GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2022/2023

Facultad de Educación. Universidad de Cantabria

Programa basado en el uso de los cuentos para la mejora de la Inteligencia Emocional con el fin de regular las rabietas en Educación Infantil.

.

A program based on the use of stories to improve the emotional intelligence in order to regulate tantrums in Early Childhood Education.

Autor/a: Vanessa Guerrero Álvarez
Director/a: Juan Amodia De la Riva
Fecha: 16 junio 2023

V.º B.º Director

V.º B.º Autora

INDICE

1. Resumen del trabajo y palabras clave en español e inglés. 3

2. Introducción y justificación del tema elegido 5

3. Marco teórico 6

3.1. Introducción al concepto "Inteligencia emocional" 6

3.1.1. Concepto de emociones y definición de inteligencia emocional. 6

3.2. Concepto de autorregulación, qué es y cómo se desarrolla. 11

3.2.1. ¿Qué es la autorregulación emocional? 11

3.2.2. Factores que influyen en ella. 13

3.3. Rabietas: definición y aspectos relevantes 14

3.3.1. Relación emociones rabia, frustración, agresividad. 16

3.4. Estrategias para tratar las rabietas. 18

4. Observación de rabietas en el aula de prácticas de 4 años. 21

5. Programa de actividades para la autorregulación de las rabietas en el aula de 4 años. 23

5.1. Temporalización y objetivos de las actividades 25

5.2. Metodología 27

5.3. Actividades 29

PARTE 1: IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES. 31

- *ACTIVIDAD 1. Conocemos la rabia.* 31
- *ACTIVIDAD 2. Ordenamos las emociones.* 33
- *ACTIVIDAD 3. Nos convertimos en el Monstruo de colores.* 35
- *ACTIVIDAD 4. "La varita mágica".* 36
- *ACTIVIDAD 5. "Emociómetro".* 37
- ACTIVIDAD 6. Cuento "Vaya rabieta" de Mireille D'Allancé (Apéndice B). 39
- *ACTIVIDAD 7. "Identificamos la rabia".* 40

PARTE 2: LA ENEMIGA DE LA RABIA: LA CALMA. 41

- *ACTIVIDAD 8. "Qué a gustito estamos".* 41
- *ACTIVIDAD 9. "Nos inflamos como un globo"* 43
- *ACTIVIDAD 10. "Nuestro rincón de la calma".* 44
- *ACTIVIDAD 11. "Memory de las emociones".* 46

5.4. Evaluación de las actividades 47

6. Discusión y/o conclusiones. 50

7. Referencias bibliográficas. 53

8. Apéndice A. Registro de conductas disruptivas. 57

9. Apéndice B. Materiales de las actividades. 61

1. Resumen del trabajo y palabras clave en español e inglés.

Resumen: El propósito de este trabajo es dar a conocer la importancia de trabajar las emociones, en concreto, de la emoción de la rabia, desde la etapa de Educación Infantil. Para ello, se ha llevado a cabo una fundamentación teórica sobre conceptos ligados a la Inteligencia Emocional (IE) tales como emoción, rabietas, autorregulación, entre otros.

Una vez realizada dicha aproximación teórica, se presentará una propuesta didáctica la cual consta de 11 actividades para identificar y reconocer la emoción de la rabia y su posterior regulación. Es preciso mencionar que, dichas actividades están pensadas para llevarlas a cabo con niños y niñas de 4 años, pertenecientes al segundo ciclo de Educación Infantil. La gran parte de las actividades tienen como base el cuento del Monstruo de Colores, recurso con un alto valor educativo en cuanto a beneficios y a educación emocional se refiere. Por tanto, los cuentos son un recurso de gran validez en las aulas de infantil para integrar inteligencia emocional y educación, dado que se convierten en un vehículo a través del cual los niños y las niñas son capaces de identificar sus propias emociones y las de los demás, así como de resolver conflictos, favoreciendo el desarrollo integral de los mismos. Además, ligado a los conflictos y las rabietas, he realizado un registro de conductas disruptivas, las cuales he podido experimentar a lo largo de mi experiencia realizando las prácticas con la finalidad de encontrar soluciones a las mismas.

Finalmente, se exponen las conclusiones principales del trabajo, así como mi opinión personal acerca de los resultados obtenidos. A pesar de no poder haber realizado esta propuesta de intervención en el aula, y teniendo en cuenta lo visto anteriormente en clases teóricas y durante las prácticas, considero que, el uso de los cuentos favorece y desarrolla positivamente el aprendizaje y la inteligencia emocional de los niños y niñas.

***Palabras Clave*:** Inteligencia Emocional, emociones, afectividad, rabietas, frustración, autorregulación.

Abstract**:** The purpose of this essay is to point out the importance of working on emotions, in particular, the emotion of anger, from the early childhood education stage. For this purpose, a theoretical foundation on concepts related to Emotional Intelligence (EI) such as emotion, tantrums, self-regulation, among others, has been carried out.

Once this theoretical approach has been carried out, a didactic proposal will be presented, which consists of 11 activities to identify and recognize the emotion of anger and its subsequent regulation. It is worth mentioning that these activities are designed to be carried out with 4-year-old children, belonging to the second cycle of infant education. Most of the activities are based on the story of the Colored Monster, a resource with a high educational value in terms of benefits and emotional education. Therefore, stories are a very valid resource in infant classrooms to integrate emotional intelligence and education, since they become a vehicle through which children are able to identify their own emotions and those of others, as well as to resolve conflicts, favoring their integral development. In addition, linked to conflicts and tantrums, I have made a record of disruptive behaviors, which I have been able to experience throughout my internship period in order to find solutions to them.

Finally, the main conclusions of the work are presented, as well as my personal opinion about the results obtained. In spite of not having been able to carry out this intervention proposal in the classroom and taking into account what I have seen previously in theoretical classes and during the internship, I consider that the use of stories favors and positively develops the learning and emotional intelligence of children**.**

Keywords**:** Emotional intelligence, emotions, affectivity, tantrums, frustration, self-regulation.

2. Introducción y justificación del tema elegido

Como futuros maestros y maestras debemos ser conscientes de la importancia y el papel que ejercemos en la vida de los niños y niñas, dado que, somos uno de los agentes principales en cuanto a la educación se refiere. Por ello, es importante que todas las actividades que se lleven a cabo estén basadas, además de lo estipulado por el currículo, en el desarrollo de las emociones y sentimientos para conseguir que su desarrollo sea excelente.

Bajo mi punto de vista, considero que trabajar las emociones con los niños y niñas contribuye a un mejor conocimiento de estos, puesto que, a través de las emociones y lo que sienten o expresan, podemos averiguar qué es lo que les puede estar pasando, si sufren algún tipo de problema en casa, además de poder indagar sobre sus experiencias. A lo largo de mis prácticas he podido observar cómo únicamente se pone el énfasis en que, los niños y niñas realicen tareas de carácter cognitivo sin dar lugar a situaciones donde se les enseñen cómo gestionar aquellas emociones que puedan surgir en la realización de dichas tareas.

Según Salguero (2011) se debe cuidar y prestar atención a lo que sienten los más pequeños y no únicamente en el periodo de adaptación, el cual es bastante duro para muchos porque supone una separación temporal de su agente principal, sino también a la actitud que estos presentan durante ese periodo, la cual anticipa el resultado de su actitud hacia la escuela. Además, esta sigue adelante y por ello, es importante velar por la afectividad, intentando localizar si existen carencias de tipo emocional y/o social. Para la autora, aprovechar la inteligencia emocional implica mantener el equilibrio, significa ser capaces de atravesar momentos complicados que suceden a lo largo de nuestras vidas y de reconocer y aceptar los sentimientos propios para salir airosos de estas situaciones sin dañarnos, ni dañar a los demás.

Una de las manifestaciones de la afectividad en los más pequeños se refleja en el apego, la relación afectiva que los niños y niñas establecen con las personas que están en contacto continuo con ellos y que los cuidan. Por ello, el

desarrollo de las habilidades que se ven implicadas con la inteligencia emocional comienza en la familia, mediante las interacciones entre estas y los niños y niñas. Tanto la familia como la escuela actúan de elementos socializadores y es por ello, por lo que surge la necesidad de que se desarrolle en la etapa de Educación Infantil la afectividad.

Hasta la actualidad, se ha podido ver el énfasis que la escuela otorga a los resultados cognitivos o de carácter intelectual, pasando a un segundo plano la sensibilidad, afectividad y/o emociones de los niños y niñas. Es importante que, desde la etapa de Educación Infantil se trabaje no únicamente el plano intelectual, sino también el plano emocional, puesto que, juega un papel muy importante de cara a la vida de estos, ya que es lo que les va a permitir estar preparados para enfrentarse a los problemas y resolverlos. Junto a esto, cabe destacar la importancia de entender que los niños y niñas se desarrollan de forma holística, es decir, en todos sus aspectos, tanto físicos, como cognitivos, sociales y/o afectivos, además, de que el desarrollo de todos estos aspectos influye de una manera u otra en su futura personalidad.

Unas de las muchas emociones que tienden a identificarse en la etapa de Educación Infantil son la rabia, ira, frustración, y en relación con ellas, los conceptos de “rabietas” y “autorregulación”. Por ello, el presente trabajo se va a basar en la profundización de dichos términos, en concreto, en niños y niñas en torno a los 4 años.

3. Marco teórico

3.1. Introducción al concepto “Inteligencia emocional”

3.1.1. Concepto de emociones y definición de inteligencia emocional.

A lo largo de la historia se han dado diferentes definiciones sobre el estudio de las emociones y los conceptos relacionados con ellas.

Por un lado, Bisquerra (2012, p.8) en la introducción del libro “*¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*, catedrático de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de

Barcelona, director del Máster en Educación Emocional y Bienestar y en Inteligencia Emocional, define la "inteligencia emocional" como: "la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas". Dicho autor considera un indispensable trabajar la educación emocional lo antes posible, incluso durante el embarazo, ya que el estado emocional de la madre puede repercutir en el feto.

Para Mora (2012), doctor en Medicina y Neurociencia, la emoción es:

> el motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en las zonas profundas de nuestro cerebro, que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. (p.14)

Para Piaget, recogido en Del Valle (1998, p.171) psicólogo infantil por excelencia, puntualiza en una de sus publicaciones la relación existente entre la "afectividad", es decir, las emociones y/o sentimientos y los procesos cognitivos o la inteligencia, sin hacer ninguna distinción o separación entre ellos, ya que dichos conceptos para este autor son inseparables. Siguiendo con este mismo autor, tal y como se recoge en el Desarrollo Afectivo según Jean Piaget (Hernández, 2017) la afectividad interviene dentro de las operaciones cognitivas, o bien estimulándolas, o bien perturbándolas, pero haciéndolo de forma simultánea y paralela, sin establecer una diferencia entre cuál precede o condiciona a la otra, dado que son aspectos inseparables de la evolución mental. Siguiendo con otro autor importante, Piaget, en base a lo recogido en Martín y Alonso (2011, p.16) "al igual que el desarrollo cognitivo, el desarrollo emocional evoluciona, cambia, y tiende al equilibrio. Ese equilibrio se modifica constantemente debido a las actividades del sujeto con el mundo exterior". Por otro lado, en el periodo o etapa preoperacional se dan una serie de hitos; el afianzamiento del lenguaje, lo cual permite verbalizar los sentimientos y/o emociones, a continuación del egocentrismo, como la incapacidad de adoptar el punto de vista de los demás, y finalmente, la generalización, haciendo que una

característica significativa tanto de un objeto como de una persona sea interpretada como el todo de dicha persona u objeto.

Retomando a uno de los autores más conocidos en cuanto a educación emocional ya mencionado anteriormente, Rafael Bisquerra (2012, p.27) define la educación emocional como "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social".

Una vez contextualizado el concepto "emoción", procederé a definir la inteligencia emocional, a lo largo de este trabajo como "IE". Al hablar de IE es necesario citar una serie de autores los cuales han sido fundamentales en la construcción y evolución de dicho concepto.

El término inteligencia emocional, concepto definido por la RAE como la "Capacidad de percibir y controlar los propios sentimientos y saber interpretar los de los demás" (Real Academia Española, s.f., definición 1).

Para abordar la IE es importante mencionar la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (Sánchez-Elvira, 2005, p.323), en concreto, las inteligencias que conforman la IE, las cuales son: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Esta última hace referencia a la precisión del estado de ánimo, mental y/o sentimientos de uno mismo para así poder interactuar con los demás, representando el grado de conocimiento que la persona tiene de sí mismo. Sin embargo, la inteligencia interpersonal hace referencia a la determinación con precisión de los estados de ánimo, mentales o sentimientos, pero en este caso de los demás utilizándolos como guía de conducta.

Bisquerra (2012) afirma que el primer artículo científico sobre la inteligencia emocional fue el de Mayer y Salovey en 1990 bajo el título "*Emotional intelligence",* artículo que cinco años más tarde fue difundido por Daniel Goleman, en 1995. Posteriormente, Goleman publicó un libro bajo el mismo título que se convirtió en un *best seller* mundial, lo que llevó a que Mayer y Salovey en

el 1997 llevasen a cabo una revisión sobre el concepto de “IE”. Dicha revisión llevó a realizar un modelo basando su estructura en cuatro bloques; la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional y la regulación emocional. A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, nos centraremos en la regulación, sobre todo en las emociones provocadas por las rabietas.

Bajo la publicación de Cruz (2014) y haciendo referencia a Goleman, se define la inteligencia emocional como:

> la capacidad de establecer el contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás (p.108).

Por tanto, es fundamental trabajar cuanto antes la inteligencia emocional y poner al alcance de los niños y niñas todos los posibles lenguajes que les puedan servir para expresar su mundo emocional, lenguajes como el musical, corporal, plástico, verbal, no verbal, entre otros. Para ello, se debe prestar atención a todas las posibles manifestaciones de los niños y niñas ya que estas, nos van a ayudar a conectar con sus necesidades e intereses. Una vez localizadas, se puede hacer frente a los posibles conflictos que puedan surgir, contribuyendo a la construcción de una estructura personal adecuada con una serie de capacidades que les permitan relacionarse socialmente.

Siguiendo con la IE, es necesario e importante referirnos a los autores Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005), quienes entienden las emociones como “respuestas organizadas que impregnan el funcionamiento de muchos subsistemas psicológicos, que llegan a defender que el procesamiento adaptativo de la información emocionalmente relevante es parte de la inteligencia” (p.469). Estos autores diferencian entre dos modelos básicos de inteligencia, por un lado, el modelo de habilidad, que implica una definición muy restringida de la IE en cuanto a habilidad en el procesamiento de la información

emocional se refiere, es decir, la IE es el resultado de la interacción de operaciones mentales básicas como son, la emoción por un lado y la cognición por otro. Finalmente, Mayer y Salovey entienden la IE como "la habilidad para percibir y expresar emociones, asimilar (incorporar) la emoción en el pensamiento, comprender y razonar con la emoción, y regular la emoción, en uno mismo y los demás". (p.471).

Como se ha mencionado anteriormente, este modelo se compone de cuatro habilidades, de las cuales, nos centraremos en la última. Dichas habilidades recogidas en este modelo son:

- ***Percepción, evaluación y expresión de emociones*****:** habilidad que implica reconocer, atender y descifrar los mensajes emocionales a medida que van siendo emitidos a través de las expresiones faciales, el tono de voz, entre otros.

- Asimilación en la vida mental de las experiencias emocionales básicas: (facilitación emocional): supone diferenciar emociones y asociarlas a sensaciones y pensamientos, ya que las emociones fuerzan al sistema cognitivo a ver las cosas desde diferentes perspectivas.

- ***Comprensión y razonamiento con la emoción***: entender el significado de las emociones, cómo se combinan y cambian con el paso del tiempo. Los niños y niñas que poseen esta capacidad tienden a un mayor un conocimiento y comprensión de uno mismo, así como de las relaciones interpersonales.

- ***Manejo y regulación de la emoción en uno mismo y en los demás***: es la habilidad más compleja, ya que implica la integración de todas las anteriores. Un buen manejo de las emociones implica seguir ciertas normas, pero con flexibilidad, requisito indispensable para poder hablar de comportamiento, y también comprender cómo evolucionan las emociones en el contexto de las relaciones con los demás, las cuales son impredecibles. Por tanto, es importante que los niños y niñas sean capaces de guiarse a través de sus propias emociones como de las de los demás.

Por otro lado, los modelos mixtos, entre los que se incluye el de Goleman, incorporan un rango más amplio en base a rasgos de personalidad. Goleman

considera que el conjunto de atributos que forman la IE refleja el carácter de la persona, características que según este autor pueden ser aprendidas y fomentadas en la sociedad.

Con el objetivo de evaluar las habilidades involucradas en la IE, Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) desarrollaron dos tipos de medidas o instrumentos: las medidas de habilidad (ejecución) y medidas de autoinforme. Respecto a estas dos medidas, la que más representa el nivel de rendimiento emocional en una tarea son las primeras, con lo cual me centraré en esas, ya que son más fiables y válidas puesto que, las medidas de autoinforme suelen verse distorsionadas por el autoconcepto que la persona tiene de sí mismo, como de impresionar a los demás.

Una primera escala se denomina Escala de Inteligencia Emocional Multifactorial o "*Multifactor Emotional Intelligence Scale*" (MEIS), que tiempo después dio lugar al MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Investigaciones realizadas por Extremera et al. (2004) afirman que dicho test evalúa las cuatro habilidades de inteligencia emocional mencionadas anteriormente bajo el modelo de habilidad de Mayer y Salovey a través de distintas tareas, en concreto doce. En relación con el MSCEIT, está compuesto de 8 tareas y de un total de 141 ítems, donde cada factor se compone de dos grupos de tareas. Ambas medidas, tanto el MEIS como el MSCEIT correlacionan de forma moderada con empatía y calidez afectiva parental autoinformadas y con medidas de satisfacción vital.

3.2. Concepto de autorregulación, qué es y cómo se desarrolla.

3.2.1. ¿Qué es la autorregulación emocional?

El concepto de autorregulación emocional ha sido definido por numerosos autores, profundizando en sus aspectos y evolución a lo largo de la historia. Según lo recogido en el portal de Child Mind Institute (2023), la autorregulación en los niños y niñas se entiende como la capacidad que estos tienen de manejar sus emociones y comportamientos siendo capaces de resistir a reacciones altamente emocionales. Se trata de un conjunto de habilidades que

permite a los más pequeños a medida que van creciendo dirigir sus propios comportamientos hacia un objetivo. Cabe destacar que se trata de una habilidad que se les debe enseñar y que se debe de practicar.

Rivero (2022) entiende la autorregulación emocional como la capacidad que poseemos las personas de modificar una forma de comportamiento, pensamiento o sentimiento a la hora de conseguir un objetivo. Está relacionada con el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas, emocionales y académicas entre otras.

Según lo que recogen Ato et al. (2004), “Thompson (1994) la define como procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos” (p.70). Esto implica un tipo de adaptación al ambiente donde se incluyen procesos de afrontamiento de emociones tanto positivas (alegría, placer) como negativas (miedo, ira), ya que antiguamente solo se tenían en cuenta las emociones negativas en lo que al concepto de autorregulación se refiere.

Otros autores como Losada et al. (2020) recogen que:

> es durante la infancia donde la autorregulación emocional se representa como un proceso activo a través del cual se da el pasaje de una regulación externa, la que es regida por sus cuidadores o por las características del medio en el que se desarrolla, a una regulación interna, en la que se da el logro de una mayor independencia y autonomía, en la que el niño adquiere e internaliza los mecanismos de control (p.13).

Por ello, es crucial un desarrollo adecuado y maduro, ya que posibilitará conductas autorreguladas a favor de la adaptación, puesto que, cuando no se consigue un autocontrol adecuado de las emociones surgen como consecuencia conductas reactivas (Céspedes 2008, citado en Losada et al., 2020, p.14).

3.2.2. Factores que influyen en ella.

Al hablar de autorregulación emocional, se debe hacer mención sin duda alguna a una serie de factores que influyen en ella. Autores como Beltrán et al. (2020) afirman que entre dichos factores se encuentran la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, elementos fundamentales para la autorregulación del aprendizaje, de los cuales nos centraremos en la última, la IE, ya que esta forma parte de una de las temáticas principales de este trabajo de fin de grado.

Dichos autores a través de su programa de intervención con niños y niñas detectaron que el desarrollo y control emocional de los mismos estaba estrechamente ligado al entorno familiar, así como a la integración de los miembros, ya que son aspectos necesarios a tener en cuenta para determinar los niveles de confianza y seguridad. Niveles que son necesarios para conseguir un buen desarrollo puesto que, si tienen una seguridad y confianza desarrollada en sí mismos, aumentará la sensación de sentirse acompañados, apoyados y protegidos. Por otro lado, también se da especial importancia a los espacios para la autovaloración, el tipo de relaciones socio afectivas que establecen con sus pares, la percepción positiva que los niños y niñas tienen sobre sí mismos, así como para el crecimiento personal y espiritual. Además, retomando a Goleman en base a su percepción sobre cómo se desarrolla la IE, considera que es primordial conocer y manejar las propias emociones, ser capaces de reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones. Por tanto, la autorregulación incorpora la percepción positiva de uno mismo y el crecimiento a nivel personal y espiritual (Goleman 1995 citado en Beltrán et al., 2020, p.100).

Cabe destacar que la autorregulación emocional está modulada por factores endógenos y exógenos, entre los primeros se encuentran la sensibilidad materna, los contextos de vulnerabilidad social y los estilos parentales de crianza. Entre los factores exógenos destacan los estilos temperamentales, ligados al concepto de rabietas que se tratará más adelante. De acuerdo con esta última idea, De Grandis et al. (2019) reconocen el temperamento como “un predictor de las conductas de autorregulación comportamentales y emocionales” (p.71). Por otro lado, Ato, et al. (2004, p.70) afirman y entienden que el

temperamento y sus distintas “expresiones” influyen en la autorregulación: “la estabilidad de estas diferencias a través de las situaciones y a lo largo del tiempo da apoyo a la hipótesis de que la variación en la autorregulación emocional de los individuos está mediada por sus características temperamentales”.

Todo esto desemboca en una pregunta, ¿por qué es importante hacer hincapié en estos conceptos? La respuesta se encuentra en la importancia de ser conscientes como futuros docentes de que cada niño o niña tendrá una capacidad de autorregulación distinta, al igual que su temperamento también será distinto. Por ello, es crucial que a la hora de programar actividades, estas sean abiertas y permitan adaptarse a las individualidades, ya que cada niño o niña es diferente.

3.3. Rabietas: definición y aspectos relevantes

En las aulas de educación infantil es muy común presenciar las tan famosas rabietas, situaciones complicadas donde los niños y niñas presentan emociones como la ira, rabia, frustración y el enfado cuando no consiguen lo que quieren, todo ello acompañado de manifestaciones corporales, conductuales o vocálicas, tales como; tirarse al suelo, golpear o incluso golpearse a sí mismo, dar patadas, llorar, gritar, entre otras (Pernasa y Lunab, 2005, p.67).

A lo largo de mis prácticas he podido observar infinidad de rabietas provocadas por juguetes, porque un niño o niña ha cogido un juguete que otro quería, o por tener que dejar de jugar para colocarse para empezar la asamblea. Más adelante, se proporcionarán una serie de estrategias de actuación cuando se presenten este tipo de conductas.

Para Solter (2020, citado en Panduro Pérez de Chávez 2020, p.103) las rabietas son “expresiones de ira y enojo propios de la inmadurez del desarrollo emocional, considerándose así, como una forma normal de expresar sentimientos negativos”. Es importante prestar especial atención a la duración de estas, ya que, si se dan con una frecuencia e intensidad elevada, pueden llegar a necesitar la intervención de una ayuda especializada para poder manejarlas. Investigadores como Green, Whitney y Potegal (2011, citado en

Panduro Pérez de Chávez 2020, p.103) encontraron que no únicamente la emoción de la ira está ligada a las rabietas, sino también a la tristeza, siendo las mismas un recurso para conocer cómo los niños y niñas expresan y regulan sus emociones. Además, las rabietas son bastante complejas a la hora de manejarlas debido a la alta carga emocional, por tanto, es importante tener un control de estas, puesto que, si se dan de manera reiterada a lo largo del tiempo, pueden provocar problemas futuros en cuanto a desajustes psicológicos se refiere.

Para obtener una definición más concreta sobre las rabietas, y mencionando a expertos en medicina, concretamente en pediatría, Pernasa y Lunab (2005) definen las rabietas como:

> Conductas de oposición o terquedad que se consideran parte del desarrollo normal entre los 18 meses y 4 años. Se manifiestan como enfado, llanto, gritos, pataleo, insultos, improperios; el niño puede llegar a dañar objetos e incluso a sí mismo. Se deben a la frustración que les genera el conflicto entre sus deseos de independencia y autonomía, y los límites impuestos por los cuidadores. (p.67)

Todo esto, ligado a la limitación del lenguaje y la presencia aún del egocentrismo, características propias en niños y niñas alrededor de los 2-3 años. A medida que los niños y niñas van creciendo las rabietas van desapareciendo, alrededor de los 5 o 6 años, ya que estos han desarrollado otra serie de habilidades que les permiten prescindir de las rabietas. Destacar que se tratan de conductas que tienen unos minutos de duración, pero intensos, puesto que, durante los mismos el niño o niña expresa toda su rabia, ira, enfado y frustración ante los límites que se les imponen y la no permisión de realizar lo que ellos quieren.

Vallejo (2010) diferencia entre dos tipos de rabietas; por un lado, las rabietas con una **función comunicativa**, donde el niño o niña a través de sus manifestaciones intentan comunicar algo ya que, debido a su falta y escasez de madurez y lenguaje, son la única forma que tienen de expresarse. Por otro lado,

las rabietas con una **función instrumental**, donde la única finalidad de estas es conseguir algo que el menor desea.

Muchas de las preguntas que se cuestionan cuando un niño o niña presenta una rabieta son: ¿Cómo se deben manejar las rabietas? ¿Qué hacer para controlarlas? ¿Cuáles son los factores que favorecen las rabietas? A lo largo de este trabajo encontraremos una serie de recomendaciones que pueden ayudar no sólo a los futuros docentes sino también a las familias, ya que las rabietas no se producen únicamente en el ámbito escolar, sino en todos los contextos.

En cuanto a factores que favorecen la aparición de las rabietas, se encuentran como bien se ha mencionado anteriormente y retomando a Pernasa y Lunab (2005), los deseos de independencia del niño o niña y las limitaciones que encuentra con su entorno. Otro factor importante es la limitación del lenguaje, ya que los niños y niñas con 2 o 3 años son incapaces de expresar sus deseos con claridad o la frustración que les produce el no conseguirlos. Todo esto sumado al hecho de que los niños y niñas de estas edades no saben distinguir de forma precisa lo que está bien y lo que está mal. Ligado a esto último, se encuentra la sensación de los niños al no entender los límites que les imponen sus educadores, ya que se produce una incongruencia donde en algunas ocasiones se recompensa la rabieta y en otras se castiga. Esto genera en los niños y niñas una incertidumbre sobre lo que está bien y lo que está mal, ya que no saben cuándo se portan bien o mal y en base a qué es lo que tienen que hacer. Otros factores que ayudan a la aparición de las rabietas tienen que ver con factores orgánicos, el hambre, aburrimiento y los trastornos como el retraso del lenguaje. Los niños y niñas que padecen problemas de audición, visión, trastornos como el déficit de atención con hiperactividad, autismo o retraso mental, hacen mucho más difícil aún su manejo.

3.3.1. Relación emociones rabia, frustración, agresividad.

La relación entre los términos “rabia” y “frustración” y por otro lado, entre “frustración” y “agresividad” puede generar confusión, por lo que una definición

más clara de los mismos puede ayudar a tener una noción más clara y concisa de los mismos.

Para Nieto et al. (2008) “el estado de ira sería definido como un estado emocional que consta de sensaciones subjetivas de tensión, enojo, irritación, furia o rabia, con activación concomitante o arousal del sistema nervioso” (p. 4).

La frustración para Ortony (1988, citado en Nieto et al. 2008, p.5) “es un sentimiento de disgusto hacia un hecho indeseable”. Remarca que, a diferencia de la ira, en la frustración se produce una reacción afectiva de disgusto mientras que, en la ira, además, de disgusto, va acompañada de la desaprobación.

Según Hernández et al. (2019) proporcionan diferentes definiciones del término frustración, por un lado, como “aquel estado del organismo que se desencadena cuando existe una discrepancia negativa entre un incentivo esperado con el que realmente se recibe”. (p.117). Por otro lado, es definida como “aquel estado o respuesta conductual, fisiológica, emocional y neural del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador positivo (ej. alimentos, juguetes, dinero, etc.)” (p.127).

Por otro lado, el término “frustración” y “agresividad” han dado lugar a numerosos trabajos e investigaciones que establecen una relación entre los mismos. Entre las investigaciones más conocidas, se encuentra la realizada por Spielberger, Jacobs, Rusell y Crane (1983 citado en Nieto et al. 2008, p. 4) definiendo la ira como “un estado emocional caracterizado por sentimientos de enojo o de enfado y que tienen una intensidad variable, además la ira, formaría parte del continuo “ira-hostilidad-agresividad”. En este sentido, la agresividad se entendería como una conducta que se dirige a hacer daño, ya sea a personas o a cosas.

Por ello, es importante que en la etapa de Educación Infantil se preste especial atención a las emociones y su expresión. A lo largo de este trabajo de fin de grado, encontraremos una serie de actividades que ayudarán a los más pequeños a la regulación de sus emociones sin necesidad de llegar a agresiones

físicas, intentando controlar y redirigir aquellas conductas agresivas y/o disruptivas.

3.4. Estrategias para tratar las rabietas.

A la hora de hablar de las rabietas, surgen una serie de preguntas en base a ellas: cómo tratarlas, qué hacer ante una rabieta, si se retira o se da lo que el niño o niña quiere, etc. Por ello, a lo largo de este apartado se proporcionarán una serie de recursos para afrontarlas.

Expertos en pediatría como Pernasa y Lunab (2005) consideran que es importante aclarar a las familias que las rabietas forman parte del desarrollo normal de los niños y niñas, ya que son la única forma que tienen de expresar su frustración. Es muy beneficioso trabajar con las familias los roles, es decir, dejar bien claro que quienes establecen los límites y las normas son ellos, y no los niños y niñas. Además, estos límites han de ser claros y precisos, de manera que estos los puedan entender. Otro aspecto importantísimo a la hora de marcar límites es que estos se cumplan siempre y no varíen en función del estado anímico de las familias. Es importante averiguar el porqué de su aparición y cuál es el detonante que las provoca. Tener buenos hábitos de sueño, tomar algún tentempié entre horas, o que la duración de las visitas no sea excesiva, son unos de los numerosos patrones que facilitan la no aparición de las rabietas.

Respecto al tratamiento de las rabietas, la mejor opción es la evitación, no ceder y mantenerse firme, puesto que, si alguno de los adultos cede, el niño o niña entenderá que esa es la manera de conseguir lo que quiere, todo lo contrario a lo que se busca. Además, el hecho de que en algunas situaciones se ceda y en otras no, desemboca en que los niños y niñas tengan confusión y no sepan entender de manera clara cuál es la mejor forma de actuar. Por otro lado, uno de los desencadenantes más habituales en las rabietas son el “no” de los adultos ante las peticiones de los pequeños, negación que a estas edades a los niños y niñas les cuesta mucho entender debido a su carácter marcado por el egocentrismo. La negación ha de ser firme y sin lugar a confusiones, manteniéndose a pesar de las manifestaciones que puedan tener los niños y niñas, como pueden ser enfados, gritos, lloros, pataleos, etc. Si lo que se quiere

conseguir es que el niño o niña entienda el no, no se debe ceder en ninguna circunstancia, dado que si esto sucede, el niño habrá encontrado una manera de conseguir lo que quiere y su conducta disruptiva será reforzada.

Ante una situación de rabieta es normal y habitual que el niño o niña pierda el control sobre sí mismo, pudiendo llegar a lesionarse a sí mismo como a los que están a su alrededor. Para evitar accidentes, lo mejor es proceder a la retirada de cualquier elemento peligroso que el niño o niña pueda coger. No se trata de que las familias se muestren enfadadas, sino todo lo contrario, serenas y con firmeza. Una vez que el menor ha entendido que lo que quiere no lo va a conseguir, se procede a la ignoración, retirar la atención para que se dé cuenta de que da igual lo que haga porque no va a conseguir lo que quiere. De esta manera no se ofrece ningún refuerzo a su comportamiento. Este proceso de retirada de atención se conoce como “extinción” y para poder conseguirlo es importante saber cuáles son los factores que refuerzan esas conductas, es decir, si ante una situación conflictiva la familia retira la atención pero esa misma situación se produce en otro ambiente o con otras personas y estas si ceden, no se consigue, dado que el niño o niña entenderá que con “X” personas le funcionará ese comportamiento y con otras no.

Otro factor importante es la retirada de cualquier tipo de contacto con el menor, ya sea físico, verbal o visual, es decir, la retirada de atención ha de estar presente desde el momento que comienza la rabieta hasta que termina. Ante esta situación, al principio es normal que se repita en cuanto a intensidad y duración se refiere. Otro aspecto a tener en cuenta es que la extinción se produzca siempre que la conducta problemática aparezca, independientemente del ambiente o contexto en el que se produzca, por ejemplo, si el niño o niña tiene una rabieta en un entorno público con mucha gente alrededor no ceder por el hecho de que haya personas y el niño o niña esté llorando o creándose una situación vergonzosa. Además, la extinción no se debe utilizar cuando el enfado del niño o niña pueda suponer un daño físico, para ello, lo que se debe hacer es abrazar o retener al niño o niña con firmeza para impedir que se agreda a sí mismo o a los demás, hasta que se calme.

Pernasa y Lunab (2005, p.71) exponen otra variante a la extinción, el *time out,* el cual consiste en:

> apartar al niño de la situación o ambiente que ejerce de reforzamiento hacia un lugar neutro donde no reciba refuerzos ni estímulos. Se debe aplicar cuando ignorarlo es difícil, bien sea porque la atención proviene de muchas personas o porque la conducta sea intolerable, incluso destructiva. (p.71)

La zona de "*time out"* debe ser una zona relajada, sin ningún tipo de estímulo que permita al niño o niña distraerse o jugar. Es importante explicar al niño o niña las razones del porqué ha sido apartado y las condiciones. Un ejemplo de lo que se podría decir al niño o niña sería: "vas a estar aquí sentado unos minutos ya que tu actitud no es buena". Para que la extinción funcione es importante reforzar aquellas conductas positivas que se producen fuera de las rabietas, de esta manera aprenden cuál es la manera correcta de actuar y comportarse en situaciones difíciles.

Por último, en cuanto a los diferentes tipos de reforzadores, existen entre ellos los siguientes:

- **Sociales,** expresiones verbales positivas, expresiones fáciles, contacto físico, entre otros.
- **Materiales**, preparar su plato favorito o comprarle algo que quiera.
- **De fichas**, sistema en el cual el niño o niña va ganando fichas ante comportamientos positivos. Una vez se acumula un número de fichas, se pueden canjear por premios: juguetes, ir al parque que más le gusta, salir a comer algo que le gusta mucho, entre otros.

Ante estos tipos de reforzadores, los más potentes son los materiales, aunque lo ideal sería acompañarlos de reforzadores sociales con la finalidad de ir quitando el material y quedando únicamente el social. Entre todos, los que mejoran la autoestima, el aprendizaje y facilitan la relación familia-hijo son los

reforzadores de actividad, momentos de dedicación especiales para estar con ellos.

En base a las Pautas de Actuación para Padres, Madres y Profesorado (s.f.) La asociación Andaluza para la Defensa de la Infancia y la Prevención del Maltrato (ADIMA) propone una serie de ideas además de las mencionadas anteriormente para afrontar y prevenir las rabietas. Entre ellas, se encuentran el animar al niño o niña para que se intente expresar en base a lo que siente de una forma adecuada para expresar su ira o frustración. Prestar atención en los momentos en los cuales están tranquilos, de esta manera, no se recurrirá a los berrinches. En las fases iniciales, desviar la atención hacia otra actividad u objeto. Avisar con antelación cuando se van a producir cambios de actividades para que pueda prepararse y hacerse a la idea. Fomentar la autonomía y ofrecer diferentes opciones para que elija en lugar de acatar órdenes. En cuanto a actuaciones, se puede utilizar la técnica del disco rayado, que consiste en repetir la misma palabra o frase cada vez que quiera llamar la atención, como por ejemplo: “cuando estés más tranquilo/a, hablamos”. Ante una situación de desobediencia, una de las formas que se pueden utilizar para conseguir que el niño o niña realice la actividad que se le pide es, convirtiéndolo en un juego o reto: “a ver si podemos recoger todos estos rotuladores en cinco minutos”.

Es importante acompañarlos, reforzar y ayudarles a construir una imagen buena sobre sí mismos, frases como por ejemplo: “sé que es un poco más difícil pero lo vas a conseguir”, “lo estás haciendo muy bien”, de esta manera se fomenta tanto la independencia como la seguridad en sí mismos.

4. Observación de rabietas en el aula de prácticas de 4 años.

A lo largo de todas mis prácticas realizadas y teniendo en cuenta que uno de los focos de este trabajo son las rabietas, he podido observar diferentes conductas del alumnado que se han repetido en situaciones concretas en el día a día. Para tener una medida más controlada de dichas situaciones y conductas, documenté en todo momento las observaciones realizadas a través de un

registro inspirado en el registro de conductas disruptivas de ARASAAC. (recogidas en el Apéndice A).

Las rabietas son conductas que se dan a lo largo del desarrollo infantil, pero me gustaría recalcar que dos de los niños y niñas que más presentaban este tipo de conductas, se trataban de niños con NEE (Necesidades Educativas Especiales) o con algún tipo de trastorno, factores que, como bien se ha mencionado anteriormente, aumentan o ayudan a la aparición de las rabietas. Ambos alumnos estaban trabajando con especialistas, por un lado, con una PT y, por otro lado, con una especialista en AL (Audición y Lenguaje). Para tener un conocimiento más específico sobre este tipo de profesionales y en qué se diferencian he recurrido a la entrada del blog, Flou (2022): *¿Cuál es la diferencia entre pedagogía terapéutica y audición y lenguaje?* donde establece una clara diferencia. Por un lado, la Pedagogía Terapéutica (PT) tiene como objetivo la inclusión de aquel alumnado que, por diferentes motivos, presenta otro tipo de capacidades. Además de la intervención especializada y personalizada en diferentes sesiones, pueden asesorar al profesorado, pero no presentan conocimientos técnicos para la realización de adaptaciones curriculares. Por otro lado, un maestro especializado en Audición y Lenguaje (AL) se encarga de aquellos alumnos que presentan problemas con el habla, escucha y la comunicación. Un AL al igual que el PT, se encarga de la detección de alumnos con NEE y diseña intervenciones individualizadas, apoyando a los docentes en cuanto a la adaptación curricular se refiere, además, de estar en contacto con la familia para intercambiar información en base a cómo el alumno o alumna progresa. Además, puede orientar a las familias sobre qué tipos de ejercicios podrían trabajar en casa con el niño o niña para conseguir un progreso y mejoría.

Me gustaría recalcar que, aunque en la teoría todo es muy “fácil”, en la práctica se complica y sí que es cierto que, ante todas estas conductas vivenciadas, se ha necesitado en todas de la intervención de la docente o docentes para poder ayudar a resolver el problema y a su vez calmar a los niños y niñas, consiguiendo de manera indirecta que el nivel de ira o frustración que estaba en un principio disminuya poco a poco.

Por ello, he diseñado un programa de actividades las cuales están recogidas en el siguiente apartado, con el objetivo principal de regular y controlar las emociones provocadas por las rabietas. El conjunto de actividades presentadas tiene como objetivo que los niños y niñas sean capaces de autorregularse y manejar las emociones provocadas por las mismas así como la identificación y reconocimiento de las emociones.

5. Programa de actividades para la autorregulación de las rabietas en el aula de 4 años.

Antes de plantear y explicar las diferentes actividades o propuestas, es necesario hacer una breve contextualización del contenido y de las experiencias previas del aula.

Respecto a la edad de los niños y niñas, nos encontramos con un aula de 4 años, perteneciente al segundo ciclo de Educación Infantil. Dicha aula está compuesta por un total de 6 niños y 6 niñas, los cuales son muy enérgicos, por lo que necesitan mucho control y constancia. Además, se trata de una clase que necesita estar en constante cambio dado que se aburren fácilmente, reaccionan muy bien a las novedades, pero se cansan rápido, por lo que hay que estar innovando en cuanto a propuestas o actividades se refiere. Cabe destacar que, al tratarse de un grupo muy movido, los momentos rutinarios como son la asamblea, les cuesta bastante trabajo, dado que no son capaces de permanecer atentos durante un periodo de tiempo prolongado, al igual que no son capaces de esperar y respetar los turnos de palabra cuando otro compañero habla. Por ello, trabajar las actividades que más adelante se detallarán, supondrán un trabajo positivo para ellos, dado que a través de estas podrán canalizar de manera progresiva la frustración ante situaciones conflictivas o problemas que puedan surgir en el aula a través de diferentes estrategias, además de ofrecerles estrategias de organización y autorregulación.

Tal y como establece el Boletín Oficial del Estado (BOE, 2022) la finalidad de la Educación Infantil es:

> contribuir al desarrollo integral y armónico del alumnado en todas sus dimensiones: física, emocional, sexual, afectiva, social, cognitiva y

> artística, potenciando la autonomía personal y la creación progresiva de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, así como la educación en valores cívicos para la convivencia. (p.5)

Por ello, es importante que todas las actividades estén planteadas desde una perspectiva lúdica y vivencial, ya que en estas edades, la capacidad emocional que disponen no está plenamente desarrollada. Por tanto, todas las actividades que se plantean a continuación se caracterizarán por ser abiertas, flexibles y sencillas, y no se basarán en fichas ni en la realización de pruebas escritas, sino más bien todo lo contrario, en creaciones y producciones plásticas, ya que, a través de la observación de estos, el foco de motivación para aprender se produce a través del juego, la acción y la experimentación.

El desarrollo de las actividades constará de dos bloques, en el primero trabajaremos el conocimiento y reconocimiento de las emociones a través del conocido cuento “El Monstruo de Colores”, para poder identificar el por qué se producen y qué es lo que nos provocan, dado que es uno de los ejes principales de este Trabajo de Fin de Grado. En el segundo bloque se proporcionarán una serie de actividades que ayudarán a los más pequeños a autorregularse así como a reducir la frustración.

La elección de trabajar algunas actividades en base a la literatura infantil no ha sido al azar, sino que ha sido fruto de la observación del poder que esta ejerce en los niños y niñas, en cuanto a atención y fascinación se refiere. Además, la literatura infantil se encuentra integrada dentro de los procesos educativos tal y como lo recoge el Boletín Oficial del Estado (BOE, 2022):

> En esta etapa educativa se inicia también el acercamiento a la literatura infantil como fuente de disfrute y se empieza a tejer, desde la escucha en el contexto cotidiano de las primeras nanas, canciones de arrullo y

> cuentos, un vínculo emocional y lúdico con los textos literarios. Es la etapa de la literatura oral por excelencia: rimas, retahílas, folclore…
>
> La creación en el aula de un espacio cálido y acogedor donde ubicar la biblioteca favorecerá también el acercamiento natural a la literatura infantil, para construir significados, despertar su imaginación y fantasía, acercarlos a realidades culturales propias y ajenas, y presentarles otros mundos. (p.26)

En cuanto a los beneficios de la literatura infantil, Macías (2010, pp.1-2) recoge que "uno de los grandes valores de las obras literarias infantiles es el presentar al pequeño lector conceptos o temas de gran importancia que ayudan a formar su pensamiento crítico y su capacidad reflexiva". En cuanto a los libros, menciona que son "recursos excelentes para los niños/as, les permiten conocer personas y lugares diferentes. Al estimular su curiosidad e imaginación y aumentar su vocabulario, los libros los divierten a la vez que fomentan su desarrollo intelectual".

5.1. Temporalización y objetivos de las actividades

Las actividades se realizarán en diferentes sesiones a lo largo del tercer trimestre, alrededor de tres meses aproximadamente, aunque, este intervalo de tiempo podrá variar en base a cómo respondan los niños y niñas a las diferentes actividades. No obstante, todas ellas se han diseñado de manera flexible y abierta, adaptándose a las individualidades del alumnado. La elección de realizar dichas actividades en el tercer trimestre se debe a que a esas alturas del curso, se encuentran más maduros, se autorregulan mejor y se concentran mejor.

La intervención educativa consta de unas 11 sesiones y cada sesión está compuesta por una o varias actividades de una duración determinada, aunque la duración de esta puede ser mayor o menor a lo establecido en función de la atención y ganas de los niños y niñas.

A continuación se presenta el cronograma con las 11 actividades a llevar a cabo durante el tercer trimestre con el fin de tener un orden y seguimiento de estas, empezando por aquellas actividades que implican un grado de complejidad menor (identificación y reconocimiento), a uno mayor (regulación).

Figura 1. Cronograma de actividades.

CEIP SANTA CATALINA		ABRIL				MAYO				JUNIO		
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11
BLOQUE 1	Conocemos la rabia	M-2										
	Ordenamos las emociones		X-3									
	Nos convertimos en el Monstruo de colores			X-3			X-3					X-3
	La varita mágica				L-2			J-2				L-2
	Emociómetro	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1	T-1
	Cuento "Vaya Rabieta"					V-3						
	Identificamos la rabia								M-3			
BLOQUE 2	Que agustito estamos	L-5		J-5		L-5		J-5		J-5		L-5
	Nos inflamos como un globo		L-5		J-5		L-5		J-5		J-5	
	Nuestro rincón de la calma	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE	T-LE
	Memory de la emociones				X-5			X-5			X-5	

Nota. Cronograma de las actividades a llevar a cabo durante el tercer trimestre. Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Leyenda.

LEYENDA	Días de la semana		Horas	
	L	LUNES	1	PRIMERA
	M	MARTES	2	SEGUNDA
	X	MIÉRCOLES	3	TERCERA
	J	JUEVES	4	CUARTA
	V	VIERNES	5	QUINTA
	T	TODOS LOS DÍAS	LE	LIBRE ELECCIÓN

Nota. Leyenda para la lectura del cronograma de actividades. Fuente: Elaboración propia.

Como se ha mencionado anteriormente, dichas actividades se llevarán a cabo en el aula de 4 años, perteneciente al segundo ciclo de Educación Infantil. Respecto a la hora de la realización de estas, en cuanto a las pertenecientes al bloque 1, estas serán antes del recreo ya que es cuando los niños y niñas están más atentos y concentrados, y en cuanto a las del bloque 2, que implican una mayor relajación, se realizarán después del recreo, que es cuando más alterados están.

El objetivo principal de las diferentes actividades es trabajar la inteligencia emocional para así evitar o reducir las conductas disruptivas o agresivas de los niños y niñas cuando presentan rabietas o conflictos. En base a los objetivos y criterios estipulados por el BOE (2022, p.6) se desempeñarán los siguientes:

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

Haciendo referencia al mismo documento, todas las actividades, trabajarán todas las áreas de Educación Infantil: “Crecimiento en Armonía”, “Descubrimiento y Exploración del Entorno” y “Comunicación y Representación de la Realidad”.

5.2. Metodología

Respecto a la metodología de las actividades, todas ellas van a estar basadas en los principios metodológicos para la organización de las actividades en base a Requena y Vicuña (2009). Como futuros docentes, tenemos la responsabilidad de facilitar actividades a los niños y niñas, ofrecerles medios para que los expriman al máximo y a su vez, puedan aprender a la vez que realizan actividades y se divierten. Por ello, es importante tener en cuenta a la hora de organizar y realizar actividades, que todas se rijan bajo unos ítems, los cuales se detallarán a continuación.

En primer lugar, es importante que las actividades tengan una *dificultad adecuada*, que se encuentren dentro de la “zona de desarrollo próximo” (Requena & Vicuña, 2009, p.158) es decir, ni muy cerca de lo que ya saben hacer dado que no supondrá un esfuerzo y se pueden llegar a aburrir, pero tampoco muy lejos de lo que son capaces de hacer, dado que si se realiza de esta manera, puede llegar a desmotivar al niño y niña y no realizar la actividad con éxito. Para ello, es imprescindible observar las diferentes capacidades de los alumnos y alumnas para así poder ajustar las actividades a su nivel, y conseguir aprendizajes significativos, aprendizajes que les sirvan en el día a día y no sólo en ese momento concreto.

En segundo lugar, es importante que todas las actividades conecten con el *interés* del alumnado, que en esta edad, en concreto 4 años, se basan en la manipulación y experimentación de objetos, comunicación, movimiento, etc. No se trata de imponer actividades, sino de ofrecerles aquellas que puedan surgir de los intereses o curiosidades de los niños y niñas, así, se conseguirá que realicen las actividades más contentos dado que han sido partícipes en cuanto a la elección de estas.

Un principio que debe regir cualquier actuación pedagógica es el principio de un *clima de seguridad y confianza*, donde los niños y niñas se sientan queridos, atendidos, escuchados, tenidos en cuenta, seguros y confiados. Ligado al clima de seguridad y confianza se encuentran, por un lado el *tiempo flexible* y por otro, el hecho de que los *espacios y materiales sean adecuados.* En cuanto al primero, es importante que en todas las actividades se respeten los diferentes ritmos de cada alumno, evitando a toda costa el "estrés". No se debe presionar a los alumnos porque otros ya hayan realizado la actividad. Además, es importante que dentro de este principio, se incorpore un tiempo específico para la recogida de materiales así como de los espacios que se han utilizado para la actividad, fomentando de esta manera la rutina o hábito de recoger cada vez que se termina. Respecto al *espacio y los materiales*, estos han de ser adecuados, bien diseñados, y su presentación ha de ser atractiva, de forma que invite a los niños y niñas a su realización. En cuanto a los espacios, exprimir al máximo de los que se dispongan, no realizar las actividades únicamente en el aula, sino salir de ella para descubrir otros tipos de espacios, como pueden ser los pasillos, la biblioteca, el patio, entre otros.

Otro principio importante es la *atención individualizada*, es decir, atender, escuchar y ayudar a cada alumno de manera individualizada si así se requiere. Es importante ofrecer apoyo, dar respuesta a sus demandas, y colaborar siempre que lo necesiten. Se debe respetar cada individualidad de cada niño o niña pero a su vez, fomentar la colaboración y ayuda entre los mismos.

Toda actividad debe tener una *coherencia pedagógica* en cuanto a objetivos y contenidos curriculares, es decir, no se puede presentar una actividad donde el objetivo sea fomentar la autonomía personal y que el rol del menor sea pasivo, debe de existir una conexión y coherencia entre ellos.

Finalmente, y no menos importante, destacar el principio de *globalización,* ya que los niños y niñas aprenden de forma holística y global. Por ello es de vital importancia que todas las actividades se acerquen a las realidades de su entorno mediante experiencias que sean motivadoras, estimulantes y significativas para ellos.

5.3. Actividades

A continuación se presentarán diferentes actividades, por un lado, las que guardan relación con la inteligencia emocional, uno de los focos de este Trabajo de Fin de Grado, y por otro lado, aquellas que fomentan la autorregulación de los niños y niñas, así como la iniciación del control y gestión de la frustración ante situaciones complicadas o problemáticas como son las rabietas. En lo que respecta a la identificación y reconocimiento de las emociones, se trabajará con el cuento de Anna Llenas “El monstruo de colores”, buen recurso debido a su sencillez y eficacia para trabajar un concepto tan abstracto como son las emociones. A través de los diferentes colores, los niños y niñas pueden entender fácilmente la emoción por la que está atravesando el protagonista, siendo capaces de ponerse en su lugar sintiéndose identificados con él y a su vez, poder llegar a resolver los posibles conflictos internos de los más pequeños.

Todas las imágenes de los materiales a usar en las distintas actividades se encontrarán en el Apéndice B. Las actividades que se van a llevar a cabo son las siguientes:

FIGURA 3. TABLA DE LAS ACTIVIDADES.

NÚMERO Y TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	**CONTENIDO TRABAJADO SOBRE LA TEORÍA DE MAYER Y SALOVEY EN BASE A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**
PARTE 1: IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	

ACTIVIDAD 1: Conocemos la rabia	- Presentación de la emoción a través del ejemplo del cuento. - Conocimiento de las emociones (habilidad de identificación). - Reflexión sobre la emoción.
ACTIVIDAD 2: Ordenamos las emociones	- Trabajo de la habilidad para expresar emociones compartiendo experiencias. - Fomentar el desarrollo de la empatía comparando experiencias y comprendiendo las emociones propias y de los demás.
ACTIVIDAD 3: Nos convertimos en el Monstruo de Colores	- Trabajo de la habilidad para expresar las emociones compartiendo experiencias con el resto. - Creación de una "solución" para conseguirla y además, autorregular la emoción (cuarta habilidad).
ACTIVIDAD 4: "La varita mágica"	- Trabajo de la habilidad para percibir emociones a través de los gestos y del cuerpo. - Habilidad de generar sentimientos que faciliten el pensamiento a través de distintas experiencias (detalladas en la actividad).
ACTIVIDAD 5: Emociómetro	- Trabajo de las tres habilidades, ya que implica reconocer previamente la emoción (primera habilidad) y su asimilación (segunda habilidad) - Trabajo de comprensión de dicha emoción (tercera habilidad).
ACTIVIDAD 6: Cuento "Vaya Rabieta" de Mireille D'Allancé (Apéndice B).	- Trabajo de la habilidad para expresar emociones a través del dibujo como de forma oral. - Trabajo de la habilidad para comprender las emociones (tercera

	habilidad) y su regulación (cuarta habilidad) al buscar una "solución".
ACTIVIDAD 7: Identificamos la rabia.	- Habilidad para expresar y valorar estados emocionales - Comprensión de las emociones (tercera habilidad) y su regulación (cuarta habilidad).
PARTE 2: LA ENEMIGA DE LA RABIA: LA CALMA.	
ACTIVIDAD 8: Qué a gustito estamos.	- Trabajo de la habilidad relacionada con el manejo y regulación de la emoción tanto de uno mismo como de los demás.
ACTIVIDAD 9: Nos inflamos como un globo.	- Trabajo de la habilidad relacionada con el manejo y regulación (cuarta habilidad).
ACTIVIDAD 10: Nuestro rincón de la calma.	- Trabajo de la habilidad para comprender la emoción de la calma (tercera habilidad). - Buscar una "solución" para conseguirla y de esta forma autorregular su emoción (cuarta habilidad). .
ACTIVIDAD 11: *Memory* de las emociones.	- Trabajo de las cuatro habilidades a través de la identificación de las tarjetas, comprendiendo el por qué se produce esta relación y estableciendo conexiones para regular la emoción de la rabia.

Nota. Tabla con las diferentes actividades a llevar a cabo durante el tercer trimestre. Fuente: Elaboración propia**.**

PARTE 1: IDENTIFICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES.

- *ACTIVIDAD 1. Conocemos la rabia.*

En cuanto al contenido trabajado de la teoría de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) en base a la inteligencia emocional, destacan la presentación de la

emoción a través del ejemplo del propio cuento y el **conocimiento de las propias emociones** en relación con la habilidad de identificación (primera habilidad).

Temporalización y espacio: sesión de 30 minutos en el aula en el momento de la asamblea sentados en semicírculo.
Materiales: Cuento "El Monstruo de colores"
Objetivos:

- Identificar la rabia.
- Introducir el manejo de las emociones.
- Promover el autoconocimiento.
- Fomentar la capacidad de atención y reflexión.
- Identificar y expresar situaciones de frustración en las que no se cumplen con las expectativas creadas.
- Estimular la expresión y comunicación.

Justificación teórica:
Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, pp.11-12) una de las competencias a nivel personal, social y de aprender a aprender se basa en la iniciación en el reconocimiento, expresión y control progresivo de las propias emociones y sentimientos, así como progresar en la identificación de las emociones y sentimientos de los demás. Además, de promover intercambios comunicativos con otros niños y niñas, así como con los adultos.
Tal y como recoge el currículum en cuanto a competencia en comunicación lingüística (BOE, 2022):

> Se favorecerá la aparición de expresiones de creciente complejidad y corrección sobre necesidades, vivencias, emociones y sentimientos propios y de los demás. Además, la oralidad tiene un papel destacado en esta etapa no solo por el principal instrumento para la comunicación, la expresión y la regulación de la conducta, sino también porque es el vehículo principal que permite a niños y niñas disfrutar de un primer acercamiento a la cultura literaria a través de las rimas, retahílas,

> adivinanzas y cuentos, que enriquecerán su bagaje sociocultural y lingüístico desde el respeto a la diversidad. (p.11)

Desarrollo: En primer lugar, se procederá a la lectura del cuento "El Monstruo de colores de Anna Llenas, lanzando una batería de preguntas a los niños y niñas en base a qué es lo que saben sobre él, y lo que les provoca el cuento. Una vez terminado el cuento, se procederá a preguntar a los niños y niñas las posibles situaciones en las que esas emociones que el monstruo cuenta se producen. De esta manera, se fomentará la reflexión y expresión de estos, otorgándoles en todo momento el tiempo que necesiten para su expresión. A su vez, se trabajará el respetar el turno de palabra de cada niño o niña sin interrumpir a la persona que está hablando. Dado que a lo largo del TFG se ha hablado de la frustración, se aprovechará para introducirla y hacer reflexionar a los niños y niñas sobre situaciones en las que sienten frustración. Para ello, se lanzarán preguntas cotidianas que suceden en el aula para que reflexionen, preguntas tales como: "¿Qué sentimos cuando queremos un juguete mucho pero lo tiene otro niño?, ¿Enfado?, ¿Qué color representa esa emoción?" (de manera que sean capaces de asociar la rabia o frustración con el color rojo del monstruo de colores).

- *ACTIVIDAD 2. Ordenamos las emociones.*

Según los contenidos a trabajar en base a la teoría de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la primera habilidad "***percepción, evaluación y expresión de emociones***" para expresar emociones compartiendo sus propias experiencias a través de las fotos y además, desarrollar la empatía a la hora de comparar sus experiencias con las de sus compañeros intenta entender sus emociones.

La siguiente actividad junto con la siguiente, están inspiradas en unas de las actividades ofrecidas en la *Guía de "El monstruo de colores" de la Editorial Flamboyant (2018).*

Temporalización y espacio: sesión de unos 40 minutos aproximadamente en el aula.

Materiales:

- Tarros (a poder ser de plástico para evitar accidentes) con sus respectivas etiquetas de las diferentes emociones; rabia, miedo, alegría, tristeza, calma y amor. (Apéndice B).
- Fotos impresas traídas por los niños y niñas.

Objetivos:

- Identificar y clasificar las distintas emociones.
- Iniciarse en el manejo de las emociones.
- Promover el autoconocimiento.
- Fomentar la capacidad de atención, escucha y reflexión.
- Identificar y expresar situaciones en las que sienten las distintas emociones.
- Estimular la expresión y comunicación de sentimientos y emociones.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, pp.14-15) dentro del *Área 1. Crecimiento en Armonía*, en cuanto al desarrollo de la afectividad, "se debe incidir desde el primer momento en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de las emociones y sentimientos". En cuanto a competencias específicas señala como uno de los objetivos a trabajar: "reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, respetando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva" (p.16). Por ello, es importante que se inicien en el conocimiento y manejo de las emociones dado que supone una herramienta fundamental para poder hacer frente con una mayor seguridad y autonomía, situaciones que se puedan presentar en el día a día.

Desarrollo: Se presentarán seis botes con sus respectivas emociones: alegría, miedo, calma, rabia, tristeza y amor. Junto a la descripción de la emoción, se pegará un gomet del color que se asocia a cada emoción (rabia-rojo, alegría-amarillo, calma-verde, miedo-negro, tristeza-azul, amor-rosa) para que la identifiquen visualmente dado que aún no saben leer. Una vez presentados los tarros, se presentarán de manera ordenada las fotos que los niños y niñas han traído desde casa donde expresan las distintas emociones, siempre respetando

los diferentes turnos de palabra y sin interrumpir a los compañeros que están expresando. Cada niño presentará sus fotografías al resto de la clase de manera que pondrán un apoyo visual a las emociones que están expresando.

- *ACTIVIDAD 3. Nos convertimos en el Monstruo de colores.*

En base a las habilidades que se trabajan según la teoría de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabajaría la **habilidad para expresar las emociones** compartiendo sus experiencias con el resto, además, de la creación de una "solución" para conseguirla y a su vez **autorregular su emoción** (cuarta habilidad).

Temporalización y espacio: sesión de unos 40 minutos aproximadamente en el aula sentados en las mesas.

Materiales:

- Goma-eva.
- Rotuladores.
- Tijeras.

Objetivos:

- Identificar la emoción presente.
- Iniciación en el manejo de las emociones.
- Promover el autoconocimiento.
- Estimular el desarrollo de la psicomotricidad fina.
- Desarrollar la capacidad de imaginación y creatividad.
- Expresión de necesidades.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales como la empatía.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, p.30) dentro de los criterios a trabajar en cuanto a lenguaje y expresión plástica se establece el uso de "materiales, colores, volúmenes, texturas, técnicas y procedimientos plásticos. Expresiones plásticas y visuales. Otras expresiones artísticas". Otra de las competencias específicas consta de: "elaborar creaciones plásticas, explorando y utilizando diferentes materiales y técnicas y participando activamente en el trabajo en grupo cuando se precise".

Desarrollo: Para la siguiente actividad, después de haber leído el cuento del "Monstruo de colores" y habiendo ordenado las emociones, cada niño o niña, procederá a la realización de la corona de la emoción que el mismo esté atravesando en ese mismo momento. Así, se fomentará la libertad de expresión y tomando como referencia la emoción que hayan elegido, iniciar una conversación en base al por qué de esa emoción y cuál puede ser la solución a esa posible emoción. De esta manera, los niños y niñas serán capaces de ponerse en el lugar del otro e intentar entender el porqué de la emoción de sus compañeros, así como promover estrategias de actuación para fomentar la relación entre iguales. Por ejemplo, si un niño o niña está triste, su compañero procederá a darle un beso o un abrazo, si está contento, podrán bailar, o saltar, entre otras.

- *ACTIVIDAD 4. "La varita mágica".*

En base a la teoría de Mayer y Salovey en base a la IE y a las habilidades que se trabajan (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la **habilidad para percibir emociones** con una mayor exactitud a través de los gestos y del cuerpo, así como generar sentimientos que fomenten el pensamiento a través de las distintas indicaciones del juego. (primera habilidad)

Esta actividad está inspirada en la propuesta de López (2005, p.161) no se recoge la actividad como la describe el autor, sino con una serie de modificaciones en base a los objetivos que se pretenden trabajar.

Temporalización y espacio: sesión de unos 15 minutos aproximadamente alrededor de todo el aula o en un aula libre de obstáculos (aula psicomotricidad).

Materiales:

- "Varita mágica".
- Caja con expresiones faciales impresas de las distintas emociones aprovechando el recurso del Monstruo de colores. (Apéndice B).

Objetivos:

- Identificar expresiones corporales en base a las emociones.
- Expresar las distintas emociones a través de movimientos corporales.
- Diferenciar estados de ánimo.
- Observar e identificar emociones de los demás.

- Manifestar interés e iniciativa.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, p.33) dentro de los saberes básicos se encuentra: “posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo en actividades individuales y grupales libres de prejuicios y estereotipos sexistas”. “Juegos de expresión corporal y dramática”. Además, en los criterios de evaluación del segundo ciclo, edad en la que se desarrollarán todas las actividades, 4 años, especifica: “ajustar armónicamente el movimiento al de los demás y al espacio como forma de expresión corporal libre, manifestando interés e iniciativa”. Además, la propia autora, (López, 2005, p.156) recoge en su texto, “educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo”.

Desarrollo: Los niños y niñas se colocarán de pie alrededor del aula. Se explicarán las normas básicas antes de realizar un juego: no se debe empujar, hacer daño a los compañeros, tirar o lanzar objetos, se debe escuchar y no gritar a los demás. El docente establecerá unas consignas como establece López (2005) en su propuesta con la finalidad de que los niños y niñas expresen con su cara y cuerpo el sentimiento que les toque. Al disponer de una caja con diferentes flashcards de las emociones del Monstruo, se aprovechará a sacar una al azar y al darle la vuelta decir: “La varita mágica dice que me tengo que convertir en una persona… (la emoción que salga)”.

- *ACTIVIDAD 5. “Emociómetro”.*

Con esta actividad según la teoría de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabajarán las **tres habilidades**, ya que implica **reconocer** previamente la emoción (primera habilidad), **asimilarla** (segunda habilidad) ya que implican sentimientos reconocidos como “me siento alegre”, el hecho de reconocer y poner una etiqueta, mientras que a su vez **comprender** dicha emoción (tercera habilidad).

Una vez trabajadas e identificadas las emociones del monstruo de colores se procederá a la creación de un “Emociómetro” con las respectivas emociones tomando como referencia la propuesta de HomeAcademy (s.f.). Las cartulinas

del monstruo de colores con las diferentes emociones se habrán coloreado por los niños y niñas en sesiones anteriores.

Temporalización y espacio: propuesta rutinaria para realizar todos los días en el momento de la asamblea, alrededor de unos 5-10 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores con el dibujo del monstruo de colores con las distintas emociones.
- Pinzas de la ropa.
- Pinturas de colores.

Objetivos:

- Promover el autoconocimiento.
- Identificar de las emociones.
- Desarrollar la capacidad de reflexión y expresión.
- Adquirir de forma progresiva autonomía personal.
- Fomentar la escucha.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, pp.14-15) dentro del *Área 1. Crecimiento en Armonía*, en cuanto al desarrollo de la afectividad, "se debe incidir desde el primer momento en el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de las emociones y sentimientos". En cuanto a competencias específicas señala como uno de los objetivos a trabajar: "reconocer, manifestar y regular progresivamente sus emociones, respetando necesidades y sentimientos para lograr bienestar emocional y seguridad afectiva" (p.16). Por ello, es importante que se inicien en el conocimiento y manejo de las emociones dado que supone una herramienta fundamental para poder hacer frente con una mayor seguridad y autonomía a aquellas situaciones que se puedan presentar en el día a día.

Desarrollo: Una vez trabajadas las emociones y su posterior identificación, el encargado del día deberá preguntar a sus compañeros cómo se sienten al pasar lista para saber quién ha venido al centro y quién no. Una vez contestada a la pregunta de cómo se sienten, cada niño procederá a colocar una pinza en su emoción presente seguida de una pequeña explicación.

- ACTIVIDAD 6. Cuento “Vaya rabieta” de Mireille D’Allancé (Apéndice B).

A través de esta actividad según las habilidades del modelo de IE de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la **habilidad para expresar emociones**, en este caso a través del dibujo (en papel) como de forma oral. También se trabaja la **habilidad para comprender las emociones y su regulación** (encontrar una solución a la rabia, encerrarla para que no pueda salir).

Este cuento es un recurso muy apropiado para la identificación de la emoción de la rabia. En el cuento, el protagonista Roberto tiene un mal día y recibe reprimendas, la comida no le gusta, no hace caso, entre otras. La rabieta se representa como un gran monstruo que sale de él, arrasando con todo lo que tiene por delante, deshace la cama, rompe la lámpara, juguetes, libros, etc. Roberto al observar el desastre que ha causado la rabia decide arreglar todo lo que esta había destrozado. A medida que avanza, el monstruo de la rabia se va haciendo más pequeño hasta que es posible meterlo en una caja.

Temporalización y espacio: alrededor de unos 20 minutos aproximadamente sentados en la asamblea en semicírculo.

Materiales:

- Cuento “Vaya Rabieta” de Mireille D’Allancé.
- Cajas pequeñas para meter la rabia.
- Folios y pinturas de colores.

Objetivos:

- Identificar de la rabia.
- Desarrollar estrategias para hacer frente a un momento de rabieta.
- Promover el autoconocimiento.
- Fomentar el desarrollo de la psicomotricidad fina.
- Manifestar interés e iniciativa.
- Fomentar la capacidad de escucha, atención y reflexión.
- Promover la expresión y comunicación.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, p.18) dentro de los saberes básicos se encuentra el desarrollo y equilibro afectivo donde establece la importancia de una "identificación y adecuación de estados emocionales a las diferentes situaciones: tiempos de espera, pequeñas frustraciones asociadas a las necesidades básicas y cuidados". Además de, "Identificación progresiva de las causas y consecuencias de las emociones básicas", "Aceptación y control progresivo de las emociones y de las manifestaciones propias más llamativas.

Desarrollo: Una vez contado el cuento de "Vaya Rabieta" podemos lanzar una batería de preguntas en base a esta emoción, otorgando naturalidad y convirtiéndola en una emoción normal que todos en algún momento o situación concreta sentimos, pero que debemos controlar para evitar que el monstruo del enfado haga de las suyas. Los niños y niñas responderán a la pregunta "¿Qué cosas me enfadan?" para fomentar la reflexión y expresión de estos al recordar situaciones en las que han sentido ese monstruo interno y una vez identificadas las situaciones donde los más pequeños sienten rabia, se les proporcionará un papel y pinturas de colores para que ellos mismos dibujen a su rabia y le ponga cara (enfadada). De esta manera se trabaja el hecho de que cada vez que sientan rabia, la puedan dibujar para desprenderse de ella. Una vez terminado el dibujo, se puede arrugar, doblarlo, estrujarlo, para después, introducirlo en una caja bien cerrada para que el monstruo no pueda salir.

- *ACTIVIDAD 7. "Identificamos la rabia".*

Según la teoría de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la **habilidad para expresar** y valorar estados emocionales de una forma precisa, y a su vez, **la comprensión de las emociones y regulación** de estas (tercera y cuarta habilidad).

Temporalización y espacio: sesión aproximadamente de unos 30 minutos sentados en semicírculo en la asamblea.

Materiales:

- Cuento "Tengo un volcán" de Mirian Tirado y Joan Turu (Apéndice B).

Objetivos:

- Desarrollar la imaginación a través del cuento.
- Empatizar con las emociones de otra persona.
- Aprender a través del cuento estados emocionales.
- Fomentar la capacidad de escucha y atención.
- Estimular la expresión y comunicación.

Justificación teórica:

Tal y como recoge Cruz (2014, p. 113) los cuentos son instrumentos fundamentales a la hora de desarrollar la inteligencia emocional puesto que, "permiten al niño conocer otras vidas, que, de alguna manera, acaban haciendo suyas", siendo un recurso beneficioso a la hora de identificar o entender tanto los sentimientos propios como los de los demás". Además, añade que, "A través del cuento y las ilustraciones, pueden identificar y analizar sus propios sentimientos observando desde fuera sus propias reacciones (estrategias, cabezonería, argumentaciones…)" (p.113). Otro de los beneficios para esta autora de los cuentos, es que gracias a ellos, los niños y niñas van desarrollando de manera progresiva la sensibilidad a la hora de ponerse en el lugar del otro e intentar entenderlo (empatía). Todo esto, sin olvidar que los cuentos sirven para que los más pequeños liberen tanto la ansiedad como la frustración, ya que estos sirven como medios catalizadores de los miedos infantiles.

Desarrollo: Una vez captada la atención de los niños y niñas con el cuento, tras su finalización, se lanzará la pregunta "¿Qué significa tener un volcán dentro?" con la finalidad de que los niños y niñas reflexionen y expresen lo que han entendido y ellos sienten cuando tienen un "volcán".

PARTE 2: LA ENEMIGA DE LA RABIA: LA CALMA.

- *ACTIVIDAD 8. "Qué a gustito estamos".*

Según las habilidades del modelo de IE de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la cuarta habilidad, ***manejo y regulación de la emoción de uno mismo y de los demás*** ya que son formas de calmarse después de

experimentar un estado de enfado o incluso de ser capaz de aliviar la ansiedad de otra persona, en este caso, a través del masaje.

Dicha actividad está inspirada también en la propuesta de López (2005, p.161), no se recoge la actividad como la describe el autor, sino con una serie de modificaciones en base a los objetivos que se pretenden trabajar.

Temporalización y espacio: después de una sesión de psicomotricidad o después del recreo dado que es cuando los niños y niñas están más dispersos y activos. Duración de unos 15 minutos aproximadamente en función de cómo vaya la sesión.

Materiales:

- Música relajante.
- Elementos con diferentes texturas, plumas, telas, algodón (opcional).

Objetivos:

- Favorecer vínculos afectivos.
- Fomentar la relación entre iguales.
- Desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa a través del masaje corporal.
- Respetar las diferencias.
- Conocer su propio cuerpo y el de los demás junto con sus posibilidades de acción.
- Adquirir estrategias de relajación.
- Desarrollar habilidades de cortesía, el agradecimiento.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022) dentro de los saberes básicos se encuentra la *Interacción socioemocional en el entorno. La vida junto a los demás,* en la cual establece la importancia de establecer “los primeros vínculos afectivos. Apertura e interés hacia otras personas. Sentimientos de pertenencia y vinculación afectiva con las personas de referencia” (p.18).

Desarrollo: La actividad consiste en realizar un masaje compartido por parejas, una vez un niño o niña termine de darle el masaje a su compañero, se cambiarán los roles. La finalidad es favorecer un clima de seguridad, confianza y relajación.

Una vez que ha finalizado la sesión, se preguntará a los niños y niñas cómo se sienten y se aprovechará para agradecer al compañero por haber realizado el masaje. También se puede hacer utilizando elementos de diferentes texturas, a poder ser suaves, que inviten a la relajación y no a la excitación.

- *ACTIVIDAD 9. "Nos inflamos como un globo"*

Según las habilidades del modelo de IE de Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la cuarta habilidad, ***manejo y regulación de la emoción de uno mismo y de los demás,*** ya que, a través de la respiración se puede conseguir pasar de un estado nervioso o ansioso a un estado de relajación. Además, de la identificación de situaciones que producen calma frente a la frustración, perteneciente a dicha habilidad mencionada (cuarta habilidad).

Temporalización y espacio: aula de psicomotricidad alrededor de una media hora.

Materiales:

- No será necesario ningún tipo de material.

Objetivos:

- Conseguir un estado de relajación.
- Reducir la tensión.
- Desarrollar la capacidad atención.
- Controlar las emociones.
- Tomar conciencia de la propia nariz y adquirir el hábito de respirar por la misma.
- Vivenciar la función respiratoria.
- Experimentar la respiración abdominal.

Justificación teórica:

Según la web de Infosalus (2018) uno de los múltiples beneficios de la respiración y de utilizar la capacidad de esta al 100% tanto a nivel físico como psicológico, destaca y cito textualmente que:

> A nivel fisiológico cita el poder de la respiración para destensar las vísceras, reducir la sensibilidad al dolor, regular el estrés, o eliminar toxinas. Mientras que a nivel psicológico ayuda a expulsas la basura

> emocional del cuerpo, y a mejorar la paz interior de la persona. Sentimientos de pertenencia y vinculación afectiva con las personas de referencia. (p.18)

Desarrollo: En primer lugar se colocarán a los niños y niñas en un semicírculo para explicarlas la actividad, la cual consiste en controlar nuestra respiración y a su vez evitar que el monstruo de la rabia les invada. De esta manera, se enseña a los niños y niñas una forma de canalizar las emociones como puede ser la rabia a través de la respiración abdominal. Para ello, se colocará a los niños y niñas en el suelo, tumbados boca arriba con los brazos y piernas ligeramente separadas. Una vez que están colocados de esta manera, se les explicará que hay que meter el aire por la nariz y que cuando lo hagan, se toquen la tripa para que vean que esta se les infla como un globo. Una vez cogido todo el aire por la nariz, se expulsará por la boca y verán como ese globo, poco a poco se va desinflando. Para que ellos vean si lo están haciendo bien, se les podrá colocar algún objeto disponible en el aula y verifiquen si lo están haciendo bien, si dicho elemento se sube y baja una vez inhalan y exhalan. Destacar que no es necesario utilizar de algún material si no se dispone del mismo, con poner las manos encima de la tripa, también será suficiente.

- *ACTIVIDAD 10. "Nuestro rincón de la calma".*

Según las habilidades en base a la IE según Mayer y Salovey (Sánchez-Elvira, 2005) se trabaja la primera habilidad **para identificar la emoción** de la calma y **su comprensión** (tercera habilidad). Al tratarse de una zona que ellos crean como una "solución" a su rabia, se crea una forma de **autorregular** su emoción (cuarta habilidad) ya que cuando se sientan con mucha rabia, acudirán a ese lugar para conseguir una relajación y pasar de un estado de rabia a un estado más calmado. Esta actividad está inspirada en la mesa de luz, propuesta de Cristina (2015) pero con una serie de adaptaciones.

Temporalización y espacio: rincón específico del aula.

Materiales:

- Espacio para crear un pequeño rincón de la calma.
- Cojines.

- Cesta con objetos seleccionados por los niños y niñas.
- Elementos con diferentes texturas.

Objetivos:

- Estimular la capacidad de pensamiento de los niños y niñas.
- Reflexionar sobre materiales que producen tranquilidad y calma.
- Disponer de un espacio donde la relajación es posible.
- Crear de forma cooperativa un espacio tranquilo.

Justificación teórica:

Tal y como recoge la psicóloga Carola (Álvarez, 2021) los niños y niñas necesitan un espacio donde poder recuperar la calma después de una rabieta. Para ello es imprescindible tener un espacio donde el niño o niña pueda pensar sobre qué ha hecho y cómo ha actuado. Se trata de un espacio al que los niños y niñas puedan acudir cada vez que sientan que necesiten calma, tranquilidad. Esta psicóloga, define este rincón como un "espacio físico adecuado para promover un estado de paz y serenidad". Definiéndolo como un espacio donde el niño o niña no se va a sentir juzgado, siendo un lugar donde se valida la emoción y se aprende a orientarla, fomentando así un desarrollo de la inteligencia emocional.

Desarrollo: Se explicará a los niños y niñas la disponibilidad de un espacio para relajarse cuando sientan que el monstruo de la rabia les invade o cuando sientan que "van a tener un volcán", actividades anteriormente trabajadas. Se remarcarán las condiciones y normas para poder estar en el rincón de la calma; se podrá acceder cuando se sientan enfadados o con necesidad de calmarse, siempre y cuando mantengan todo el material disponible cuidado y ordenado. Se preguntará a los niños y niñas qué tipo de materiales podemos meter en nuestro rincón de la calma para así favorecer la creación de un espacio compartido. En el rincón además de los elementos propuestos por los niños y niñas, habrá pelotas blanditas tipo "anti-estrés", reloj de arena, ya que su visualización ayuda a relajarse y focalizar la atención en otro elemento, cuentos sobre las emociones, plumas y telas de diferentes texturas. La finalidad es que los niños y niñas encuentren una zona de confort y relajación cuando se sientan alterados o enfadados.

- *ACTIVIDAD 11. "Memory de las emociones".*

Según las habilidades del modelo de Mayer y Salovey en base a la IE (Sánchez-Elvira, 2005) se trabajan las cuatro habilidades a través del juego, ya que en un primer lugar tienen que **identificar las emociones** de las tarjetas, pensando con cuál se relacionan y **comprendiendo** por qué se produce esa relación, mientras que a su vez se establece una conexión para **regular la emoción** de la rabia.

Temporalización y espacio: duración aproximada de unos 20 minutos en el aula.

Materiales:

- Tarjetas plastificadas con las emociones "rabia" y "calma" del monstruo de colores. (Apéndice B).

Objetivos:

- Desarrollar la memoria visual.
- Favorecer la capacidad de atención.
- Desarrollar la psicomotricidad fina.
- Favorecer el juego cooperativo.
- Diferenciar las emociones rabia y calma.
- Desarrollar actitudes de espera y participación activa.
- Asumir responsabilidades en la realización de los juegos.

Justificación teórica:

Según lo establecido por el currículum (BOE, 2022, p.19) dentro de las competencias específicas establece la importancia de "participar con iniciativa en juegos y actividades colectivas relacionándose con otras personas con actitudes de afecto y de empatía, respetando los distintos ritmos individuales y evitando todo tipo de discriminación".

Desarrollo: Este juego conocido como "*Memory*" tienen como finalidad que los niños y niñas identifiquen las imágenes que representan la calma y la rabia. Consiste en poner una serie de tarjetas del revés con únicamente imágenes del monstruo de colores, en concreto, el monstruo de la rabia y el de la calma. El objetivo es que, o bien de manera individual o bien en parejas o grupos, los niños y niñas vayan levantando las tarjetas una a una, para posteriormente encontrar

su otra pareja. De esta manera se estimula la capacidad de atención y de memoria visual. Una vez terminado el juego, se puede optar por introducirlo en el rincón de la calma como otro elemento que ayude a los niños y niñas a focalizar la atención en otra cosa que no sea la rabia o frustración que sienten en ese momento.

5.4. Evaluación de las actividades

Según lo recogido en el Boletín Oficial del Estado (BOE, 2022, p.7) en cuanto a evaluación, esta será global, continua y formativa. Una de las técnicas principales para la obtención de información para su posterior evaluación será la observación. La evaluación debe de ser un proceso que ayude a mejorar el mismo proceso de enseñanza y aprendizaje, y no únicamente del menor, sino también de la propia práctica docente. La finalidad de esta implica una mejora a nivel global. Por otro lado, es importante que la participación de las familias o tutores legales sea activa, así como su apoyo en la evolución del proceso educativo de sus hijos/as.

En base a lo recogido en el artículo “Evaluación de programas de educación emocional” (Álvarez et al. 2000) el sistema educativo debe contribuir al pleno desarrollo del alumnado, es decir, no atender únicamente el desarrollo cognitivo el cual es predominante, sino también al desarrollo emocional. Un desarrollo inadecuado de este mismo puede desembocar en dificultades emocionales tales como la ansiedad, estrés, depresión, consumo de estupefacientes, violencia, trastornos de alimentación, entre otros.

Uno de los grandes autores conocidos en cuanto a inteligencia emocional (Bisquerra 2000, citado en Álvarez et al. 2000, p.587) entiende la educación emocional como:

> Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con el objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano.

Al tratarse de emociones, estas son difíciles de medir y por ello es importante elegir un instrumento que tenga validez y fiabilidad. El psico evolucionista Plutchik (1991, citado en Álvarez et al. 2000, p.588) considera que para medir las emociones se deben de medir cada uno de los componentes, los cuales son, el fisiológico, comportamental y cognitivo, todos ellos por separado, así como otros factores como son la personalidad, los diferentes estilos de afrontamiento, como las defensas del propio "yo" entre otras. Para medir el componente fisiológico se toman como indicadores característicos la tasa cardíaca, el ritmo respiratorio, la temperatura de la piel, y a un nivel más sofisticado, registros electromiográficos (faciales). Instrumentos como TEP (Tomografía por Emisión de Positrones), MEG (Magnetoencefalografía) y la IRMF (Imagen por Resonancia Magnética Funcional). En cuanto al componente comportamental las técnicas más utilizadas para su medición son los videos con expresiones para su posterior análisis a cámara lenta (tono de voz, expresiones fáciles, gestos, etc.). Finalmente, para medir el componente cognitivo, los instrumentos más utilizados son los cuestionarios, las escalas y los autoinformes.

Por otro lado, en cuanto a la medición y evaluación de las conductas agresivas, las cuales pueden ser consecuencia de las rabietas, (Carrasco, 2006) la observación es al igual que anteriormente, un medio para evaluar la agresividad. Para ello se requiere un entrenamiento de los observadores y un procedimiento sistemático y riguroso. A la hora de evaluar la agresividad Patterson (1997, citado en Carrasco 2006) diseñó un sistema de codificación de 28 categorías organizando las mismas en tres grupos, conductas verbales como el llanto, no verbales como la acción de destruir cosas, ignorar personas o incluso conductas físicas negativas, y otro grupo que incluye conductas verbales y no verbales distintas tales como la obediencia, desaprobación y juego entre otras.

Respecto a los instrumentos para medir la agresividad más utilizados anteriormente mencionados, se encuentran los cuestionarios y los autoinformes. Los más conocidos son (Carrasco, 2006):

- Cuestionario de Agresividad Física y Verbal (AFC; Caprara y Pastorelli, 1993, citado en Carrasco 2006, p.71) el cual evalúa la agresión física y verbal de los niños y adolescentes. Consta de 20 elementos que describen conductas agresivas tanto físicas como verbales, acompañadas de una escala graduada en tres niveles de frecuencia; a menudo, algunas veces y nunca.
- Taxonomía de las Situaciones Sociales Problemáticas para Niños (TOPS; Dodge, McClaskey y Feldman, 1985, citado en Carrasco, 2006, p.71) se trata de una escala que evalúa 44 elementos en cuanto a competencia social de los niños se refiere, tales como la integración entre el grupo de iguales, respuestas al fracaso, a las provocaciones y al éxito, así como las expectativas sociales y las del profesor.
- Escala Infantil de Tendencias a la Acción (CATS; Deluty, 1979, citado en Carrasco, 2006, p.71)

Otros instrumentos que requieren de una información verbal para evaluar la agresividad son las escalas de listados y problemas de conductas. De las más conocidas en cuanto a infantil se refiere, destaca el Inventario de Conducta Infantil (CBCL, Child Behavior Checklist; Achenbach y Edelbrock, 1983, citado en Carrasco, 2006, p.74) en torno a los 2-3 años. Trata seis factores de primer orden: “agresividad, retraimiento, problemas de sueño, depresión, destructividad y somatizaciones”. Por otro lado, las escalas de Reynolds y Kamphaus (2004, citado en Carrasco, 2006, p.74) denominadas como Sistema de evaluación de la conducta de niños y adolescentes (BASC) evalúa desde los trastornos emocionales y psicopatológicos, problemas de conducta y personalidad hasta problemas adaptativos. Está formada por tres versiones, una primera autoinformada, otra para familias y otra para los docentes, divididas en tres niveles en función de la edad del menor, en el caso de niños de 4 años, se encuentra en el nivel 1, dado que abarca desde los tres hasta los seis años. Posee una escala de agresividad (Agr) que incluye las puntuaciones de hiperactividad, agresividad y problemas de conducta. Evalúa tanto la agresividad física como la verbal. Además, incluye un Sistema de observación del estudiante, el cual está diseñado para que el docente evalúe al alumno en el aula, e incluye

comportamientos agresivos tales como golpear, tirar o destrozar objetos de manera intencionada, empujar, entre otros.

Por ello, es importante registrar cada uno de los momentos o conductas problemáticas que se dan en el aula, con el fin de ayudar al menor y a su vez, participar en la prevención de estas, puesto que, si no se produce una intervención cuando es necesario, el menor tendrá una cierta tendencia a repetir dichos patrones, pudiendo llegar a provocar en un futuro desajustes en cuanto a desarrollo global se refiere.

6. Discusión y/o conclusiones.

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica en base a los términos ligados a las rabietas e inteligencia emocional y disponiendo de un bagaje más amplio, he conseguido el primer objetivo de este Trabajo de Fin de Grado, el cual consistía en ampliar los conocimientos en base a los mismos. Como conclusión, me gustaría remarcar la importancia de la inteligencia emocional y su desarrollo en edades tempranas, ya que es un imprescindible para desarrollarnos plenamente y poder disponer de herramientas que nos permitan manejar y controlar las emociones y sentimientos, y no solo los propios, sino también de los demás, ayudando a su vez a afrontar de manera positiva las posibles dificultades que puedan surgir a lo largo de la vida.

He podido observar cómo se ha hecho un largo recorrido y estudio tanto de las emociones como de los sentimientos desde hace muchos años, pero pese a toda la información que hay, considero que hoy en día, no se aprovecha la misma y se sigue la metodología tradicional, centrándose más en el aspecto cognitivo que en el emocional, quizá porque su aplicación sea más “fácil” y menos costosa. Un claro ejemplo se puede ver en los centros educativos, donde apenas se saca provecho de la infinidad de recursos que se tienen para trabajar e identificar las emociones, así como fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional. Considero como parte fundamental de la intervención educativa, crear estrategias y actividades de educación emocional para evitar o disminuir los niveles de agresividad infantil ya que, si no se trabajan dichas conductas,

pueden desencadenar en un futuro problemas de carácter más grave que requieran una atención especializada, como los trastornos psicológicos.

Por ello, es imprescindible trabajar las emociones desde edades tempranas, pero añadiendo un matiz, seguir trabajándolas después de la etapa de Educación Infantil, dado que parece que únicamente es "importante" trabajarla durante dicha etapa, cuando debería de ser una educación a lo largo de toda la vida, ya que una buena educación emocional, favorece al desarrollo de habilidades que mejora la calidad de vida de las personas.

En relación con las rabietas y los términos relacionados con ellas tales como la frustración o agresividad, remarcar la diferencia entre la agresividad como un problema a nivel conductual, y, las rabietas ocasionales que se producen en las aulas de educación infantil, teniendo en cuenta en ambas, la repetición y duración de estas. Cuando se presencian rabietas, es importante intervenir lo antes posible, ya que una no intervención adecuada, desemboca en actuaciones futuras a nivel social, académico y del desarrollo global. El estudio de esta temática ha demostrado que una detección temprana del problema es la mejor intervención, dado que permite trabajar con los niños y niñas cuanto antes. En definitiva, el objetivo principal de este trabajo es crear estrategias y actividades de educación emocional, con la finalidad de disminuir o evitar la agresividad en las aulas de infantil, en concreto, con niños y niñas de 4 años. Además, los fundamentos teóricos aportados demuestran la importancia de las emociones para un correcto funcionamiento y desarrollo de los niños y niñas, puesto que, saber reconocer, controlar y modificar las emociones en diferentes situaciones o contextos, fomenta el desarrollo de personas con un nivel de adaptación social mayor, además de obtener mejores resultados.

La pregunta de investigación mencionada al principio de este trabajo era si los niños y niñas son capaces de gestionar las emociones provocadas por las rabietas así como su capacidad de autorregulación. Pese a que no se ha puesto en práctica la propuesta de intervención, el marco teórico aportado y las aportaciones de distintos autores dejan ver una cierta confianza en relación con dichos conceptos. Autores como Castro y Casado (2017) mencionan las

capacidades que los niños y niñas poseen en cuanto a materia de autonomía y autorregulación se refiere, aportando que a partir de los cuatro años de edad aproximadamente, estos, de manera progresiva, son capaces de ir regulándose poco a poco.

7. Referencias bibliográficas.

Álvarez, A, C. (2021). *Rincón de la calma para controlar las rabietas infantiles*. https://bit.ly/2J1O6oJ

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Revista de investigación educativa, 18*(2), 587-599

Ato Lozano, E., González Salinas, C. G., & Carranza Carnicero, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, *20*(1), 69-80. https://bit.ly/2NyY7dY

Beltrán Espitia, J. D. C., Mejía Loaiza, E. E. y Conejo Carrasco, F. (2020). Factores que potencian la autorregulación y el aprendizaje significativo en Primera Infancia. *Nodos y Nudos*, *6*(48). https://bit.ly/3mw4aUp

Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. (pp.24-35) *En* Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García, E.; López-Cassá, È.; Pérez-González, J.C; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia.* Cuadernos Faros https://bit.ly/40DRb2y

BOE (2022). *Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.* BOE. Núm. 28. P. (14561-14595) https://bit.ly/3FFWuFN

Carrasco, M. Ángel. (2006). Evaluación de la conducta agresiva. Assessment of aggressive behavior. *Acción Psicológica*, *4*(2), 67–81. https://bit.ly/42uzJ1h

Castro, B. y Casado, O.M., (2017). La autorregulación en Educación Infantil es posible. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA), 3*(2). 424-428. https://bit.ly/42L34og

Child Mind Institute. (2023). *¿Cómo podemos ayudar a los niños con la autorregulación?* https://bit.ly/3XZ5n3G

Cristina. (2015, octubre). ¿Qué es y cómo se utiliza la mesa de la paz? - Our peace corner. *Montessori en casa.* https://bit.ly/3KmefwG

Cruz, P. C. (2014). Creatividad e Inteligencia Emocional. Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal). *Historia y comunicación social*, *19*, 107-118.

Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. *Educación*, *7*(14), 169-198. https://bit.ly/42yVP2y

DE, A. A. P. L. D., & INFANCIA, L. Pautas de Actuación para Padres, Madres y Profesorado. https://bit.ly/3FvUXlw

De Grandis, M. C., Gago Galvagno, L. G., Clerici, G. D., & Elgier, A. M. (2019). El desarrollo de la autorregulación en la infancia temprana y sus factores moduladores. *Investigaciones en Psicología, 24*(1), pp. 68-77. https://bit.ly/3FgulF2

Editorial Flamboyant (2018). *Guía de "El Monstruo de colores".* https://bit.ly/3JTj6UC

Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, *36*(2), 209-228. https://bit.ly/3PgaDik

Flou. (2022, septiembre 1). ¿Cuál es la diferencia entre pedagogía terapéutica y audición y lenguaje? *Flou.* https://bit.ly/3JALtbb

Hernández, J.P. (2017). El desarrollo afectivo según Jean Piaget. *Revista vinculando.* https://bit.ly/3YmPBjK

Hernández, M., Elgier, A. M., Gago, L. G., & Mustaca, A. E. (2019). Emociones y frustración en bebés: el temperamento y la vulnerabilidad social como factores moduladores. *Subjetividad y procesos cognitivos, 23(2), 115-139.* https://bit.ly/3JBLxr9

HomeAcademy (s.f.). *El emociómetro.* Devir. https://bit.ly/3TXJOQg

Infosalus (2018) *La respiración nos puede ayudar a manejar las emociones en sólo tres pasos.* Infosalus. https://bit.ly/42bQe0V

Losada, A. V., Caronello, M. T., & Estévez, P. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil: estudio de revisión narrativa de la literatura. Redes. *Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales. 2019, 40*., 11-28. https://bit.ly/3J148eS

López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19*(3), 153-167. https://bit.ly/2Tapsax

Macías, M. C. M. (2010). Los beneficios de la literatura infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, *6*. https://bit.ly/2Ho8tKj

Martín, M. y Alonso, S. (2011). Desarrollo Socioafectivo. Ciclo Informativo Educación Infantil. *Ministerio de Educación.* https://sede.educacion.gob.es/publiventa/vistaPrevia.action?cod=13961&area=E

Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? (pp. 14-23). *En* Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García, E.; López-Cassá, È.; Pérez-González, J.C; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Cuadernos Faros https://bit.ly/40DRb2y

Nieto, M. Á. P., Delgado, M. M. R., & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Reme*, *11*(28), 5. https://bit.ly/406sGtH

Panduro Pérez de Chávez, O. (2020). Los berrinches en la primera infancia.

Pernasa, P. D., & de Lunab, C. B. (2005). Las rabietas en la infancia: qué son y cómo aconsejar a los padres. *Revista pediatría de atención primaria, 7*(25). https://bit.ly/3ZXzpGj

Real Academia Española (Ed.) (n.d.). Inteligencia Emocional. In *Real Academia Española.* https://bit.ly/3wIfNJI

Requena, M. D., & de Vicuña, P. S. (2009). *Didáctica de la educación infantil*. Editex. https://bit.ly/3yYbzyu

Rivero, M. I., & Casari, L. M. (2022). La evaluación de la autorregulación emocional infantil. https://bit.ly/3lXoEFj

Romero, M.B.R. (2008). El actividades para la adquisición de una buena respiración. https://bit.ly/3OGNa9M

Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

Sánchez-Elvira, A. (2005). *Introducción al estudio de las diferencias individuales.* Sanz y Torres. https://bit.ly/3YVyoOT

Vallejo, M. P. (2010). Las rabietas. https://bit.ly/3kbLXL7

8. Apéndice A. Registro de conductas disruptivas.

Niño/a	Antecedentes ¿qué estaba haciendo antes?	Estimulo desencadenante	Conducta					Actuación
			Pega	Grita	Llora	Forcejeo	Agresión física	
"Ny" (el más pequeño de la clase)	Jugar en el rincón de las construcciones tranquilo y solo.	Decirle de manera adecuada y anticipada que hay que ir recogiendo poque toca hacer la asamblea.	No	Sí	No	No	No	Intervención de la tutora a través de frases tales como: "Ya no hay tiempo para jugar, ahora es momento de recoger y hacer la asamblea, luego podrás volver a jugar.
Descripción de la situación: 7 de marzo, durante la primera hora, los niños y niñas tienen una entrada donde pueden jugar por rincones a medida que van llegando el resto de los alumnos. "Ny" se encuentra jugando tranquilamente con las construcciones en su respectivo rincón. Cuando se acerca la hora de recoger, se opone y grita "No quiero". "Quiero jugar". Intervengo intentando explicarle que ya se ha acabado el momento de jugar y que es hora de recoger para hacer la asamblea a lo que hace oídos sordos y desobedece siguiendo con su juego. Le digo "venga, vamos, que te ayudo a recoger y luego cuando se pueda volvemos a jugar". Ante las intervenciones el niño se niega y empieza a mirar desafiante y a tirar y lanzar las construcciones por todo el aula, dejando sin recoger el rincón. Interviene la tutora a lo que tampoco obedece, dado que se pone agresivo, se recurre a la retención. Durante toda la asamblea he tenido que retenerlo porque estaba agresivo, dando patadas y desafiante. Una vez								

finalizada la asamblea y su vuelta a los rincones, Ny se muestra sin enfado y con un tono de voz y expresión facial totalmente distintas, ya que puede volver a retomar el juego.

Nota. Tabla de registro de conductas disruptivas. Fuente: Elaboración propia.

Niño/a	Antecedentes ¿qué estaba haciendo antes?	Estimulo desencadenante	Conducta					Actuación
			Pega	Grita	Llora	Forcejeo	Agresión física	
"Ma" (el más mayor de la clase)	Realizando producciones plásticas en el rincón de arte.		No	Sí	No	No	No	Interviene la tutora explicándole que hay que recoger para ir a casa.
Descripción de la situación: 13 de marzo, última hora. Recalcar que se trata de un niño con NEE, el cual trabaja tanto con PT como AL de manera conjunta. "M" se encuentra sentado en la mesa pintando el mismo dibujo que suele hacer todos los días. Cuando recibe la orden de recoger porque nos vamos a casa, se pone a chillar y correr por todo el aula diciendo "no quiero", incluso llegando a salir del aula. Intervengo diciéndole que hay que recoger para ir a comer y le ayudo a recoger, al principio parece que funciona pero después, una vez dejados los rotuladores en su sitio, hace el amago de volver a coger la cesta de rotuladores a lo que le digo "no se puede M, tenemos que recoger para ir a comer". Mi tutora al ver que el niño no es capaz de comprender que hay que recoger, interviene cogiendo un pictograma diseñado por ella, que utiliza en todas las salidas, donde aparecen imágenes de los días que le toca comer en el cole y el día que se va a casa a comer. Incluso anticipando con pictogramas lo que tiene que hacer (comer en el cole) M no es capaz de entenderlo ni relajarse y empieza a llorar y gritar diciendo que no quiere, que él quiere pintar. Alarga esta conducta hasta el momento de ponerse chaquetas y coger mochilas, a lo que él los deja tirados por el suelo o incluso les pega patadas. Finalmente, llega la encargada de llevarlos al comedor y accede a irse, pero llorando y diciendo a la del comedor que quiere pintar.							

Niño/a	Antecedentes ¿qué estaba haciendo antes?	Estimulo desencadenante	Conducta					Actuación
			Pega	Grita	Llora	Forcejeo	Agresión física	
"Ny" (el más pequeño de la clase)	Jugando en el rincón de las construcciones.	Un compañero le ha destrozado la torre de construcciones	No	Sí	Sí	No	No	Intervención de la tutora para explicarles que eso no se hace y que cuando pasan estas cosas, hay que hablarlas.

Descripción de la situación: 15 de marzo. "Ny" está construyendo tranquilamente su torre. Un compañero, en concreto "Nei", le tira las construcciones a la par que le dice "Es muy fea esa torre que has hecho, está mal" "Ny" se empieza a poner nervioso y grita el nombre del compañero a lo que se interviene para saber qué es lo que ha pasado. Una vez que se pregunta qué es lo que ha pasado, Ny se echa a llorar y a hiperventilar intentando explicar lo que ha pasado a lo que le respondo que no le entiendo, que por favor respire y me cuente tranquilamente lo que ha pasado porque llorando no le entiendo. Finalmente consigue relajarse y me explica que Nei le ha dicho que su torre está muy mal y que está fea y que por eso se la rompe. Una vez que me comenta la situación, nos acercamos a donde Nei para saber las dos versiones. Nei responde de manera chulesca a lo que le digo con tono calmado que nadie hace nada mal, que todas las construcciones son bonitas y que no por eso hay que tirar las construcciones de los demás. Le pregunto si es cierto que ha tirado la construcción a lo que responde afirmativamente. Acto seguido procedo a explicarles que no se rompen las cosas de los compañeros, que los compañeros se quieren y se ayudan. Le pido que pida perdón a su compañero por haberle destruido la torre y que se den un abrazo, a lo que accede reacio pero accede. Una vez que se han abrazado les invito a crear una torre juntos a lo que acceden. Finalmente Ny se relaja y sigue jugando sin llorar ni mostrar enfado.

Niño/a	Antecedentes ¿qué estaba haciendo antes?	Estimulo desencadenante	Conducta					Actuación
			Pega	Grita	Llora	Forcejeo	Agresión física	
"Ny" (el más pequeño de la clase)	Pintando en el rincón de arte	Decirle que hay que recoger	No	Sí	No	No	No	Intervención mía desviando la atención en otra actividad o "juego".
Descripción de la situación: 16 de marzo. "Ny" se encuentra realizando dibujo libre en el rincón del arte. Poco después empezaba inglés con su respectiva profesora por lo que había que empezar a recoger. Le menciono a Ny que hay que empezar a recoger a lo que hace caso omiso, no mantiene contacto visual ni nada por el estilo. Al repetirlo varias veces, empieza a enfadarse y a decir que no quiere, que quiere seguir pintando. Le explico que hay que recoger porque viene la profe de inglés y que se ha acabado el tiempo de dibujo libre, a lo que él empieza a destapar todos los rotuladores y lanzarlos por la mesa o incluso por debajo de la mesa. Le indico que tiene que dejarlos tapados y recogidos a lo que contesta con una sonrisa facial y caso omiso. Dadas las circunstancias de que no atiende y aprovechando que había una compañera pintando a su lado, lanzo el juego de "A ver A, a ver cuánto tardas en cerrar el rotu (esta niña presenta un retraso madurativo grave). Al ver que su compañera está siendo "cronometrada" para que ver cuanto tarda, consigo captar la atención de Ny y una vez captada, le invito a realizarlo, y para mi sorpresa realiza la acción. Una vez desviado su atención en otra actividad que no requiere una orden directa, procedemos a tapar todos los rotuladores y dejarlos recogidos con una mayor rapidez.							

9. Apéndice B. Materiales de las actividades.

Imagen 1.

Nota. Tarros para clasificar y ordenar las emociones (Actividad 2 “Ordenamos las emociones). Fuente: Elaboración propia.

Imagen 2.

Nota. Elaboración de coronas para disfrazarnos del Monstruo de colores (Actividad 3, “Nos convertimos en el Monstruo de colores”). Fuente: Elaboración propia.

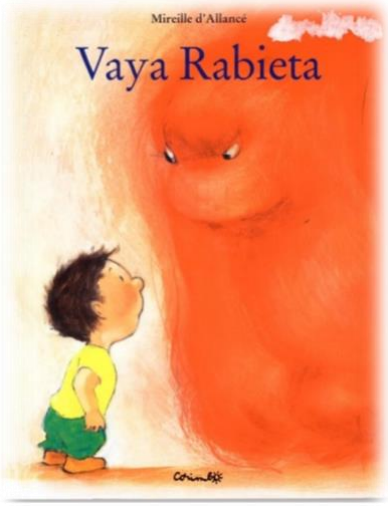
Imagen 3.

Nota. Imagen de las emociones del Monstruo de colores extraída de la web “Pinterest”. (Actividad 4, “La varita mágica”).

Imagen 4.

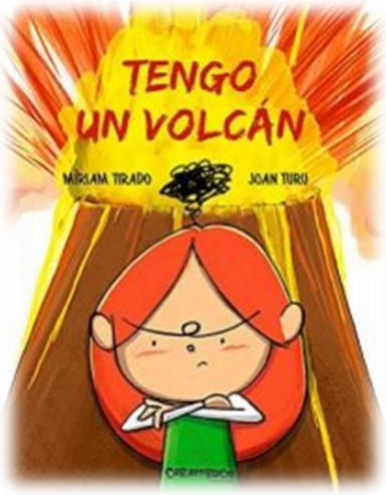
Nota. Emociómetro extraído de la web “HomeAacademy”. (Actividad 5. “El emociómetro”).

Imagen 5.



Nota. Cuento “Vaya Rabieta” de Mireille D’Allancé. https://bit.ly/3TTWvM0 Imagen extraída de la web “Google”. (Actividad *6. Cuento “Vaya rabieta” de Mireille D’Allancé).*

Imagen 6.



Nota. Imagen extraída de la web *Pinterest.* (Actividad 7. *Identificamos la rabia)* Cuento “Tengo un volcán” de Miriam Tirado y Joan Turu.

Imagen 7.

Nota. Imágenes extraídas de la web “*Google”.* (Actividad 11. *Memory de las emociones).*