundizar en aspectos que pueden ayudarme a poner en práctica uno de mis objetivos principales como docente, desarrollar una educación integral en mis alumnos. En segundo lugar, me ha permitido reflexionar sobre la carencia de habilidades y competencias emocionales que presentan los alumnos, lo que me ha llevado a diseñar y elaborar una propuesta de intervención que seguro me servirá de ayuda en mi futuro profesional. En tercer lugar, la realización de este TFG me ha motivado a ampliar mi formación sobre la Disciplina Positiva y la educación en positivo.

Estoy muy agradecida por todo lo recibido en estos cuatro años, enseñanza, ejemplo de mis profesores y, sobre todo, lo muchísimo que he aprendido de todos los profesores y alumnos con los que he trabajado. Para mí la docencia es vocacional, ya que, mi madre, los padres de mi madre y mis bisabuelos eran maestros, por lo que he vivido la docencia desde pequeña. Me han transmitido y he asumido que ejercer esta profesión implica formarnos adecuadamente para ser capaces de transmitir ilusión, comprensión, amor, rigor y exigencia a nuestros alumnos. Es un reto diario para el que debemos entregarnos por completo. Trabajamos con niños que son modelables y nuestro principal objetivo debe ser dejar una semilla sólida en ellos para que crezcan y se conviertan en personas íntegras. Tenemos una gran responsabilidad, pero me gustaría asumirla como una tarea muy ilusionante y gratificante.

7. Referencias

- Arguís Rey, R. (2012). *Programa aulas felices. Psicología Positiva aplicada a la educación*. Zaragoza. Obtenido de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Berrocal, P. F., y Extremera Pacheco, N. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 85-108.
- Bilbao, Á. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*(11), 9-25.
- Bisquerra, R. (2000). *Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*. Obtenido de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html>
- Cassa, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167. Recuperado el 26 de Abril de 2020, de <https://www.redalyc.org/articulo.o>
- Decret 38/2008, de 28 de març, del Consell, pel qual s'establix el currículum del segon cicle de l'Educació Infantil a la Comunitat Valenciana. (2008). DOCV núm. 5734, pp.5518-5539. Recuperado de: https://www.dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008_3838.pdf
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana. Obtenido de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF
- Enguita, M. F. (2007). Educar es cosa de todos: escuela, familia y comunidad. En J. Garreta, *La relación familia-escuela* (págs. 15-32). Lleida: Fundación Santamaría.

- Estapé, M. R. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.
- Etxeberria Lizarralde, A., y Agirrezabala Gorostidi, R. (s.f.). Programa Inteligencia Emocional Educación Infantil. Obtenido de <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Franch, J. (19 de Junio de 2018). *Club Peques Lectores*. Obtenido de <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>
- Gable, S. L., y Haidt, J. (2015). ¿Qué es (y por qué) la psicología positiva? *RET: revista de toxicomanías*(75), 3-9.
- García, C. B. (2015). *La nueva educación. Los retos y desafíos de un maestro de hoy*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (Enero de 2004). ¿Qué hace a un líder? *Harvard Business Review*, 82(1), 82-91.
- Gómez, M. C., y Valencia, J. (2017). Estrategias para fomentar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*(30), 175-190.
- Ibarrola, B. (2011). *Cómo educar las emociones de nuestros hijos. Brújula en familia*. Alicante.
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante. Neurociencia para el aula*. SM.
- IEPP. (s.f.). *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. Recuperado el 24 de abril de 2020, de <http://www.iepp.es/es/terapia-psicologica.html>
- Izard, C. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163539
- L'Ecuyer, C. (2012). *Educar en el asombro*. Barcelona: Plataforma.
- L'Ecuyer, C. (2015). *Educar en la realidad*. Barcelona: Plataforma editorial.

- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science y Business Media.
- Morales, M. M., y Bisquerra, R. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un plan de educación emocional en Guipúzcoa: análisis cuantitativo. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 12(1), 3-21.
- Mulsow, G. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 31(1), 61-65. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=848/84806409>
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño*. Barcelona: Ediciones Medici.
- Pérez Escoda, N., y Bisquerra Alzina, R. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*(16). Obtenido de <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>
- Pérez, N. P. (Junio de 2006). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 9(22).
- Positive Discipline. Creating Respectful Relationships in Homes ans Schools*. (s.f.). Obtenido de <https://www.positivediscipline.com/>
- Ramírez, P. (2019). *Educación con serenidad*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (22.a.ed.). Consultado en <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Sánchez-Teruel, D., y Robles-Bello, M. A. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia emocional: una revisión sistemática cuantitativa. *Perspectiva Educativa*, 57(2), 27-50.
- Sentir y pensar. Programa de Educación emocional para educación infantil*. (s.f.). SM.
- Siegel, D. J., y Payne Bryson, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba Editorial.

Valenzuela-Santoyo, A. d., y Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Educare Electronic Journal*, 22(3), 1-15.

8. Anexos

Anexo 1. Evaluación.

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN PARA EVALUAR LA ACTIVIDAD	N.º SESIÓN:				
	FECHA:				
ITEMS A EVALUAR (5 sobresaliente, 4 satisfactorio, 3 básico, 2 suficiente, 1 insuficiente)	5	4	3	2	1
Trabajo en grupo					
Relación de respeto hacia los compañeros					
Actitud ante la actividad					
Participación					
Conocimientos					
Identificación, reconocimiento y manifestación de emociones					
Escucha activa hacia las emociones de los demás					
ASPECTOS PARA MEJORAR EN LA SESIÓN					
OTROS					

RÚBRICA DE OBSERVACIÓN FINAL	CLASE:				
	FECHA:				
ITEMS A EVALUAR (5 sobresaliente, 4 satisfactorio, 3 básico, 2 suficiente, 1 insuficiente)	5	4	3	2	1
Identifica y pone nombre a las emociones que experimenta					
Identifica y reconoce las emociones de los demás					
Tiene conciencia de sí mismo, se acepta y se valora					
Comprende y regula sus emociones e impulsos					
Autogenera emociones positivas y adopta una actitud positiva					
Capacidad de dar y recibir ayuda					
Capacidad de automotivación					
Sentido de la responsabilidad					
Analiza con criterio las normas sociales					
Capacidad de resiliencia					
Domina las habilidades sociales básicas					
Comparte y expresa sus emociones y opiniones de forma respetuosa					
Capacidad de trabajar en equipo					
Resolución de conflictos de forma positiva					
Actitud tolerante y asertiva					
ASPECTOS PARA MEJORAR					
OTROS					

Anexo 2. Circulares informativas agentes implicados: monitores comedor, padres, monitores extraescolares, profesores especialistas.

Estimados monitores del comedor:

EL PROPÓSITO DE ESTA CARTA ES INVITARLES A COLABORAR EN EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL QUE SE VA A LLEVAR A CABO EN EL CENTRO.

DADAS LAS OPORTUNIDADES EDUCATIVAS QUE OFRECE EL CONTEXTO DEL COMEDOR, Y DEBIDO A QUE ES UN TIEMPO EN EL QUE SUCEDEN CONFLICTOS ENTRE LOS ALUMNOS, CONSIDERAMOS CLAVE VUESTRA APORTACIÓN EN SU EDUCACIÓN EMOCIONAL. POR ELLO OS PROPONEMOS UNAS DINÁMICAS Y ACTIVIDADES PARA QUE PODÁIS PONER EN PRÁCTICA.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Atentamente,
El equipo docente



ESTIMADOS PADRES:

Les damos la bienvenida al nuevo curso escolar. El propósito de esta carta es proporcionarles información y pedirles colaboración e implicación en un programa que se va a llevar a cabo en el colegio _____ y cuyo objetivo es desarrollar la inteligencia emocional de vuestros hijos aplicando herramientas de la Disciplina Positiva.

La Disciplina Positiva se centra en buscar soluciones basadas en la amabilidad y en el respeto. Asimismo, la educación emocional enseña a los niños a identificar sus emociones, a ser responsables, a colaborar y a saber resolver los problemas. Los investigadores de este campo han demostrado que los niños que desarrollan sus competencias emocionales evidencian un mayor bienestar personal y una mejora en las relaciones personales, y estas capacidades son tan importantes, si no más, que las competencias académicas.

Para una mayor efectividad del programa necesitamos del apoyo y la colaboración de las familias, y por eso os proponemos una serie de actividades y dinámicas que podéis poner en práctica en casa, completando las actividades que realicemos en el colegio.

Esperemos que ustedes estén tan entusiasmados como nosotros. Les invitamos a que asistan al aula cuando lo deseen.

Muchas gracias por su colaboración.

Atentamente,
(Nombre del docente)



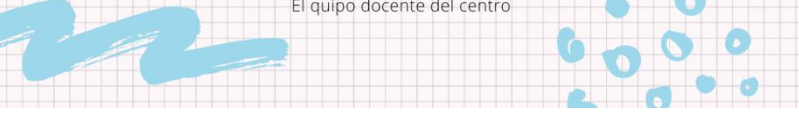
ESTIMADOS MONITORES DE EXTRAESCOLARES

Les damos la bienvenida al nuevo curso escolar. El propósito de esta carta es proporcionarles información y pedirles colaboración e implicación en un programa que se va a llevar a cabo en el colegio y cuyo objetivo es desarrollar la inteligencia emocional de los alumnos aplicando herramientas de la Disciplina Positiva.

Dadas las oportunidades educativas que ofrece el contexto de educación no formal durante las actividades extraescolares, consideramos vuestra implicación y colaboración como factores clave. Os invitamos a que pongáis en práctica las ideas que os propondremos.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

Atentamente,
El equipo docente del centro



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

Estimado profesor especialista:

El propósito de esta carta es pedirles colaboración e implicación en el proyecto que estamos llevando a cabo en el centro sobre educación emocional y Disciplina Positiva. Creemos conveniente que debido a la intervención que realizáis en el proceso educativo de nuestros alumnos, vuestra implicación es clave y fundamental.

Os proponemos una serie de dinámicas, técnicas y actividades con el objetivo de que las pongáis en práctica en el aula, consiguiendo así que el objetivo de la acción educativa de todos los docentes se unifique. Asimismo, os invitamos a participar y a informaros sobre cualquier aspecto que desconozcáis. Ir todos a una en este proyecto es fundamental para nuestros alumnos.

Muchas gracias por su colaboración.

Atentamente,

(nombre del docente)