

LENGUA CASTELLANA

Joselyne Adriana MOREIRA LOOR

**EL AUTOCONTROL EMOCIONAL
A TRAVÉS DE LA LITERATURA
INFANTIL**

TFG/GBL 2018/19

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

**Grado en Maestro de Educación Infantil/
*Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua***

Grado en Maestro en Educación Infantil
Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

***EL AUTOCONTROL EMOCIONAL A TRAVÉS DE
LA LITERATURA INFANTIL.***

Joselyne Adriana MOREIRA LOOR

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
GIZA ETA GIZARTE ZIENTZIEN FAKULTATEA

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOA

Estudiante / Ikaslea

Joselyne Adriana MOREIRA LOOR

Título / Izenburua

El autocontrol emocional a través de la Literatura infantil

Grado / Gradu

Grado en Maestro en Educación Infantil / Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua

Centro / Ikastegia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales / Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea
Universidad Pública de Navarra / Nafarroako Unibertsitate Publikoa

Director-a / Zuzendaria

Alfredo ANSIÁIN ANSORENA

Departamento / Saila

Ciencias Humanas y de la Educación

Curso académico / Ikasturte akademikoa

2018/19

Semestre / Seihilekoa

Primavera / Udaberria

Preámbulo

El Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, modificado por el Real Decreto 861/2010, establece en el Capítulo III, dedicado a las enseñanzas oficiales de Grado, que “estas enseñanzas concluirán con la elaboración y defensa de un Trabajo Fin de Grado [...] El Trabajo Fin de Grado tendrá entre 6 y 30 créditos, deberá realizarse en la fase final del plan de estudios y estar orientado a la evaluación de competencias asociadas al título”.

El Grado en Maestro en Educación Infantil por la Universidad Pública de Navarra tiene una extensión de 12 ECTS, según la memoria del título verificada por la ANECA. El título está regido por la *Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil*; con la aplicación, con carácter subsidiario, del reglamento de Trabajos Fin de Grado, aprobado por el Consejo de Gobierno de la Universidad el 12 de marzo de 2013.

Todos los planes de estudios de Maestro en Educación Infantil se estructuran, según la Orden ECI/3854/2007, en tres grandes módulos: uno, *de formación básica*, donde se desarrollan los contenidos socio-psico-pedagógicos; otro, *didáctico y disciplinar*, que recoge los contenidos de las disciplinas y su didáctica; y, por último, *Practicum*, donde se describen las competencias que tendrán que adquirir los estudiantes del Grado en las prácticas escolares. En este último módulo, se enmarca el Trabajo Fin de Grado, que debe reflejar la formación adquirida a lo largo de todas las enseñanzas. Finalmente, dado que la Orden ECI/3854/2007 no concreta la distribución de los 240 ECTS necesarios para la obtención del Grado, las universidades tienen la facultad de determinar un número de créditos, estableciendo, en general, asignaturas de carácter optativo.

Así, en cumplimiento de la Orden ECI/3854/2007, es requisito necesario que en el Trabajo Fin de Grado el estudiante demuestre competencias relativas a los módulos de formación básica, didáctico-disciplinar y practicum, exigidas para todos los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil.

En este trabajo, el módulo *de formación básica* se ha desarrollado en la totalidad del mismo. Esto se refleja en la puesta en práctica de todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos cuatro años de formación (competencias CB1 y CB2). Aunque este trabajo plantea actividades relacionadas con todos los ámbitos, principalmente se centra en el ámbito psicológico y pedagógico, lo que ha ayudado a desarrollar en profundidad la Educación Emocional junto con la Educación literaria. Además, la investigación previa y la redacción del marco teórico han permitido analizar, reflexionar y transmitir información al respecto (competencias básicas CB3 y CB5).

El módulo *didáctico y disciplinar* se encuentra presente en el *Decreto Foral 23/2007, del 19 de marzo*, por el que se establece el currículo de las enseñanzas del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Foral de Navarra y que comprende los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las tres áreas (competencias generales CG1, CG2 y competencias específicas CE1, CE2). Además, hay que señalar que, para la realización de este trabajo, han sido de gran utilidad los conocimientos adquiridos en las asignaturas “Didáctica de la lengua” y “Didáctica de la Literatura infantil”.

Asimismo, el módulo *practicum* ha permitido poner en práctica los contenidos adquiridos en el grado de Maestro en Educación Infantil y adquirir nuevos conocimientos que servirán de ayuda para mi futura práctica docente. De esta manera, se han desarrollado las siguientes competencias generales y específicas: CG4, CG5, CG11, CE4, CE10, CE11 y CE12.

Resumen

El objetivo del presente trabajo sobre el autocontrol emocional combina transversalmente la educación emocional y la Literatura infantil en Educación Infantil.

La educación emocional y la regulación de las emociones fomentan la adquisición de responsabilidad, calidad de vida y bienestar personal entre el alumnado. Así mismo, la Literatura infantil es significativa, porque contribuye a la comprensión lectora, hábito de lectura, capacidad de análisis e interpretación, disposición afectiva, imaginación y creatividad.

Diseñado en forma de investigación - acción, el trabajo detecta las necesidades del alumnado referidas a la falta de autocontrol (rabieta, llantos, agresiones.) y propone una secuencia didáctica basada en trece actividades que tienen como eje principal el álbum infantil *Respira*, a partir del cual se trabajan técnicas de autocontrol emocional como la respiración y la relajación.

Los resultados obtenidos en este estudio demuestran la idoneidad de combinar la educación emocional y literaria para una correcta gestión de las emociones.

Palabras clave: Educación Infantil; Educación emocional; Literatura infantil; Autocontrol emocional; Álbumes infantiles.

Abstract

The objective of this assignment is how emotional self-control combines transversely with emotional education and children's literature in Early Childhood Education.

Emotional education and the regulation of emotions promote the acquisition of responsibility, quality of life, and personal welfare within the student body. Furthermore, children's literature is significant because it contributes to reading comprehension, reading habits, analysis capability and interpretation, affective disposition, as well as imagination and creativity.

Designed in form of investigation- "action research", this assignment detects the necessities of the student body referencing to the lack of self-control (tantrums, crying and aggression) and aims to a didactic sequence based on thirteen activities that include

as principal axis the children's picture book, *Respira*, in which the technique of emotional self-control is worked on through exercises like breathing and relaxation.

The results obtained in this study demonstrate the suitability of combining emotional education and literature for a correct management of emotions.

Keywords: Early Childhood Education; Emotional Education; Children's literature; Emotional self-control; Children's picture book.

Índice

1. Antecedentes, objetivos y cuestiones de investigación	1
1.1. Antecedentes de estudios sobre la inteligencia y la educación emocional: Justificación del interés científico y pedagógico	1
1.2. Antecedentes de propuestas didácticas de educación emocional: Justificación del interés didáctico y curricular	4
1.3. Objetivos y cuestiones de investigación	8
1.3.1. Objetivos generales para trabajar Educación emocional y educación literaria en el segundo ciclo de Educación Infantil	8
1.3.2. Objetivos específicos de este trabajo	8
1.3.3. Cuestiones de Investigación	9
2. Marco teórico: fundamentación e implicaciones	10
2.1. Inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional	10
2.1.1. Inteligencia emocional	11
2.1.1.1. Definiciones y modelos	11
2.1.1.2. Modelo de Goleman	12
2.1.1.3. Modelo de Mayer y Salovey	13
2.1.2. Competencias emocionales	15
2.1.3. Educación emocional	17
2.2. Emociones, afectos y sentimientos	20
2.2.1. Definiciones	20
2.2.2. ¿Emociones innatas o universales?	20
2.2.3. Clasificación de las emociones y sentimientos	24
2.3. Autocontrol y regulación emocional	29
2.3.1. Definición	29
2.3.2. Función del autocontrol	29
2.3.3. Estrategias de autocontrol y regulación emocional	30
2.3.4. Cómo trabajar el autocontrol en Educación Infantil	31
2.4. Educación literaria y Educación emocional	33
3. Metodología: investigación - acción	37
3.1. Diseño de la investigación	37
3.1.1. Diagnóstico: etnografía educativa	38
3.1.1.1. Selección de la muestra. Contextualización	38
3.1.1.2. Obtención de datos	40
3.1.1.2.1. Entrevistas a las tutoras	40
3.1.1.2.2. Tabla de observación directa sobre el autocontrol emocional	42
3.1.1.2.3. Test del dibujo de la familia de Corman	45
3.1.1.3. Resultados del diagnóstico y discusión	49
3.1.1.3.1. Resultados de las entrevistas a las tutoras.	49
3.1.1.3.2. Resultados de la observación	50
3.1.1.3.3. Resultados del test	65
3.1.1.3.4. Discusión de los resultados: triangulación	68
3.1.2. Reflexión final previa a la intervención	70
3.2. Diseño de la intervención o acción (propuesta didáctica)	71
3.2.1. Formulación de la propuesta didáctica: proyecto didáctico	71

3.2.1.1. Elección de álbum infantil	71
3.2.1.2. Secuencia de actividades	75
3.2.1.3. Propuesta de Biblioteca de aula: cuentos para trabajar el autocontrol emocional	77
3.3. Intervención didáctica	80
3.4. Valoración y evaluación de la intervención	100

Conclusiones

Referencias

Anexos

- A. Anexo I:** Informa personal del alumnado
- B. Anexo II:** Tabla de resultados de las conductas de autocontrol emocional
- C. Anexo III:** Tabla de resultados de la observación sobre autocontrol emocional
- D. Anexo IV:** Dibujos del test de la familia de Corman
- E. Anexo V:** Programación completa de la secuencia didáctica
- F. Anexo VI:** Adaptación cuento Respira
- G. Anexo VII:** Fichas de los álbumes infantiles para la biblioteca de aula
- H. Anexo VIII:** Transcripción de las actividades de la secuencia didáctica

1. ANTECEDENTES, OBJETIVOS Y CUESTIONES DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes de estudios sobre la inteligencia y la educación emocional:

Justificación del interés científico y pedagógico

En 1983 Howard Gardner creó la teoría de las inteligencias múltiples, la cual se dio a conocer en 1995 a través de su libro *Frames of Mind*. Para Gardner la inteligencia es la habilidad para resolver un problema dependiendo del contexto cultural. A partir de esto, Howard Gardner distingue siete inteligencias: musical, corporal – cinestésica, lógico – matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. A estas siete inteligencias, tras llevar a cabo diferentes investigaciones, Gardner añade una inteligencia más denominada naturalista.

Según Gardner (1987), la inteligencia musical es la capacidad de percibir, discriminar, transformar y expresar las formas musicales. Incluye la sensibilidad al ritmo, al tono y al timbre. Está presente en compositores, directores de orquesta, críticos musicales, músicos y oyentes sensibles. También consiste en el uso de instrumentos musicales y el canto como medio de expresión. La persona alta en inteligencia musical tiene la habilidad de expresar emociones y sentimientos a través de la música, sensibilidad por la música, los ritmos y las tonadas musicales, habilidad tocando instrumentos musicales, uso efectivo de la voz para cantar sola o acompañada.

La Inteligencia corporal – cinestésica es la capacidad para usar todo el cuerpo como medio de autoexpresión en la expresión de ideas y sentimientos, y la facilidad en el uso de las manos para transformar elementos. Incluye habilidades de coordinación, destreza, equilibrio, flexibilidad, fuerza y velocidad, como así también la capacidad cinestésica y la percepción de medidas y volúmenes. Se manifiesta en atletas, bailarines, cirujanos y artesanos, entre otras profesiones.

La Inteligencia lógico – matemática se manifiesta en la capacidad para usar los números de manera efectiva y de razonar adecuadamente. Incluye la sensibilidad a los esquemas y relaciones lógicas, las afirmaciones y las proposiciones, las funciones y otras abstracciones relacionadas. El alto nivel de esta inteligencia se ve en científicos, matemáticos, contadores, ingenieros y analistas de sistemas. Las personas con una

inteligencia lógica matemática bien desarrollada son capaces de utilizar el pensamiento abstracto utilizando la lógica y los números para establecer relaciones entre distintos datos. Destacan, por tanto, en la resolución de problemas, en la capacidad de realizar cálculos matemáticos complejos y en el razonamiento lógico. Las competencias básicas propias de esta inteligencia son: razonar de forma deductiva e inductiva, relacionar conceptos, operar con conceptos abstractos, como números, que representen objetos concretos. Esta inteligencia es propia de científicos, ingenieros, investigadores, matemáticos, etc.

La Inteligencia lingüística se refleja en el uso efectivo de las palabras de forma oral o escrita. Incluye la habilidad en el uso de la sintaxis, la fonética, la semántica y los usos pragmáticos del lenguaje, como por ejemplo la retórica. El alto nivel de esta inteligencia se ve en escritores, poetas, periodistas, oradores, personas a las que les encanta redactar historias, leer, jugar con rimas, trabalenguas y los que aprenden con facilidad otros idiomas.

La Inteligencia espacial es la capacidad de pensar en tres dimensiones. Permite percibir imágenes externas e internas, recrearlas, transformarlas o modificarlas, recorrer el espacio o hacer que los objetos lo recorran y producir o decodificar información gráfica. Esta inteligencia está presente en pilotos, marinos, escultores, pintores y arquitectos. Además, se refleja en personas que realizan arte gráfico, crean diseños, pinturas, dibujos, en personas que estudian mejor con gráficos, esquemas, mapas conceptuales y mentales y que presentan una gran habilidad para construir e inventar cosas.

La Inteligencia naturalista consiste en distinguir, clasificar y utilizar elementos del medio ambiente, objetos, animales o plantas y la observación científica de la naturaleza. Incluye las habilidades de observación, experimentación, reflexión y cuestionamiento de nuestro entorno. Esta inteligencia la poseen en alto nivel la gente de campo, botánicos, cazadores, ecologistas, paisajistas, en definitiva, personas que aman los animales, las plantas; que reconocen y les gusta investigar características del mundo natural y del hecho por el hombre.

La Inteligencia interpersonal consiste en relacionarse y entender a otras personas interactuando eficazmente con ellas. Incluye la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. Se ve reflejada en actores,

políticos, buenos vendedores y docentes exitosos, así como en personas que disfrutan trabajando en grupo, que son convincentes en sus negociaciones y que entienden al compañero.

Por último, la Inteligencia intrapersonal es la capacidad de construir una percepción precisa respecto de sí mismo y de organizar y dirigir su propia vida siendo consciente de sus puntos fuertes y débiles para alcanzar las metas de la vida. Esta inteligencia incluye la autodisciplina, la auto comprensión y la autoestima, puesto que ayuda a reflexionar y controlar nuestros pensamientos y sentimientos efectivamente. Se encuentra muy desarrollada en teólogos, filósofos y psicólogos, así como en personas reflexivas, de razonamiento acertado y que suelen ser consejeros de sus pares.

De todas estas inteligencias, destacan en gran medida la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, porque conforman la inteligencia emocional y juntas determinan nuestra capacidad de dirigir nuestra propia vida de manera satisfactoria.

Si bien es cierto que se ha definido el término de inteligencia según Gardner y se ha explicado en qué consisten las diferentes inteligencias múltiples, realmente ¿qué es la inteligencia emocional y de dónde surge?

Según Bisquerra y Fernández (2011) parece ser que Goleman tuvo de director de tesis doctoral a Gardner, el cual de alguna forma le puso obstáculos para emplear la expresión “inteligencia emocional”, porque de alguna forma podría contradecir su teoría de las inteligencias múltiples. Eso sí, Goleman, una vez liberado de las restricciones académicas, publicó su obra con el título de *Inteligencia emocional*. Sin embargo, el término de inteligencia emocional no lo crea él, sino que procede de Salovey y Mayer (1990). Según estos autores, la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Partiendo de estos dos autores, Goleman recoge este concepto y lo divulga en una de sus obras en 1995 en la cual establece que la inteligencia emocional consiste en:

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Motivarse a sí mismo.

- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

1.2. Antecedentes de propuestas didácticas de educación emocional: Justificación del interés didáctico y curricular

La Diputación Foral de Guipúzkoa, a través de un programa de Educación Emocional dirigido a personas desde los 3 a los 20 años, muestra la importancia del desarrollo de programas de este tipo para lograr que, durante el proceso de formación académica, los jóvenes hayan adquirido competencias emocionales que les permitan adquirir responsabilidad, compromiso, así como una mejor calidad de vida y bienestar personal.

Este programa en concreto ha desarrollado diferentes materiales para cada una de las etapas educativas, teniendo en cuenta Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, así como Ciclos Formativos y Bachillerato. En este apartado haremos especial mención al programa que se ha desarrollado para el segundo ciclo de Educación Infantil (3 a 6 años), puesto que es la etapa que nos compete.

En su propuesta, Agirrezabala y Etxeberria (2008, p.11) afirman que “Un programa es un plan de acción o actuación, sistemática y organizada al servicio de metas educativas que se consideran valiosas. Una intervención por programas es una estrategia distinta a una intervención espontánea, sin perspectivas de continuidad”.

Además, destacan las diferentes fases que debería tener un programa para su correcta puesta en práctica, siendo estas: un análisis del contexto, la identificación de las necesidades del aula, el diseño de la intervención, la ejecución de las actividades y la evaluación de estas.

Por otra parte, antes de poner en marcha este programa, los autores resaltan una serie de aspectos para tener en cuenta. La puesta en marcha de programas innovadores puede generar una serie de contratiempos y de actitudes negativas. Es por ello por lo que para Agirrezabala y Etxeberria es de vital importancia que el profesorado se encuentre cómodo hablando de las emociones, además de mostrar implicación y colaboración. Destaca también la importancia de la labor del equipo docente y del apoyo entre unos y otros, puesto que pueden surgir momentos de dificultad y problemas.

Teniendo esto en cuenta, resaltan la necesidad de adaptar el programa al aula si así se cree conveniente.

Dicho esto, el programa que se propone para el segundo ciclo de Educación Infantil está relacionado con la conciencia emocional, la identificación de las emocionales, la regulación de las mismas y la puesta en marcha de habilidades para trabajarlas. Además, esta propuesta cuenta con cinco bloques diferentes compuestos cada uno de cinco actividades. Los bloques que trabaja este programa son:

- Conciencia emocional. ¿Quién soy?
- Regulación emocional. Regulo mis emociones.
- Autonomía emocional. Me gusta cómo soy.
- Habilidades emocionales. Me pongo en contacto con los sentimientos del resto.
- Habilidades de vida y bienestar. Estoy logrando mis objetivos.

A continuación, se presenta el desarrollo de cada uno de los bloques de actividades:

Conciencia emocional ¿QUIÉN SOY?			Regulación emocional REGULO MIS EMOCIONES			Autonomía emocional ME GUSTA CÓMO SOY		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
¿Qué siento?	Ser consciente de las emociones, nombrarlas, identificar las emociones del resto y enriquecer el vocabulario emocional	Adivinar emociones Parejas de emociones	Las emociones son poderosas	Conocer nuestros deseos, la intensidad y expresión de las emociones básicas, y ser conscientes de los aspectos positivos/negativos de las emociones	Lo siento así	Soy optimista	Aceptarnos y queremos, estar contentos con nosotros/as mismos/as y disfrutar con diferentes actividades	Mi cumpleaños Mi mejor momento
¿Cómo soy?	Conocemos y aceptamos a nosotros/as mismos/as, y consideramos únicos/as e irrepetibles	Somos diferentes	Las emociones nos ayudan o nos perjudican	Controlar los impulsos, tomar en cuenta los sentimientos del resto y conocer y regular las emociones de uno/a mismo/a	Ahora sí, ahora no	Tengo confianza en mí	Sentimos parte de un grupo, y ser capaz de pedir ayuda	Las personas que me quieren
Cada día siento emociones diferentes	Utilizar el cuerpo para expresar emociones y sentimientos, y ser conscientes de lo que sentimos en cada momento	¿Qué estoy expresando?	¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?	Trabajar el control del impulso, y aprender a esperar	A ver si lo coges	Soy capaz	Conocer y aceptar nuestras capacidades y limitaciones, considerar las limitaciones como una forma de mejora, e identificar y valorar los logros	Sé hacer las cosas
Puedo mejorar	Confiar en nuestras virtudes y capacidades, respetar las del resto y ser conscientes de lo que sabemos hacer mejor	¿Cuántas cosas hacemos!	Aprendo a regular	Conocer y utilizar las estrategias de regulación emocional, y desarrollar una actitud positiva ante situaciones difíciles	¿Qué voy a hacer?	Tengo mi propia opinión	Tener iniciativa, y saber defenderse	Conozco mi opinión
¿Cómo me ven las demás personas?	Conocemos a nosotros/as y al resto, y respetar las capacidades y limitaciones del resto	Yo y mis amigos y amigas	Aprendo a relajarme	Experimentar y valorar la relajación	Aprendo a relajarme	Yo elijo	Dar los pasos para tomar decisiones correctas, saber decir "no" y ser flexibles con nosotros/as mismos/as	Voy a hacer lo que quiera

Habilidades sociales ME PONGO EN CONTACTO CON LOS SENTIMIENTOS DEL RESTO			Habilidades de vida y bienestar ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS		
	OBJETIVOS	ACTIVIDADES		OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Te escucho	Ser conscientes de los sonidos de nuestro entorno	¿Qué me dices?	Estamos logrando nuestros objetivos	Empezar a hacer pequeñas reflexiones, distinguir lo que nos hace sentir bien, tener el valor de conocer cosas nuevas, enriquecer las relaciones e impulsar la colaboración	¿Cómo lo vamos a hacer? ¿Cómo lo podemos hacer?
Te comprendo	Ser conscientes y escuchar y entender los puntos de vista del resto	Cuéntanos	Hábito de trabajo	Ser consciente de que el trabajo bien hecho merece la pena, conocer el concepto de esfuerzo, y percibir la emoción que produce el trabajo bien hecho	El cuento de la hormiga y la cigarra
Lo hacemos juntos y juntas	Mejorar y enriquecer las relaciones, pedir y ofrecer ayuda, ser parte de un grupo	- ¿Me ayudas? - El ciempiés - El puzzle	Desarrollo de hábitos saludables	Probar diferentes alimentos y ser conscientes de la importancia de una buena alimentación	Quiero aprender a comer de todo
No me gusta	Expresar sentimientos positivos y negativos, conocer los deseos ajenos, comprender lo que el resto nos dice e impulsar la tolerancia	Te voy a decir lo que siento	Hábito del orden	Aprender que cada cosa tiene su sitio, y trabajar el valor del orden	¿Dónde estarán?
Expreso mi opinión de forma adecuada	Tener derecho a escoger, adquirir destreza a la hora de elegir y tener confianza en nosotros/as mismos/as	A mí me gusta esto	Hábito de dar y recibir ayuda	Trabajar el hábito de dar y recibir ayuda	¿Cuándo necesito ayuda? ¿Cuándo puedo ayudar?

Figura 1. Bloques del programa de Educación Emocional de Agirrezabala y Etxeberria (2008, pp. 20 - 21)

Por otra parte, en este apartado cabe mencionar la presencia de la Educación Emocional en el *Decreto Foral 23/2007, del 19 de marzo*, por el que se establece el currículo de las enseñanzas del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Foral de Navarra. (Gobierno de Navarra, 2007).

De entre los diferentes objetivos generales que cita el artículo, el primero que está íntegramente relacionado con la Educación emocional es el de “desarrollar sus capacidades afectivas” (Gobierno de Navarra 2007, p.5), es decir, incentivar al alumnado en el reconocimiento y control de sus propias emociones. Otro objetivo destacado es el de “Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos” (Gobierno de Navarra 2007, p.5), lo que nos da a entender que el alumnado no solo tiene que centrarse en sus propias emociones, sino que, además, debe ser capaz de reconocer e interpretar las de los demás. También hay que destacar el objetivo en el que se dice que deben “Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión” (Gobierno de Navarra 2007, p.5), lo que demuestra que las

emociones se pueden reflejar no solo de forma oral o escrita, sino que también de manera artística, musical o incluso a través de la expresión corporal.

Por otra parte, como bien se sabe, los contenidos del segundo ciclo de Educación Infantil se organizan en tres áreas diferentes: “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, “Conocimiento del entorno” y, por último, “Lenguajes: comunicación y representación”. A continuación, se destacarán los objetivos pertinentes de cada área relacionados con la Educación Emocional.

En primer lugar, el área de *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal* es la que está más relacionada con la Educación Emocional, puesto que hace una continua mención a la construcción de la identidad de los niños y niñas, así como de la madurez emocional teniendo en cuenta la acción de cada una de las emociones. Esto se refleja en el objetivo en el que establece que hay que “identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también los de los otros” (Gobierno de Navarra 2007, p.10). Todo esto contribuye al desarrollo de la conciencia emocional a través de la relación no sólo con nuestro mundo interior, sino también con el mundo exterior, lo que ayuda al alumnado a construir su propia imagen teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones.

En segundo lugar, el área de *Conocimiento del entorno* destaca la importancia del medio como referencia de la realidad de la que se aprende y en la que se aprende, a través del conocimiento de los diferentes objetos y materias que están presentes en nuestro entorno. Lo que nos hace pensar que las emociones tienen una relación directa con el mundo que nos rodea y que, por lo tanto, se debe tener una buena relación con las personas que están en ese medio para poder tener un mejor conocimiento de las emociones. De esta forma, no solo nos centramos en las propias emociones, sino que en las emociones de las personas que nos rodean. Por lo tanto, uno de los objetivos a destacar de esta área tiene que ver con la importancia de “relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas” (Gobierno de Navarra 2007, p.14).

Por último, el área *Lenguajes: comunicación y representación* busca mejorar la relación entre el niño y el medio, a través de las distintas formas de comunicación y representación. Los lenguajes que se destacan en esta área son: el lenguaje verbal, el lenguaje artístico, el lenguaje corporal y el lenguaje relacionado con las TICs. Aunque todos estos lenguajes contribuyen a una buena expresión de las emociones y sentimientos, el lenguaje oral es especialmente importante en esta etapa, puesto que es “el instrumento por excelencia de aprendizaje, de regulación de la conducta y de manifestación de vivencias, sentimientos, ideas y emociones” (Gobierno de Navarra 2007, p.17).

1.3. Objetivos y cuestiones de investigación

1.3.1. Objetivos generales para trabajar educación emocional y educación literaria en el segundo ciclo de Educación Infantil

- Transmitir al alumnado conocimientos emocionales y suscitar interés por el desarrollo de competencias emocionales.
- Desarrollar en el alumnado la identificación e interpretación de las emociones propias y ajenas.
- Contribuir al desarrollo de competencias y habilidades emocionales.
- Ayudar a comprender y regular las emociones.
- Desarrollar el lenguaje verbal, artístico y corporal.
- Desarrollar la inteligencia emocional a través de la literatura infantil.
- Despertar interés y gusto por la lectura.

1.3.2. Objetivos específicos de este trabajo

- Contribuir al reconocimiento de las emociones básicas.
- Conseguir que los niños y niñas desarrollen estrategias de autocontrol emocional basadas en técnicas de relajación y respiración.
- Fomentar el hábito lector de los niños y niñas con la propuesta de una biblioteca de aula.
- Conocer técnicas de representación de historias, en concreto el Kamishibai.
- Desarrollar la competencia lectora (receptora).

- Incentivar la creatividad artística y literaria de los niños y niñas como cauce de expresión sentimental.

En resumen, el objetivo central del trabajo se plantea como una combinación de educación emocional y educación literaria. Se puede resumir como un intento de fomentar el desarrollo cognitivo, social y afectivo de los niños y niñas, a través de una correcta gestión de las emociones por medio del autocontrol emocional, utilizando como herramienta la Literatura infantil.

1.3.3. Cuestiones de Investigación

A partir de los objetivos planteados en el apartado anterior, se suscitaron las siguientes cuestiones de investigación, a las que se va a intentar responder a lo largo de la realización del presente TFG:

- ¿Cómo es el autocontrol emocional de los niños y niñas en un aula real de Educación Infantil? ¿Cómo medir las actitudes asociadas a él? ¿Cuáles son sus necesidades de formación en cuanto a competencias emocionales? ¿Qué estrategias se pueden utilizar para trabajarlo? ¿Cómo se pueden comprobar los avances de los niños y niñas?
- ¿Es la Literatura infantil una herramienta didáctica eficaz para trabajar ese autocontrol emocional? ¿Qué estrategias didácticas procedentes de la Literatura infantil pueden contribuir a mejorar el autocontrol emocional?

2. MARCO TEÓRICO: FUNDAMENTACIÓN E IMPLICACIONES

2.1. Inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional

Antes que nada, es oportuno hacer una breve descripción de estos tres conceptos para un mayor conocimiento y diferenciación de los mismos, puesto que suelen llevar a confusión.

En primer lugar, la definición de inteligencia emocional ha sido enriquecida por una gran variedad de psicólogos, de entre las que destaca la de Goleman (1995). Para él, la inteligencia emocional se basa principalmente en conocer las propias emociones, manejarlas, incluso conocer las emociones de los demás y establecer buenas relaciones.

Por otra parte, las competencias emocionales, se entienden como unas competencias básicas para la vida que promueven el desarrollo integral de las personas. Además, estas competencias son el “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra 2009: 146).

Además, hay que destacar que todas las competencias emocionales se desarrollan a través de la educación emocional, puesto que tal y como afirma Bisquerra (2000, citado por Bisquerra y Pérez Escoda, 2012), la educación emocional es 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”.

2.1.1. Inteligencia emocional

2.1.1.1. Definiciones y modelos

A continuación, se presentan los principales modelos actuales de inteligencia emocional:

Tabla 1. Principales modelos actuales de inteligencia emocional.

Extraído de: Extremera y Fernández (2016, p.17)

Mayer y Salovey (1997)	Bar-On (1997)	Goleman (1995)
Definición		
<i>La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente y, finalmente, la habilidad para regular emociones propias y ajenas.</i>	<i>La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales.</i>	<i>La inteligencia emocional incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse a uno mismo (...) hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la inteligencia emocional: carácter.</i>
Definición		
<ul style="list-style-type: none"> • Percepción evaluación y expresión de las emociones • Facilitación de las emociones en nuestro pensamiento • Comprensión y análisis de las emociones • Regulación reflexiva de las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades intrapersonales • Habilidades interpersonales • Adaptabilidad • Manejo del estrés • Estado anímico general 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Automanejo • Conciencia social • Manejo de las relaciones sociales
Tipo de modelo		
Modelo de habilidad basado en el procesamiento emocional de la información.	Modelo mixto basado en habilidades emocionales y rasgos de personalidad.	Modelo mixto basado en competencias sociales y emocionales.

La categorización de la inteligencia emocional distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

Por un lado, el modelo mixto de la inteligencia emocional consiste en un “compendio de rasgos estables de personalidad, competencias socio - emocionales, aspectos motivacionales y diversas habilidades cognitivas” (Goleman, citado por Fernández Berrocal y Extremera, 2005, pp.67).

Bar - On fue uno de los que creó un modelo mixto basado en las habilidades, más concretamente en las habilidades intrapersonales e interpersonales que intervienen a la hora de afrontar las presiones del entorno, así como las demandas ambientales.

Por otro lado, el modelo de habilidad es una visión más limitada y defendida por Salovey y Mayer, los cuales conciben la inteligencia emocional, basándose “en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a nuestro pensamiento” (Fernández Berrocal y Extremera, 2005). Dicho uso adaptativo y aplicación a nuestro pensamiento se genera a partir de la comprensión de las emociones y de la habilidad para regular las emociones tanto propias como ajenas.

Partiendo de esta tabla, aunque se va a realizar una breve presentación de todos, el modelo en el que se basará el presente trabajo será el modelo de Mayer y Salovey, puesto que es el que mejor encaja con el desarrollo del mismo.

2.1.1.2. Modelo de Goleman

Si hablamos del término inteligencia emocional, Goleman es uno de los precursores más importantes de dicho término, porque lo recogió y divulgó en su obra *Inteligencia emocional* de 1995. Goleman crea un modelo de inteligencia emocional mixto basado en las competencias sociales y emocionales. Partiendo de esto, Goleman (1997) define la inteligencia emocional como la habilidad para motivarse, para controlar los impulsos y la frustración, para regular las emociones y desarrollar la empatía.

De este modo, para Goleman (1995) (citado por Bisquerra y Fernández, 2011), la inteligencia emocional consiste en:

- *Conocer las propias emociones.* Basándose en el principio de Sócrates (conócete a ti mismo), Goleman destaca la importancia de tener en todo momento conciencia de las propias emociones, ya que de lo contrario tendríamos emociones incontroladas.
- *Manejar las emociones.* La habilidad para controlar las propias emociones se basa en el conocimiento de las emociones propias. De hecho, esto es totalmente necesario, puesto que la habilidad que se ejerza a la hora de controlar emociones como la ira, furia o irritabilidad, va a ser primordial en las relaciones interpersonales.
- *Motivarse a sí mismo.* Emoción y motivación están íntimamente relacionadas. La buena motivación hace posible el camino hacia el logro, la auto - motivación y la creación de actividades creativas. Además, una óptima motivación puede

favorecer el dominio de la impulsividad, lo que puede hacer de las personas seres más productivos y efectivos en sus actividades.

- *Reconocer las emociones de los demás.* A partir del conocimiento de las propias emociones, se puede reconocer las emociones de los demás, llegando así a comprenderlas, compartir estados emocionales y comprender diferentes puntos de vista.
- *Establecer relaciones.* El poder expresar las propias emociones y comprender las de los demás, hacen posible poseer una buena competencia social que fundamenta las bases de la inteligencia interpersonal. Además, entablar relaciones con otros hace posible una óptima adaptación a la sociedad.

2.1.1.3. Modelo de Mayer y Salovey

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey basa la inteligencia emocional en cuatro campos: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones; y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, citado por Fernández Berrocal y Extremera, 2005, p.68).

- *La percepción emocional.* Consiste en identificar y reconocer no sólo los sentimientos propios, sino que también los de los demás teniendo en cuenta todos los factores que intervienen como, por ejemplo, la expresión facial, los movimientos emocionales o incluso el tono de voz. Además, esta habilidad comprende la discriminación de los comportamientos honestos y sinceros.
- *La facilitación o asimilación emocional.* Es la habilidad que se posee al tener en cuenta cómo nos sentimos a la hora de solucionar los problemas. Esto se centra en la repercusión que tienen las emociones en el sistema cognitivo y cómo ayudan en la toma de decisiones. Dependiendo del estado emocional en el que nos encontremos, la perspectiva de los problemas puede cambiar mejorando incluso la creatividad.
- *La comprensión emocional.* Implica la habilidad para discernir entre las diferentes emociones, identificarlas, y reconocer las categorías a las que pertenecen. Además, comprende un proceso de anticipación con el fin de

conocer las causas y consecuencias de los diferentes estados anímicos. Igualmente, esta habilidad se basa en conocer la forma en la que se unen los estados emocionales y que dan lugar a las emociones secundarias como los celos, la complacencia, el orgullo o la satisfacción.

- *La regulación emocional.* Es una de las habilidades más complejas de la inteligencia emocional, puesto que hay que comprender tanto los sentimientos positivos como negativos, reflexionar y extraer la información más relevante. Además, esta habilidad hace referencia no solo a la regulación de las propias emociones, sino también las ajenas, a través de diferentes estrategias de regulación emocional. Así mismo, el logro de dicha regulación emocional contribuye al crecimiento emocional e intelectual.

A continuación, se presenta un esquema con las cuatro ramas del modelo y sus dimensiones:

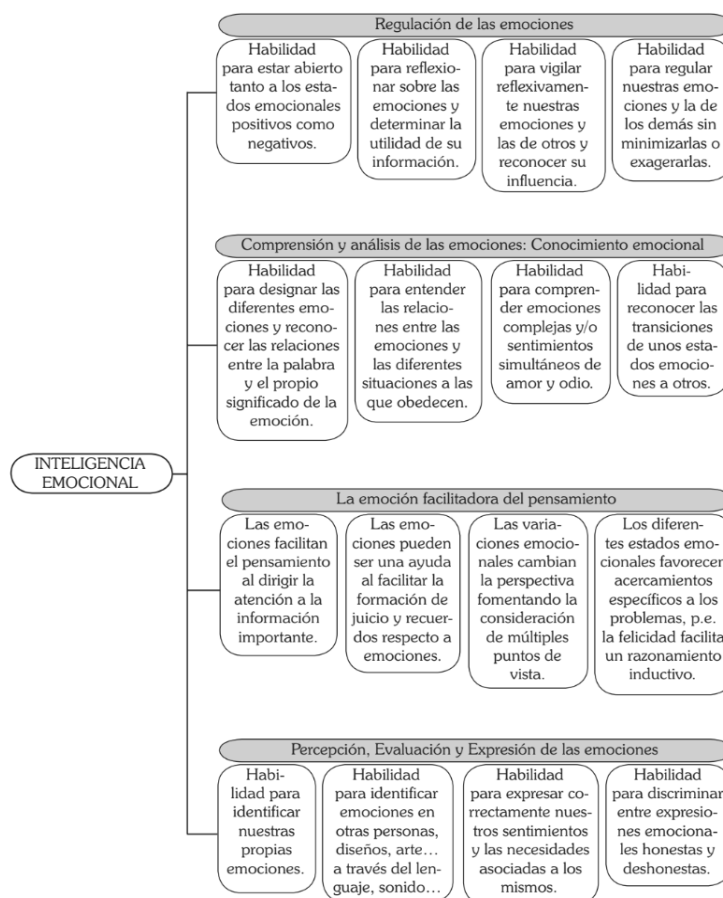


Figura 2. Modelo de Mayer y Salovey

(1997, citado por Fernández Berrocal y Extremera, 2005, p.73)

2.1.2. Competencias emocionales

El significado del término *competencia* ha sido modificado a lo largo de las últimas décadas debido a la falta de acuerdo entre los autores, por lo que se entiende que es un término complejo de definir. Teniendo en cuenta las diferentes definiciones dadas por los psicólogos, entre ellas las Bisquerra (2016), se puede decir que la *competencia* es el conjunto de recursos, habilidades, capacidades, y aptitudes que permiten al individuo resolver de forma autónoma cualquier situación.

Si hablamos de competencia emocional, Bisquerra afirma que son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2016, p.205).

Centrándonos en la clasificación de las competencias emocionales, se ha podido constatar que los distintos autores establecen una gran variedad de dimensiones. De este modo, Salovey y Sluyter identifican cinco dimensiones: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol (1997, citado por Bisquerra y Pérez Escoda, 2007, p.66)

En 2002, Goleman, Boyatzis y Mckee proponen tan sólo cuatro competencias emocionales:

Dominios de la inteligencia emocional y competencias asociadas	
COMPETENCIA PERSONAL	COMPETENCIA SOCIAL
<p>CONCIENCIA DE SÍ MISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia emocional de uno mismo. - Valoración adecuada de uno mismo. - Confianza en uno mismo. <p>AUTOGESTIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol emocional. - Transparencia. - Adaptabilidad. - Logro. - Iniciativa. - Optimismo. 	<p>CONCIENCIA SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empatía. - Conciencia de la organización. - Servicio. <p>GESTIÓN DE LAS RELACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liderazgo inspirado. - Influencia. - Desarrollo de los demás. - Catalizar el cambio. - Gestión de los conflictos. - Establecer vínculos. - Trabajo en equipo y colaboración.

Figura 3. Competencias emocionales según Goleman, Boyatzis y Mckee

(2002, citado por Bisquerra y Pérez Escoda, 2007, p.66)

Con motivo de las diferentes afirmaciones que existen en torno a las competencias emocionales, en el GROPE (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*) desde 1997 se trabaja la educación emocional, así como sus competencias. De este modo, con el objetivo de investigar y actualizar estudios anteriores, el GROPE establece cinco bloques para las competencias emocionales (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007, pp.70 - 74):

1. *Conciencia emocional*. Basada en la capacidad de tener conciencia de las propias emociones, comprender las de los demás y darles nombre a las emociones haciendo uso de un vocabulario adecuado.

2. *Regulación emocional*. Es la capacidad que se tiene para manejar adecuadamente las emociones. Para ello es necesario comprender en primer lugar la relación que tienen la emoción, la cognición y el comportamiento, puesto que los estados emocionales determinan el comportamiento y viceversa. Además, para una correcta regulación emocional, es necesario tener una buena capacidad para expresar las emociones, para afrontar las emociones negativas y para autogenerar emociones positivas. Todo esto ayudará a desarrollar un bienestar subjetivo y por lo tanto a disfrutar de una mejor calidad de vida.

3. *Autonomía personal*. Es una competencia basada en la capacidad de autogestión personal. Para el desarrollo de esta competencia se necesita de una buena automotivación y una actitud positiva, además de una responsabilidad total en la toma de decisiones y un análisis crítico con el mundo social.

4. *Competencia social*. Se caracteriza por la habilidad a la hora de forjar nuevas relaciones con otras personas. Esto supone dominar correctamente las habilidades sociales como por ejemplo escuchar, mostrar agradecimiento o dialogar mostrando siempre respeto hacia los demás a través de una comunicación receptiva y expresiva. Además, la competencia social permite compartir emociones con otras personas y, por lo tanto, desarrollar una capacidad de cooperación, asertividad y de prevención de conflictos. Todo esto posibilita establecer una buena capacidad de gestión de las situaciones emocionales tanto propias como ajenas.

5. *Competencias para la vida y el bienestar*. Comprende todos aquellos comportamientos adecuados para afrontar los retos diarios de la vida. Para ello, es

necesario fijar unos objetivos y generar recursos que ayuden en la toma de decisiones, lo que ayudará en el desarrollo del bienestar subjetivo de cada individuo.

2.1.3. Educación emocional

En las últimas décadas, se ha producido un desarrollo considerable del término *educación emocional* a través de estudios y publicaciones, de tal forma que hablar sobre *educación emocional* es algo usual en nuestra sociedad.

Educación es “contemplar el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas, lingüísticas, morales, como afectivas y emocionales. Así pues, las emociones también deben ser educadas y la escuela forma parte de ello” (López Cassà, 2005, p.155). Por lo tanto, la escuela debe contribuir al desarrollo no solo cognitivo sino también emocional, para conseguir un desarrollo integral del alumnado en todos los ámbitos.

Las emociones juegan un papel importante en los individuos, puesto que forman parte de nuestro día a día. Es por ello por lo que la educación debe contemplar el ámbito emocional y desarrollar, así mismo, una educación basada en las emociones. Educar emocionalmente significa enseñar a reconocer las emociones, nombrarlas, empatizar con los demás, enseñar formas de expresión, respeto hacia los demás y desarrollar estrategias de resolución de problemas. En resumen, la educación emocional es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2000, p.243).

La educación y todas sus etapas (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y superior) tienen un papel importante en el desarrollo de las emociones, porque las emociones tienen un enfoque vital que se contempla a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento hasta la vida adulta.

El objetivo de la educación emocional es contribuir al desarrollo de las competencias emocionales que permiten capacitar a los individuos para la vida y mejorar el bienestar personal. Partiendo de este objetivo general, Bisquerra (2005, p.97) destaca los siguientes objetivos específicos:

- *Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.* Conocerse a uno mismo, las emociones y sentimientos propios que nos caracterizan en el día a día.
- *Identificar las emociones de los demás.* Esto es no solo conocer las emociones propias sino también reconocer las ajenas e interpretarlas adecuadamente.
- *Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.* Establecer estrategias para poder controlar las emociones y canalizarlas correctamente.
- *Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.* Se refiere al control de las emociones negativas como la ira, la envidia, la culpa, los celos o el miedo, saber actuar y controlar las consecuencias dañinas de las mismas que pueden desembocar en estrés, ansiedad o estados de depresión.
- *Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.* Consiste en experimentar emociones positivas como la alegría, el amor o la sorpresa.
- *Desarrollar la habilidad de auto motivarse.* La motivación está relacionada con la emoción, puesto que la forma en la que nos sentimos genera una buena o mala motivación. Esto a su vez condiciona la automotivación, que favorece una actividad productiva y la autonomía personal.
- *Adoptar una actitud positiva ante la vida.* El control de las emociones potenciará la capacidad para generar una actitud positiva y afrontar adecuadamente todas las situaciones de la vida.
- *Aprender a fluir.* Se refiere a generar una situación de bienestar tanto con nuestro interior como con el exterior, teniendo en cuenta el pensamiento, el trabajo y las relaciones sociales.

Por otro lado, López Cassà (2005, pp.157 - 158) señala cinco contenidos referidos a la educación emocional:

- *Conciencia emocional.* Tomar conciencia de los estados emocionales tanto propios como ajenos y expresarlos a través de los diferentes lenguajes.

- *Regulación emocional.* Desarrollar la capacidad de controlar los impulsos, las emociones negativas y tolerar la frustración.
- *Autoestima.* Crear un buen auto concepto, es decir, una buena imagen de uno mismo ayudará al desarrollo de la empatía. En este aspecto, el entorno juega un papel esencial puesto que, la aceptación por parte de los otros contribuye a crear una buena autoestima.
- *Habilidades socio – emocionales.* Se refiere a no solo saber reconocer e interpretar las emociones de los demás, sino también a ayudar a otras personas a desarrollar su bienestar. Contempla también el desarrollar la empatía y mantener buenas relaciones a través de la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de los conflictos.
- *Habilidades de vida.* Desarrollar el bienestar interior con respecto al entorno y las actividades realizadas en contextos como el colegio, los amigos o la familia.

De todos estos contenidos, cabe destacar que a lo largo de este TFG se dará importancia a la regulación emocional, puesto que tiene un papel esencial en el desarrollo de las emociones y aún más en el desarrollo de la inteligencia emocional.

2.2. Emociones, afectos y sentimientos

2.2.1. Definiciones

Bisquerra y Fernández (2011, p,61) afirman que la *emoción* es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” Además, explican que cuando se produce una emoción, estas pueden ser positivas o negativas dependiendo de si el suceso lo entendemos como un avance o un obstáculo. Las emociones, como todo, conducen a una acción y estas tienden a ir unidas a reacciones voluntarias o involuntarias, figurado en expresiones faciales, verbales y los comportamientos y acciones.

Por el contrario, el *sentimiento* es “una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura más allá del estímulo que lo origina. De esta forma, el sentimiento se hace más duradero y estable que la emoción aguda que lo desencadena” (Bisquerra y Fernández, 2011, p.66)”

Así mismo, el *afecto* complementa el concepto de *emoción* y *sentimiento*, puesto que es la “cualidad de las emociones, que puede ser positiva (afecto positivo) o negativa (afecto negativo), si bien la palabra *afecto* tiene una connotación positiva, a menos que se especifique lo contrario. Por eso, en sentido restrictivo el afecto puede considerarse como una emoción de la familia del amor.” (Bisquerra y Fernández, 2011, p.67).

2.2.2. ¿Emociones innatas o universales?

Muchos autores que han realizado estudios sobre las emociones señalan la existencia de una variedad de emociones básicas. Aunque hay un consenso sobre la existencia de estas emociones, es difícil elaborar una lista definitiva. Por ello, José Antonio Marina (1999, pp. 254 - 256) recoge en la siguiente tabla la propuesta de diferentes autores:

Tabla 2. Emociones básicas universales. (Marina, 1999, pp. 254 - 256)

ESTUDIOSOS	REPERTORIO DE EMOCIONES BÁSICAS UNIVERSALES
Oatley y Johnson-Laird.	Cinco: tristeza, amistad, asco, curiosidad, sorpresa.
Panksepp.	Cuatro: expectación, furia, miedo, malestar.
Schaver.	Seis: miedo, alegría, tristeza, amor, sorpresa, rabia.
Ekman.	Seis: miedo, alegría, tristeza, asco, sorpresa, rabia.
Campos.	Nueve: alegría, tristeza, furia, miedo, interés, vergüenza, culpa, envidia, depresión.
Ortony.	Veintidós. No hay emociones básicas sino emociones tipo.
Tomkins	Ocho: interés/excitación; alegría, sorpresa/susto, malestar/angustia; asco; ira/rabia; vergüenza/humillación; miedo/terror.
Carrol Izard.	Doce: interés, alegría, sorpresa, tristeza, furia, asco, desprecio, miedo, culpa, vergüenza, timidez, hostilidad hacia uno mismo.
Lazarus.	Catorce: furia, ansiedad, miedo, culpa, vergüenza, tristeza, envidia, celos, alegría, orgullo, alivio, esperanza, amor, compasión.
Paul D. MacLean.	Seis: deseo, miedo, furia, asco, alegría, amor.

Frente a esta dificultad, Leslie Greenberg (2000, pp.44 - 45) establece seis emociones innatas relacionadas con seis expresiones faciales, siendo estas: enfado, miedo, tristeza, asco, sorpresa y alegría. De todas estas emociones, clasifica el enfado, la tristeza, el miedo y la vergüenza como emociones principales (Greenberg, 2000, p.100).

Por otra parte, José Marina y Marisa López Penas (1999), proponen la existencia de 22 tribus determinadas como representaciones semánticas básicas en las que se parcela la experiencia y que están presentes en todas las lenguas. Del mismo modo, esas 22 tribus

estarían compuestas por 70 clanes con los que el sujeto analiza la experiencia. Dichos clanes son diferentes en cada lengua y sólo los estudian en castellano. Partiendo de esto, Marina y López presentan lo siguiente:

Tabla 3. Clasificación de las tribus y clanes según Marina y López (1999, pp. 432 - 445)

TRIBUS	CLANES EN CASTELLANO
I: Experiencia de un impulso, necesidad o motivación	Deseo, ansia, afán, capricho, coacción
II: Experiencia de aversión física, psicológica o moral	Asco
III: Experiencia de la propia vitalidad y energía	Ánimo, euforia
IV: Experiencia de la falta de la propia vitalidad y energía	Desánimo, debilidad, desgana
V: Experiencia negativas de cambio o alteración	Intranquilidad, ansiedad, impaciencia
VI: La falta de los recursos necesarios para conocer o actuar producen un sentimiento negativo que inhibe la acción	Inseguridad, confusión
VII: Experiencia de ausencia o disminución de una alteración desagradable	Alivio, tranquilidad, seguridad
VIII: Experiencia de la ausencia de estímulos relevantes o activadores	Aburrimiento
IX: Sentimientos negativos contra lo que obstaculiza el deseo	Enfado, ira, furia, rencor
X: Experiencia de aversión duradera o negación del valor de alguien	Desamor, desprecio, odio

XI: El bien de una persona provoca malestar en otra	Envidia, celos
XII: Experiencia de la aparición de un peligro o de algo que excede la posibilidad de control del sujeto	Miedo, susto, horror, fobia
XIII: Experiencia de cómo una previsión agradable resulta desmentida por los hechos	Decepción, fracaso
XIV: Experiencias derivadas de una evaluación positiva del futuro	Expectación, esperanza, confianza
XV: Experiencias derivadas de una evaluación negativa del futuro	Desesperanza, desconfianza
XVI: Experiencia de la pérdida del objeto de nuestros deseos o proyectos	Tristeza, melancolía, desamparo, compasión, nostalgia, resignación
XVII: Experiencias derivadas de la aparición de algo no habitual	Sorpresa, pasmo, admiración, respeto, sentimiento estético, sentimiento cómico, sentimiento religioso
XVIII: Experiencias derivadas de la realización de nuestros deseos y proyectos	Satisfacción, alegría, júbilo, felicidad
XIX: Experiencias provocadas por el bien que se ha recibido de una persona	Gratitud
XX: Experiencia y deseo de un bien	Amor, amistad, amor erótico, cariño, filantropía
XXI: Experiencias derivadas de la evaluación positiva de uno mismo	Orgullo, pundonor, soberbia
XXII: Experiencias derivadas de la evaluación negativa de uno mismo	Inferioridad, autodesprecio, vergüenza, culpa

De esta clasificación hay que tener en cuenta la mención que se hace de los sentimientos negativos, reflejados en enfado, ira, furia y rencor. Estos sentimientos se tendrán en cuenta a lo largo del presente trabajo puesto que influyen en el autocontrol emocional.

2.2.3. Clasificación de las emociones y sentimientos

Antes de clasificar las emociones, es conveniente destacar los aspectos que se tienen en cuenta en la clasificación de estas. Según Bisquerra (2009, pp.72 - 73), se tienen en cuenta tres aspectos:

- *Especificidad.* Permite clasificar las emociones y otorgarles un nombre. La especificidad se caracteriza por ser cualitativa y específica, lo que permite agrupar las emociones en familias que vienen representadas por emociones básicas o primarias.
- *Intensidad.* Es la fuerza con la que se vive una emoción. Por ello, la intensidad es cuantitativa e inespecífica, lo que permite darles nombre a las emociones, distinguiéndolas de las demás dentro de la misma familia.
- *Temporalidad.* Se refiere a la duración de las emociones. Así se pueden diferenciar las emociones agudas de las que no lo son, puesto que suelen tener una duración más breve que el resto.

Teniendo todo esto en cuenta, se ha hecho variedad de clasificaciones de las emociones. Autores como Leslie Greenberg (2000) establece emociones básicas o primarias, emociones secundarias o complejas o emociones instrumentales. Las emociones básicas se caracterizan por una expresión facial concreta y una disposición a la hora de enfrentarlas. Dentro de estas emociones se encuentran la tristeza, el enfado, el miedo y la vergüenza. Por el contrario, las emociones secundarias (celos) se derivan de las emociones primarias, puesto que se dan por una combinación de estas. A diferencia de las emociones primarias, estas no son representadas por expresiones faciales características y pueden ser afrontadas de distinta manera según las personas.

Por otra parte, autores como Bisquerra clasifican las emociones en positivas, negativas y ambiguas, dentro de las cuales incluye muchas otras:

Tabla 4. Clasificación de las emociones según Bisquerra (2009)

EMOCIONES POSITIVAS	
ALEGRÍA	Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.
AMOR	Aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.
FELICIDAD	Bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad.
EMOCIONES NEGATIVAS	
Primarias	
MIEDO	Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
IRA	Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, rechazo, recelo.
TRISTEZA	Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
ASCO	Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.
ANSIEDAD	Angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Sociales	
VERGÜENZA	Culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
EMOCIONES AMBIGUAS	
SORPRESA	La sorpresa puede ser positiva o negativa. Sobresalto, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. También podrían considerarse en el otro extremo la anticipación y la expectativa.

Según Bisquerra (2009, pp. 73 - 74), las emociones positivas se experimentan ante situaciones que son valoradas como una mejora hacia los objetivos personales. Por lo tanto, estas emociones se perciben cuando se llega a cumplir una meta, por lo que son agradables y contribuyen al desarrollo del bienestar.

Por el contrario, las emociones negativas se dan ante acontecimientos considerados como amenaza o que obstaculizan el cumplimiento de una meta, por lo que se consideran emociones desagradables. Es conveniente señalar que la clasificación de las emociones como negativas no implica que sean emociones malas en un sentido moral, por lo que hay que aceptar todas las emociones en su totalidad tal y como son.

Por otra parte, las emociones ambiguas pueden ser positivas o negativas dependiendo de la situación. Un ejemplo claro es la sorpresa, puesto que puede ser positiva o negativa según la causa que la motive.

Otra clasificación interesante es la de Manuel Segura y Margarita Arcas (2000), quienes diferencian entre sentimientos agradables y desagradables o sentimientos adecuados e inadecuados.

Pero quien aporta una organización más completa es Castilla del Pino (2000, p.154), quien clasifica en un primer momento los sentimientos en alovalorativos y autovalorativos, tal y como se puede ver en la siguiente tabla:

Tabla 5. Clasificación de los sentimientos basados en Castilla del Pino (2000, p.154)

<p>SENTIMIENTOS ALOVALORATIVOS</p> <p>(En relación con un objeto externo)</p>
<p>1.- Eróticos: a) de aceptación, atracción; b) de rechazo, repulsión.</p> <p>2.- Actitudinales:</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1.- Páticos: a) simpatía; b) antipatía.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.2. Estéticos: a) admiración, asombro; b) repulsión, asco, lástima.</p> <p>2.3.- Éticos: a) <i>confianza, admiración ética; b) desconfianza, desprecio, rechazo moral.</i></p> <p>3.- De la corporeidad:</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1.- Estética: a) admiración, atracción; b) repulsión, asco, lástima.</p> <p style="padding-left: 40px;">3.2.- Energética: a) admiración, asombro; b) lástima, repulsión, desprecio.</p> <p style="padding-left: 40px;">3.3.- Fisiológica: a) admiración; b) lástima, compasión.</p> <p>4.- Intelectuales: a) admiración; b) lástima, desprecio, ridículo.</p>
<p>SENTIMIENTOS AUTOVALORATIVOS</p> <p>(En relación consigo mismo)</p>
<p>1.- Eróticos: a) de aceptación; b) de rechazo.</p> <p>2.- Actitudinales:</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1.- Páticos: a) empatía, contacto, comunicabilidad; b) anempatía, autodesprecio, inhibición, envidia.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.2. Estéticos: a) aceptación; b) rechazo.</p> <p>2.3.- Éticos: a) <i>aceptación; b) rechazo, perversidad.</i></p> <p>3.- De la corporeidad:</p>

3.1.- Estética: a) aceptación; b) rechazo de la totalidad o de partes: estatura, peso, rasgos del rostro, nariz, cabello, etc.; o de propiedades: olor, sudoración.

3.2.- Energética: a) aceptación; b) rechazo, lo más frecuente de la debilidad.

3.3.- Fisiológica: a) aceptación; b) rechazo como no saludable, enfermizo, contagioso.

4.- Intelectuales: a) aceptación; b) inaceptación: torpeza.

Posteriormente (2000, pp.191 - 238) plantea la existencia de sentimientos normales, anormales y patológicos. Castilla del Pino define los sentimientos normales como útiles y beneficiosos y los sentimientos anormales como inútiles y perjudiciales, puesto que no contribuyen a establecer el equilibrio del sujeto. Por último, los sentimientos patológicos son los que derivan de una enfermedad mental, puesto que sin ese trastorno no se producirían.

En definitiva, se podría concluir que de acuerdo con Greenberg (2000) y Castilla del Pino (2000) la mejor forma de clasificar los sentimientos sería partiendo de dos criterios. El primer criterio de clasificación que establece sentimientos adecuados (o adaptativos saludables o normales), sentimientos inadecuados (desadaptativos no saludables o anormales) y sentimientos patológicos. Por otro lado, estaría el segundo criterio que los divide en sentimientos alovalorativos (relacionados con el exterior) y sentimientos autovalorativos (relacionados consigo mismo).

2.3. Autocontrol y regulación emocional

2.3.1. Definición

Como se ha podido leer a lo largo del marco teórico de la educación emocional, la regulación emocional forma parte de las competencias emocionales, y no solo eso, sino que también es un componente esencial de la inteligencia emocional. Esto es así puesto que según Salovey y Mayer (1990) “la *inteligencia emocional* es la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones, discriminar entre ellos y utilizar esos conocimientos para dirigir los pensamientos y las acciones.” (citado por Perpiñán, 2013, p.19)

A parte de formar parte de las competencias emocionales y la inteligencia emocional, el autocontrol es un componente personal de la salud emocional, ya el control de las emociones está directamente relacionado con el propio sujeto.

De esta manera, Bisquerra (2016, p.213) afirma que “la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc” Esto incluye la regulación de la impulsividad de emociones como la ira, además de la tolerancia a la frustración para anticipar la frustración ante estados emocionales negativos y mantenerse en la consecución de los objetivos.

Del mismo modo, el autocontrol de las emociones es la “capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos” (Bisquerra y Fernández, 2011, p.159). Se puede decir que las personas que poseen esta competencia adquieren equilibrio emocional, optimismo, bienestar y lo más importante, habilidad para resolver los conflictos.

2.3.2. Función del autocontrol

El desarrollo del autocontrol se produce a partir de las diversas situaciones con las que nos encontramos día a día. Es en estas circunstancias donde las personas pueden prever las consecuencias de sus propias acciones y de las acciones ajenas y por lo tanto desarrollar estrategias para controlar la conducta.

Según Perpiñán (2013, p.39) el autocontrol representa una función fundamental en la salud emocional porque “el individuo, capaz de controlar sus impulsos y de ajustar sus comportamientos a los requerimientos de una situación de interacción, tenderá a padecer menos ansiedad y por lo tanto a sentirse mejor emocionalmente.” Por lo tanto, la importancia del autocontrol es mucho mayor puesto que un correcto desarrollo de este ayudaría a prevenir enfermedades patológicas relacionadas con la frustración y la ira.

2.3.3. Estrategias de autocontrol y regulación emocional

Diversos autores destacan diferentes estrategias de regulación emocional. Rafael Bisquerra (2016, pp.107 - 109) señala las siguientes:

- *Distanciamiento temporal.* Corresponde en dejar que pase un tiempo desde que se produce el estímulo que provoca la emoción hasta que se produce la respuesta ante ese estímulo.
- *Aceptar la parte de responsabilidad en el conflicto.* Admitir y reconocer la responsabilidad que se pueda tener en los conflictos contribuye a reducir la ira.
- *Actitud positiva.* El optimismo ante las situaciones es un buen recurso para reducir las emociones negativas.
- *Reestructuración cognitiva.* Tiene que ver con el ajuste de los pensamientos a la realidad, lo que acrecentará la aparición de las emociones positivas y por lo tanto disminuirá la aparición de las emociones negativas que suponen un obstáculo en el desarrollo de nuestra vida diaria.
- *Reencuadre y resolución del problema.* Antes de proceder a solucionar el conflicto es conveniente analizarlo para plantear soluciones alternativas, ver las ventajas e inconvenientes y elegir la mejor de ellas.
- *Respiración y relajación.* Es una de las estrategias más útiles puesto que ayudan a la correcta regulación y autocontrol emocional. Una correcta respiración en los momentos de rabia, tristeza o nerviosismo permite que esa emoción baje de intensidad, ya que la respiración consciente aporta certeza y claridad a la persona.

2.3.4. *Cómo trabajar el autocontrol en Educación Infantil*

A lo largo de los primeros años de vida, el autocontrol es algo que resulta complejo puesto que los niños y niñas están desarrollando la capacidad de introspección, es decir, están empezando a desarrollar la capacidad para reconocer e identificar sus emociones. Además, durante las primeras edades, los estados emocionales son muy contrapuestos, pasando por ejemplo de la alegría a la tristeza en un corto período de tiempo y por causas insignificantes. (Perpiñán, 2013, pp. 39 - 40). Por esta razón, el adulto tiene un papel importante durante esta etapa del desarrollo puesto que puede ser de gran ayuda a la hora de identificar las emociones, otorgando variedad de respuestas ante las situaciones, desarrollando la anticipación e incitando a la correcta toma de decisiones.

Partiendo de esto, Perpiñán (2013, pp.41 - 42) asegura que los docentes pueden ayudar al alumnado a desarrollar el autocontrol siguiendo las siguientes indicaciones:

- *Fomentar la auto – observación.* Incitar al alumnado a fijarse en sus acciones, en lo que hacen y su manera de hacerlo y así mismo analizar el comportamiento que adquieren en cada situación.
- *Utilizar vocabulario emocional.* Emplear en el aula vocabulario relacionado con las emociones que ayude a los niños y niñas a identificarlas, interpretarlas y etiquetarlas. La identificación de las emociones es fundamental para el desarrollo de la conciencia emocional puesto que fomenta el autoanálisis y la producción de respuestas a las diferentes situaciones.
- *Evaluar el comportamiento del niño evitando juicios de valor.* Esto corresponde a la creación de un feedback por parte del adulto hacia el niño, donde se le haga una corrección de sus comportamientos inapropiados haciendo referencia a una conducta concreta sin establecer juicios, lo que facilitará al niño o niña la capacidad de autoobservación, necesaria para el autocontrol emocional.
- *Plantear respuestas alternativas.* Una buena estrategia es fomentar al alumnado establecer diferentes formas de afrontar un problema. Un contexto adecuado para esto sería la asamblea, donde se puede incitar a los niños a proponer diferentes respuestas ante varias situaciones, valorando así mismo tanto las ventajas como los inconvenientes. Con esto, se desarrollaría en el alumnado la capacidad de establecer respuestas y de tomar decisiones ante una situación.

- *Asegurar las contingencias.* Consiste en prever las consecuencias de los actos.
- *Ofrecer oportunidades para corregir una conducta.* El docente puede plantear al alumnado situaciones para generar comportamientos de manera que se vaya adquiriendo confianza y capacidad para regular las emociones.
- *Utilizar claves de anticipación.* Una estrategia es el uso de pistas visuales o verbales que ayuden al alumnado a tener en cuenta las consecuencias de determinados comportamientos. Se pueden usar frases que llamen la atención o imágenes que ayuden al alumnado a visualizar y comprender las normas del aula.
- *Anticipar conductas disruptivas.* Para evitar o más bien para anticipar aquellas situaciones que pueden provocar la pérdida de control del alumnado, los docentes pueden preparar a los niños y niñas para enfrentarse a estas situaciones de forma adecuada a través de diferentes estrategias. Una táctica muy útil es avisar minutos antes del cambio de una actividad a otra para que vayan preparándose y estableciendo el comportamiento que se espera ante esta situación.
- *Contener los episodios de descontrol.* En muchas ocasiones de descontrol emocional, los niños y niñas lo suelen materializar en conductas de llanto o de agresión física y verbal. Ante esta situación, el docente debe mantener la calma y corregir dicha conducta sin poner en peligro el vínculo con el alumnado. La actitud del adulto debe ser tranquila puesto que de esta manera el alumnado será capaz de corregir su comportamiento de forma adecuada.
- *Enseñar a los niños a elegir.* Hay muchos niños que manifiestan dificultades a la hora de tomar decisiones, por lo que el adulto deberá otorgar varias oportunidades para seleccionar una opción entre distintos materiales y recursos. Esto se debe hacer de esta manera puesto que, de lo contrario, el niño se convierte en una persona dependiente y reduce sus posibilidades de autocontrol.

Partiendo de este marco teórico a continuación se procederá a diseñar la metodología y la programación didáctica. Para ello, se ha tenido en cuenta todos los aspectos que señala Perpiñán para trabajar el autocontrol emocional en Educación Infantil. Todas

estas pautas servirán para proponer actividades y elaborar herramientas de medición para el correcto desarrollo del presente TFG, en el que se va a trabajar el autocontrol emocional.

2.4. Educación literaria y Educación emocional

La competencia literaria es la capacidad humana que hace posible la producción y comprensión de textos estéticos, es decir, de aquellos que tengan una función poética. Esta competencia abarca una competencia lectora o interpretativa específica, interactiva, compleja y de naturaleza semiótica, pero también una dimensión creativa (Mendoza Fillola, 2008).

El objetivo central de la competencia literaria es despertar e incentivar la imaginación del alumnado a través de la comprensión y expresión en todo lo referente a la literatura. Ello tiene como consecuencia la adquisición de una serie de habilidades comunicativas (Mendoza Fillola, 2008; Margallo, 2011):

- Comprensión lectora.
- Hábitos de lectura.
- Capacidad para el análisis y la interpretación de los textos.
- Disposición afectiva (disfrute).
- Creatividad (escritura creativa).

Si nos centramos en la etapa de Educación Infantil, esta competencia está íntimamente relacionada al desarrollo y la estimulación del lenguaje, especialmente el oral (Bigas y Correig, Eds., 2000; Martín Vegas, 2015). De este modo, la literatura infantil, según Juan Cervera (1992) da especial importancia a la palabra, así como a sus manifestaciones y actividades con finalidades artísticas y lúdicas, puesto que pueden suscitar interés en el niño.

Con respecto a los objetivos de la Literatura infantil, se pueden destacar los objetivos afectivos, cognitivos, metacognitivos y metalingüísticos. Además, la literatura posee un carácter holístico que, añadido a su facilidad para la transversalidad, permite indagar en los aspectos más profundas del ser humano y de la sociedad (Mendoza Fillola, 2008; Olaziregi y Otaegi, 2011).

En cuanto a las funciones de la Literatura infantil (Colomer 2005), se pueden destacar las siguientes: favorecer el acceso al imaginario cultural y desarrollar el aprendizaje de las formas literarias. Esta última, ofrece la oportunidad de aplicarla como instrumento de socialización o de educación emocional. Esto se refleja en la afirmación de Cervera (1992) a través de la cual establece que el niño o niña puede enfrentar las limitaciones de su etapa a través de situaciones imaginarias y significativas sin ser afectado por las dificultades de la vida real. Según Pérez Guzmán (2014), esto se puede conseguir a través de la identificación con los personajes y la empatía que se desarrolla en dicha identificación. Esta dimensión afectiva es denominada "*intertexto vital*" (Sanjuán, 2016) y se refleja a través del establecimiento de vínculos entre el contenido del texto y los valores éticos que posea el niño, las situaciones vividas por los lectores que están estableciendo su personalidad y su perspectiva de la realidad, lo que quiere decir que se puede trabajar todos estos contenidos junto con las características de las obras literarias.

Por lo tanto, utilizar la Literatura infantil como base principal de la programación de aula en un proyecto de educación emocional (Margallo, 2012) es una alternativa didáctica que se usa cada vez más (Bermúdez Antúnez, 2010; Altamirano, 2013; Andrés, 2016). De este modo, las intervenciones didácticas que se pueden poner en práctica son de dos tipos (Margallo, 2011):

1. *Selección y animación de lecturas*: se trabaja la comprensión y los hábitos lectores. En este trabajo de educación literaria y emocional en concreto se ha querido centrar la selección de álbumes infantiles en torno al autocontrol emocional a partir del cual se propone una biblioteca de aula para su trabajo.

2. *Análisis e interpretación de los textos y estimulación de la creatividad*: con motivo de la educación holística que ofrece la Literatura infantil, en la realización del presente trabajo se han combinado los objetivos lingüísticos y literarios con los objetivos de educación emocional. Estos objetivos se tendrán en cuenta al realizar la intervención didáctica con el álbum infantil "Respira", seleccionado de la biblioteca de aula.

Partiendo de estos dos tipos de intervención, Martínez (2013) propone a los centros establecer un plan de lectura en el que se trabaje la educación emocional junto con la Literatura infantil. Es por ello por lo que establecer una variedad de álbumes infantiles

para una biblioteca de aula en torno al autocontrol emocional, va a ser uno de los objetivos principales de la intervención didáctica de este trabajo (Mayoral, 2009; Rueda, 2015).

La biblioteca de aula es un sitio de encuentro que fomenta el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la lectura, además del intercambio de experiencias tanto personales como emocionales. Por esta razón es pertinente el uso de un álbum ilustrado infantil debido a que posibilita una lectura mediada para trabajar la educación emocional (Colomer, 2006; Riquelme y Munita, 2011).

Con el uso de álbumes infantiles se trabajan dos códigos: el escrito y el visual. Estos códigos requieren de una interpretación conjunta y tienen, además, aplicaciones didácticas significativas en educación emocional, puesto que estimulan la creatividad y el componente artístico (Martín-Piñol, Portela-Fontán, Gustems-Carnicer, y Calderón-Garrido, 2017). Además, favorecen el desarrollo de la empatía (Keen, 2011) y plantean una estructura emocional a partir de las historias y de los conflictos de los álbumes (Hogan, 2011).

Por lo tanto, en primer lugar, el desarrollo del hábito lector y la animación a la lectura (Borda, 2005) de álbumes relacionados con la educación emocional se trabajará a través de la propuesta de una biblioteca de aula.

En segundo lugar, se pretende diseñar una intervención que trabaje objetivos relacionados con la comprensión e interpretación lectora y al mismo tiempo asociados a un álbum que plantee un conflicto emocional. La comprensión lectora se procurará trabajar partiendo de los cinco procesos básicos (Zayas, 2012):

1. Recuperación de la información.
2. Comprensión global del texto.
3. Desarrollo de una interpretación.
4. Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este.
5. Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta.

Teniendo estos aspectos en cuenta, en la intervención didáctica se trabajarán explícitamente las microhabilidades de comprensión (Cassany, Luna y Sanz, 1994),

teniendo en cuenta las inferencias de tipo emocional (Ripoll y Aguado, 2015) y distintas estrategias de comprensión (Solé, 1992; Zayas, 2012). Además, se insistirá en los niveles de lectura – recepción que proporcionan una vinculación afectiva y una respuesta creativa de los niños y niñas (Méndez Anchía, 2006).

3. METODOLOGÍA: INVESTIGACIÓN - ACCIÓN

3.1. Diseño de la investigación

La metodología que se va a emplear y por lo tanto por la que se ha optado es la de investigación - acción (Stenhouse, 1991; Herr y Anderson, 2005; Burns, 2007). Esta metodología, ciertamente, ha sido adaptada al tiempo de realización del TFG, por lo que se concluirá con la evaluación del plan diseñado y la propuesta de nuevas acciones basadas en las conclusiones.

La investigación - acción se considera, según Latorre (2003), una indagación y reflexión llevada a cabo desde la ciencia práctica moral y crítica [...] que pretende mejorar no solo la propia práctica didáctica sino la que abarca lo social, lo moral, lo intelectual y crítico. Además, como se puede observar en la siguiente figura, se caracteriza por ser un proceso continuo.

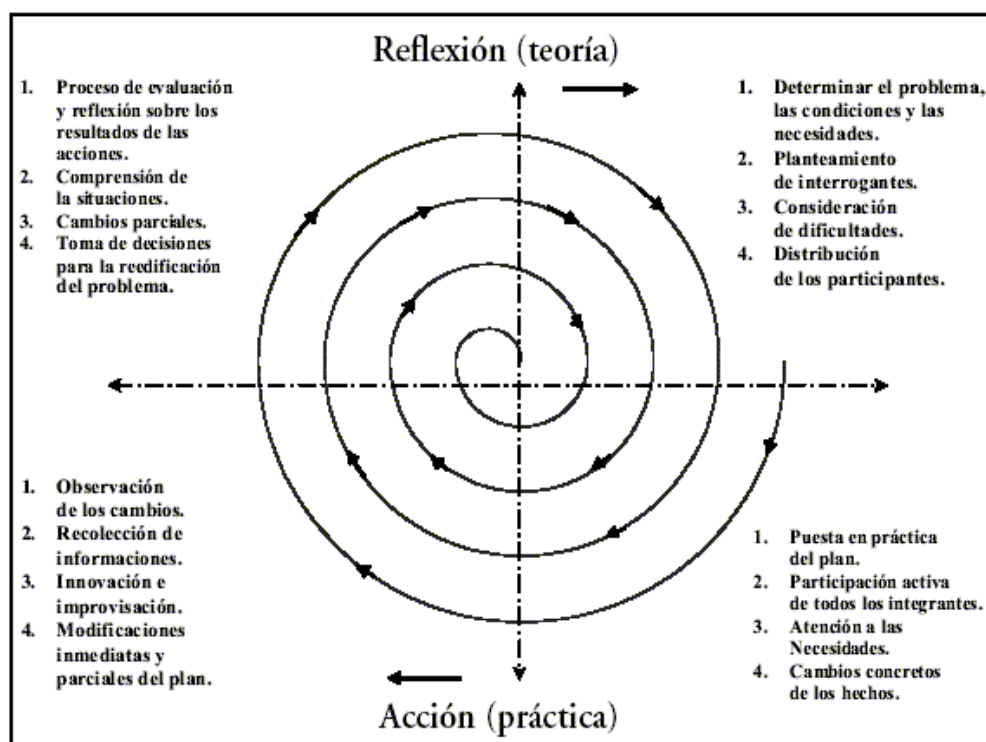


Figura 4. Esquema de la investigación acción (Latorre, 2003)

La investigación - acción presenta una serie de características (Latorre, 2003), que la diferencian de otros métodos de estudio. Por un lado, es un modelo participativo y colaborativo, que precisa de la intervención tanto del profesorado como del alumnado.

Por otra parte, es una metodología introspectiva puesto que precisa de una serie de fases que se introducen más en el meollo del conflicto o de la mejora. El ciclo de la investigación - acción cuenta en concreto con cuatro fases, como se puede observar en el cuadro inferior: planificación, acción, observación y reflexión.



Figura 5. Esquema de la investigación acción. Adaptación de Latorre (2003: 21)

3.1.1. Diagnóstico: etnografía educativa

3.1.1.1. Selección de la muestra. Contextualización

El centro del que se selecciona la muestra es un centro público situado en una localidad a las afueras de la comarca de Pamplona donde habitan familias de un nivel económico medio. El centro tiene una oferta educativa que va desde el segundo ciclo de Educación Infantil hasta el último curso de Educación Primaria. Además, dichas etapas están físicamente divididas, ya que el centro cuenta con dos edificios, uno para Educación Infantil y otro para Educación Primaria. En cuanto a la oferta lingüística, el centro ofrece dos modelos; PAI con modelo G o PAI con modelo A, es decir, con opción de cursar Euskera como asignatura.

Con respecto al horario, el colegio cuenta con una jornada partida, en la que alumnos y alumnas asisten tanto a la mañana como a la tarde. Además, en cuanto al horario, la clase que me compete desarrolla 28 sesiones a la semana, entre las cuales 9 están dirigidas al área de “Lenguajes: comunicación y representación”, 7 al área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, 6 al área de “Conocimiento del entorno”, 4 a Euskera / Modelo G y 2 a Psicomotricidad.

La muestra seleccionada está compuesta por 20 personas, 10 niños y 10 niñas, por lo que nos encontramos así con un equilibrio entre hombres y mujeres. Este alumnado pertenece al segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil y por lo tanto tienen

entre 4 y 5 años. Se trata de un alumnado perteneciente principalmente a la localidad donde se encuentra el centro y a pueblos cercanos a este. Este hecho hace que el alumnado que acude al centro, y en concreto al aula que me compete, sea poco diverso ya que todos son de nacionalidad española, aunque hay tres alumnos con familias de procedencia extranjera, en concreto de Ecuador, Rumanía y Rusia.

A pesar de no existir mucha diversidad cultural, podemos decir que es una clase muy diversa en cuanto a personalidades. Esto se debe a que en la misma aula nos podemos encontrar con formas de ser e incluso con niveles de aprendizaje muy diferentes, lo que hace que sea un aula muy variada en la que se complementan las diferentes personalidades de los niños y niñas. Asimismo, cabe destacar que en esta aula el grado de alumnado con Necesidades Educativas Especiales es mínima, contando con un solo sujeto, en concreto el sujeto nº 11, que presenta una necesidad visual. A pesar de esto, hay que decir que esta necesidad no condiciona su trabajo en el aula, puesto que a la hora de trabajar es bastante autónomo, aunque sí es cierto que en determinadas ocasiones hay que adaptar el tamaño de las fichas para que pueda verlas sin ninguna dificultad.

En cuanto a la organización del alumnado, este está dividido en 4 grupos de diferentes colores compuesto cada uno de ellos por cinco integrantes. La organización que se ha efectuado de cada uno de los grupos está hecha de tal manera que cada grupo esté equilibrado en cuanto a personalidades, y según la etapa del desarrollo y de personalidad en la que estén. De esta forma, los grupos están distribuidos de la siguiente forma:

- Grupo rojo: sujeto nº3, sujeto nº10, sujeto nº12, sujeto nº13 y sujeto nº15.
- Grupo naranja: sujeto nº1, sujeto nº8, sujeto nº11, sujeto nº14, y sujeto nº20.
- Grupo azul: sujeto nº4, sujeto nº6, sujeto nº9, sujeto nº16 y sujeto nº19.
- Grupo verde: sujeto nº2, sujeto nº5, sujeto nº7, sujeto nº17 y sujeto nº18.

En lo que respecta a la distribución del aula, esta está dividida en diferentes rincones. El aula cuenta con seis rincones en los cuales se trabajan diferentes aspectos curriculares y donde el alumnado acude por libre elección. Los rincones existentes son: rincón de las construcciones, rincón de las letras y biblioteca (lecto - escritura), rincón de la plástica, rincón del juego simbólico, rincón lógico - matemático y rincón de la calma.

Por otro lado, en cuanto al personal docente, hay que destacar que en esta aula intervienen dos profesoras; una perteneciente al área de castellano y la otra al área de inglés. Son profesoras jóvenes que mantienen una relación bastante cercana con el alumnado y que día a día desarrollan actividades creativas, las cuales fomentan el desarrollo óptimo del alumnado en lo que se refiere a aprendizaje, capacidades y habilidades.

3.1.1.2. Obtención de datos.

Siguiendo la metodología de investigación - acción mencionada, para la obtención de datos para elaborar un diagnóstico sobre autocontrol emocional, se han utilizado tres herramientas metodológicas: entrevistas a las tutoras que intervienen en el aula (3.1.1.2.1), observación (3.1.1.2.2) y test del dibujo de la familia de Corman (3.1.1.2.3).

Estos datos, tanto grupales como individualizados o por sujetos, darán lugar a una reflexión que marcará la posterior intervención didáctica, segundo momento importante en la realización de este TFG.

3.1.1.2.1. Entrevistas a las tutoras.

Por un lado, para obtener una descripción general de cada uno de los alumnos y alumnas de la muestra, se ha realizado una entrevista a las dos tutoras que intervienen en el aula, en forma de cuestionario (Ruiz Olabuénaga, 2012). De esta forma, se les ha preguntado lo siguiente de cada alumno:

- ¿Cómo es personalmente?
- ¿Cómo se desarrolla socialmente?
- ¿Qué características destacan de su aprendizaje?
- ¿Autorregula sus emociones adecuadamente?

Una vez obtenida la información a partir de las respuestas de las tutoras, se ha recogido dicha información en una tabla para cada alumno (**Anexo I. Informe personal del alumnado**), tal y como se puede ver en el siguiente ejemplo:

Tabla 6. Ejemplo de tabla del Sujeto 1

SUJETO Nº1	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto nº1 en general es una persona extrovertida, abierta a los demás y bastante madura en todos los aspectos.
ÁMBITO SOCIAL	Tiene bastante facilidad de socialización y se relaciona con la mayoría de los compañeros y compañeras del aula. Además de destacar por la buena relación que tiene con sus compañeros, el sujeto nº 1 mantiene una buena relación con el adulto.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	Como se ha dicho anteriormente, esta persona es bastante madura en diferentes aspectos y el aprendizaje es uno de ellos, porque es bastante receptivo a la hora de adquirir conocimientos, además de aplicarlos correctamente. Por otra parte, el sujeto nº1 es bastante participativo en clase, mostrando una gran autonomía y facilidad a la hora de hablar. Además, también se puede destacar su habilidad y motivación a la hora de realizar las diferentes actividades del día a día en el aula.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En cuanto a lo emocional, se puede decir que este sujeto tiene una muy buena autorregulación emocional, puesto que en todo momento sabe controlar sus emociones, sabe lo que está bien y lo que está mal, las reconoce fácilmente y, si ha hecho algo mal, sabe pedir perdón con facilidad. Si bien es cierto que se caracteriza por una muy buena regulación emocional, también hay que destacar que hay ocasiones en las que no es capaz

	de enfrentarse a sus problemas, sino que más bien los evita, con el objetivo de evitar las consecuencias. Hay que decir que esto pasa, sobre todo, cuando está con el sujeto nº 7, ya que puede ser que lo considere como superior a él o, en otras palabras, el líder del grupo.
--	---

3.1.1.2.2. Tabla de observación directa sobre el autocontrol emocional

Por otra parte, para recoger datos relacionados con el ámbito emocional, y más concretamente con el autocontrol emocional, de cada alumno y alumna se ha completado una tabla compuesta por 25 ítems, seleccionando como respuesta *sí, a veces o no*. Cabe señalar que esta es una elaboración propia, cuyos ítems se han basado principalmente en las diferentes pautas de autocontrol que cita Perpiñán (2013) en su obra *La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela*. Entre las diferentes pautas seleccionadas para trabajar y detectar el autocontrol en la escuela infantil destacan el fomento de la autoobservación, la previsión de las consecuencias de los actos, la aparición de conductas de llanto o de agresión física y verbal, la discriminación de los comportamientos adecuados y no adecuados, así como la utilización de vocabulario emocional. Todas estas pautas y otras muchas más, son destacadas por Perpiñán, como una forma en la que los educadores pueden ayudar al alumnado a mantener el autocontrol emocional.

Además, cabe señalar que esta rúbrica ha sido completada por la maestra en prácticas a través de una observación directa del alumnado. El uso de la observación se debe principalmente a que es un recurso principal y una de las técnicas más utilizadas en la etapa de Educación Infantil. Además, tal y como indica López Cassà (2005, p. 164):

El educador puede llevar a cabo dicha observación en situaciones no estructuradas, por medio de su interacción personal con el niño, o en tareas especialmente diseñadas para facilitar la observación de los aspectos que se consideren más relevantes en cada momento. Estas observaciones pueden recogerse en forma de diario, en escalas de observación o bien en registros anecdóticos. En este caso, la herramienta de la que se va a hacer uso es la escala de observación, la cual se caracteriza por el registro de una consideración

general del alumnado en referencia a los objetivos logrados o no de una actividad o de un tema determinado, en este caso del autocontrol emocional.

Tabla 7. Tabla de observación sobre el autocontrol emocional

TABLA DE OBSERVACIÓN SOBRE EL AUTOCONTROL EMOCIONAL			
SUJETO Nº:	FECHA:		
	SÍ	A VECES	NO
1. Utiliza vocabulario relacionado con las emociones.			
2. Reconoce e identifica sus emociones.			
3. Interpreta sus estados emocionales.			
4. Reconoce las emociones de los demás.			
5. Interpreta los estados emocionales de los demás.			
6. Discrimina los comportamientos no apropiados de los apropiados.			
7. Se altera con facilidad.			
8. Los períodos de ira suelen ser duraderos.			
9. Demuestra habilidad para controlar sus emociones.			
10. Responde ante los problemas.			
11. Resuelve adecuadamente los conflictos.			
12. Reacciona impulsivamente.			

13.	Es tolerante con la frustración.			
14.	Muestra conductas de llanto en momentos de conflicto.			
15.	Muestra conductas de agresión física.			
16.	Muestra conductas de agresión verbal.			
17.	Controla sus impulsos.			
18.	Se tranquiliza rápidamente cuando se enfada.			
19.	Prevé las consecuencias de sus comportamientos no adecuados.			
20.	Interioriza y cumple las normas de la clase.			
21.	Recibe llamadas de atención por parte de la docente.			
22.	Responde correctamente a las llamadas de atención de la docente.			
23.	Es capaz de adoptar autónomamente estrategias de autocontrol emocional.			
24.	Realiza las actividades de relajación desarrolladas en el aula.			
25.	Acude al rincón de la calma por sí solo siempre que no puede controlar sus emociones.			
OBSERVACIONES				

3.1.1.2.3. Test del dibujo de la familia de Corman

Por último, otra herramienta de la que se ha hecho uso para medir el autocontrol emocional ha sido *El test de la familia* de Corman. Según el psiquiatra francés, este test se trata de una prueba gráfica a través de la cual se evalúan aspectos emocionales teniendo en cuenta cuatro planos fundamentales: plano gráfico, plano estructural, plano del contenido e interpretación clínica e interpretación psicoanalítica (citado por Ruiz, González, García y Martínez, 2017).

Para la correcta ejecución de esta prueba, previamente se ha pedido el consentimiento a las familias para así poder implementarlo en el aula. A continuación, una vez obtenido el consentimiento, se ha realizado la prueba de forma individual y no grupal con dos objetivos: el primero, que se sientan libres y con confianza a la hora de hacer el dibujo; y el segundo, evitar que se influyan entre ellos, porque, al estar sentados en la misma mesa, en muchas ocasiones tienden a copiarse el uno al otro o incluso a hacer las cosas como al otro le gusta.

Para la realización de este test se necesitó una hoja en blanco, un lápiz y una goma de borrar, en el caso de que algún niño o niña lo necesitara. A continuación, la indicación que se les daba era “dibuja una familia”. Al terminar el dibujo, se le pedía al niño o niña que lo explicara y para ello se le podía hacer una serie de preguntas del tipo:

- ¿Dónde están?
- ¿Qué hacen ahí?
- ¿Cuál es el mejor (más bueno) de todos?
- ¿Cuál es el más feliz? ¿Cuál es el menos feliz?
- ¿Tú, en esta familia, a quién prefieres?
- Suponiendo que seas parte de esta familia, ¿quién serías tú?

Para una adecuada recogida de la información, y basándonos en los aspectos destacados por Ruiz, González, García y Martínez (2017) para evaluar el autocontrol emocional a través del test de la familia de Corman, durante la realización del test se ha procedido a rellenar por cada alumno/a la siguiente tabla:

Tabla 8. Tabla de recogida de datos del test del dibujo de la familia

TEST DEL DIBUJO DE LA FAMILIA DE CORMAN	
DATOS DE INTERÉS	
Fecha:	
Sujeto Nº:	Persona que evalúa:
¿Es niño o niña?	
Edad	
Tipo de familia	
¿Tiene hermanos o hermanas?	
En el caso de tener algún hermano o hermana, ¿Son mayores o pequeños?	
1. PLANO GRÁFICO	
1.1. Fuerza del trazo:	Trazo fuerte <input type="radio"/> Trazo débil <input type="radio"/>
1.2. Amplitud del trazo:	Trazo amplio <input type="radio"/> Trazo corto <input type="radio"/>
1.3. Ritmo: realiza trazos simétricos en todos los personajes	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
1.4 Sector de la página:	Sector inferior <input type="radio"/> Sector superior <input type="radio"/> Sector izquierdo <input type="radio"/> Sector derecho <input type="radio"/>

2. PLANO ESTRUCTURAL	
2.1. Tipo sensorial: realiza líneas curvas.	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
2.2. Tipo racional: realiza líneas rectas.	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
3. PLANO DEL CONTENIDO O INTERPRETACIÓN CLÍNICA	
3.1. ¿Qué personaje se valora más? ¿Por qué?	
3.2. ¿Qué personaje se ha devaluado o suprimido? ¿Por qué?	
3.3. El personaje devaluado, ¿se ha dibujado más pequeño o se encuentra más lejos?	
3.4. ¿Existe una representación de animales?	
4. INTERPRETACIÓN PSICOANALÍTICA	
4.1. ¿Se suprime algún miembro de la familia?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
4.2. Si se desvaloriza a algún miembro, ¿Cómo lo dibuja?	Más pequeño <input type="radio"/> Lejos <input type="radio"/>
	Colocado el último <input type="radio"/> Debajo <input type="radio"/>
4.3. ¿El sujeto se representa a sí mismo?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
4.4. ¿El sujeto se dibuja alejado de algún personaje?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
4.5. ¿Al lado de quién se dibuja el sujeto?	

4.6. ¿A quién dibuja primero?	
4.7. La persona que dibuja primero, ¿Qué lugar ocupa?	Izquierda <input type="radio"/> En el medio <input type="radio"/> Derecha <input type="radio"/>
4.8. La persona que dibuja primero, ¿Qué tamaño tiene?	Pequeño <input type="radio"/> Mediano <input type="radio"/> Grande <input type="radio"/>
4.9. ¿Añade elementos o adornos a los personajes?	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
4.10. En caso de dibujar animales, estos animales son:	Domésticos <input type="radio"/> Salvajes <input type="radio"/>
5. EXPLICACIÓN DEL DIBUJO	
5.1. ¿A quién ha dibujado? (de izquierda a derecha)	
5.2. ¿Dónde están?	
5.3. ¿Qué hacen ahí?	
5.4. ¿Cuál es el más bueno de todos en la familia? ¿Por qué?	
5.5. ¿Cuál es el más feliz? ¿Por qué?	
5.6. ¿Cuál es el menos feliz? ¿Por qué?	
5.7. ¿Tú en esta familia a quién prefieres?	
5.8. Suponiendo que fueras parte de esta familia, ¿Quién serías tú?	
OBSERVACIONES	

3.1.1.3. Resultados del diagnóstico y discusión

3.1.1.3.1. Resultados de las entrevistas a las tutoras

En el **Anexo I. Informe personal del alumnado** se adjuntan los resultados de la entrevista realizada a las tutoras. Si hacemos una síntesis de los mismos, se detectan las siguientes conductas relacionadas con la falta de autocontrol emocional: rabietas, llanto, agresiones físicas, agresiones verbales y conductas de impulsividad. Los resultados detectados en cada niño para cada conducta se presentan en el Anexo: Tabla de resultados de las conductas de autocontrol emocional. en el anexo...

Si identificamos a los sujetos que muestran falta de autocontrol por tipos de conductas que lo manifiestan, vemos que incurren en rabietas los sujetos 7, 13, 17 y 19; que recurren al llanto los sujetos 9, 11 y 19, y a veces el sujeto 8; que agreden físicamente los sujetos 7 y 10; que lo hace verbalmente el sujeto 17; y que manifiestan impulsividad los sujetos 7, 10, 17 y 19, y a veces el 13. Aunque todas estas conductas deben ser abordadas en la fase de intervención, vemos que hay niños y niñas que manifiestan varias de ellas, como el sujeto 7 (rabietas, agresión física e impulsividad), sujeto 10 (agresión física e impulsividad), sujeto 13 (rabietas y a veces impulsividad), sujeto 17 (rabietas, agresión verbal e impulsividad) y sujeto 19 (rabietas, llanto e impulsividad). Estos niños y niñas tienen que ser un objetivo prioritario de nuestra intervención.

Si agrupamos ahora todas estas conductas (**Anexo II. Tabla de resultados de las conductas de autocontrol emocional**) vemos que el 40% del grupo presenta comportamientos claros de falta de autocontrol emocional, correspondiendo un 20% (sujeto N°7, N°13, N°17 y N°19) a un “sí”, es decir, a conductas frecuentes, y otro 20% (sujeto N°8, N°9, N°10 y n°11), a una conducta menos frecuente (“a veces”). En definitiva, a partir de estos datos, se puede afirmar que el alumnado para el que se desarrolla el presente estudio presenta signos claros de dificultad a la hora de auto controlarse emocionalmente.

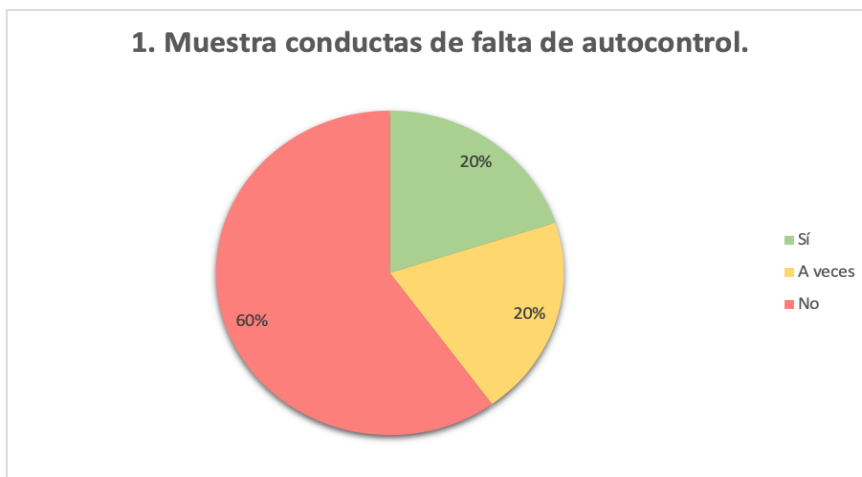


Figura 6. Gráfica general sobre el autocontrol emocional

3.1.1.3.2. Resultados de la observación.

Tras realizar una observación exhaustiva de cada alumno y alumna y tras haber completado la rúbrica de observación relacionada con el autocontrol emocional, se han obtenido unos resultados generales (**Anexo III. Tabla de resultados de la observación sobre el autocontrol emocional**) y unos resultados concretos, que son los que se presentan a continuación. Antes que nada, es conveniente destacar que las respuestas para cada ítem vienen representadas en un gráfico circular dividido en tres colores diferentes, siendo el verde “Sí”, el color amarillo “A veces” y el rojo “No”. Además, hay que tener en cuenta que de cada ítem se destacarán a los sujetos que no hayan conseguido se ítem.



Figura 7. Gráfica resultados ítem Nº1

En relación con el primer ítem, se puede observar que todo el alumnado es capaz de utilizar vocabulario relacionado con las emociones. Esto se debe a que tienen un buen conocimiento de ellas, las reconocen y saben diferenciarlas perfectamente.

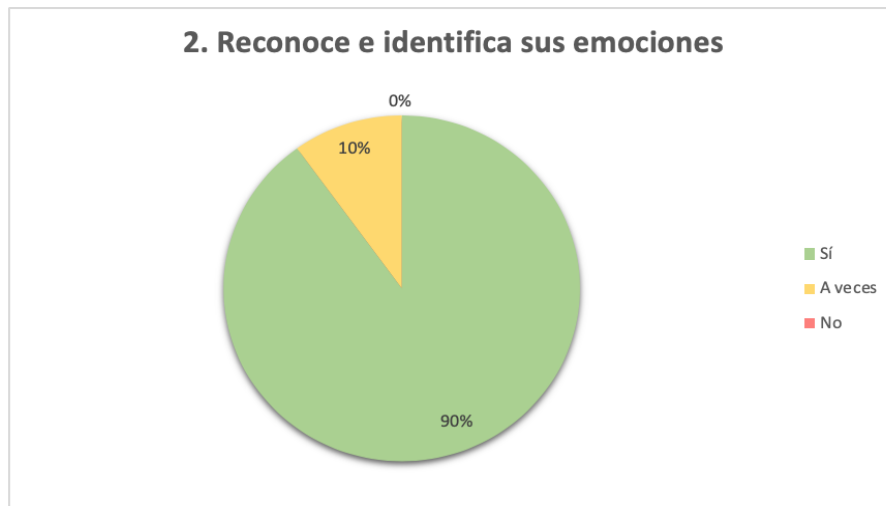


Figura 8. Gráfica resultados ítem N°2

En cuanto al reconocimiento e identificación de las emociones, a pesar de que la mayoría las reconoce muy bien, hay que tener en cuenta la dificultad que presentan los sujetos N° 2 y N°18. Durante la observación en la asamblea, se ha podido comprobar que, a la hora de hacer el emociómetro y de elegir cada uno una emoción, estos dos sujetos siempre eligen la misma emoción: la alegría. Y eso no es todo, puesto que siempre dan el mismo razonamiento, diciendo que están contentos porque “he venido contento al colegio”, lo que explicaría los resultados de la siguiente gráfica.

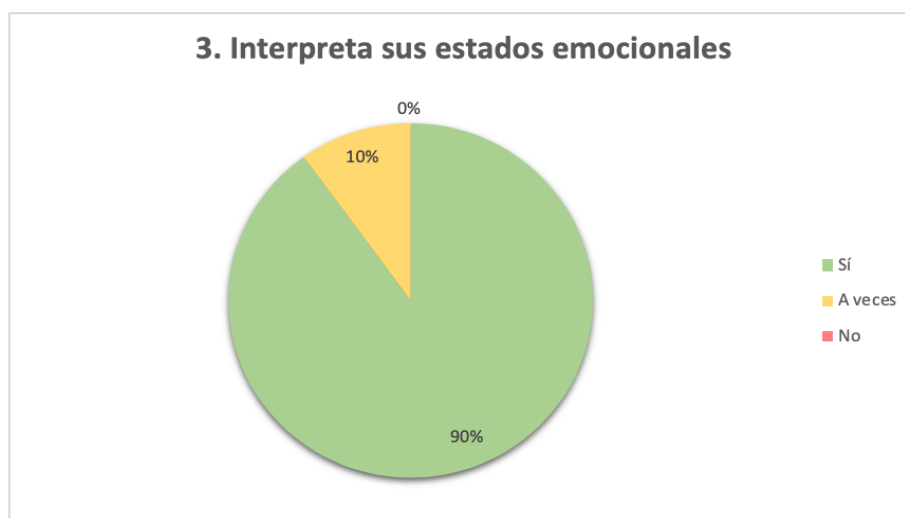


Figura 9. Gráfica resultados ítem N°3

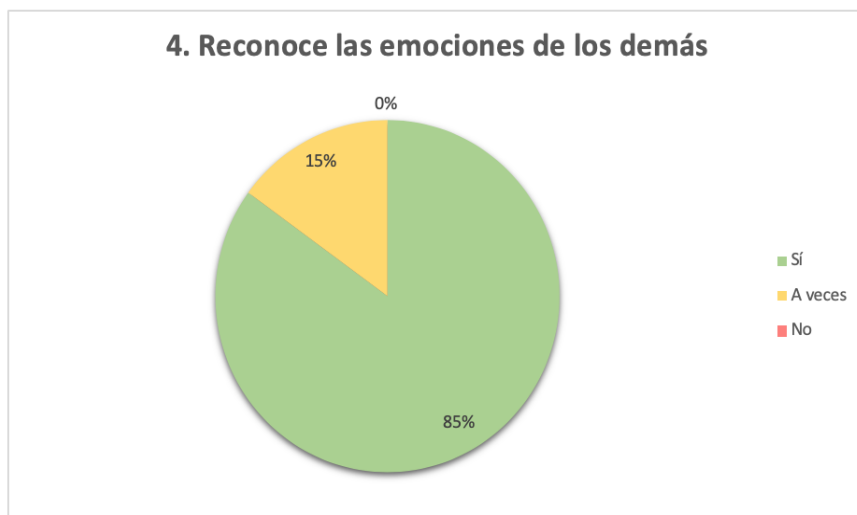


Figura 10. Gráfica resultados ítem N°4

Por otra parte, si tenemos en cuenta tanto el reconocimiento como la interpretación de los estados emocionales de los demás, los sujetos N°2, N°7 y N°18, lo hacen en determinadas ocasiones. Esto se refleja en que muchas veces, cuando se les pregunta por cómo creen que está o cómo se siente otra persona, no saben qué decir o no dan con la respuesta adecuada.

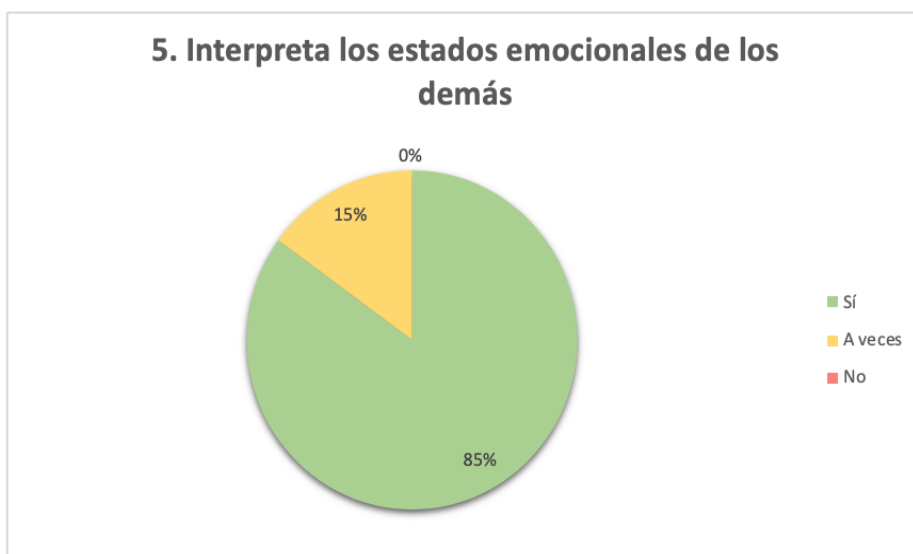


Figura 11. Gráfica resultados ítem N°5

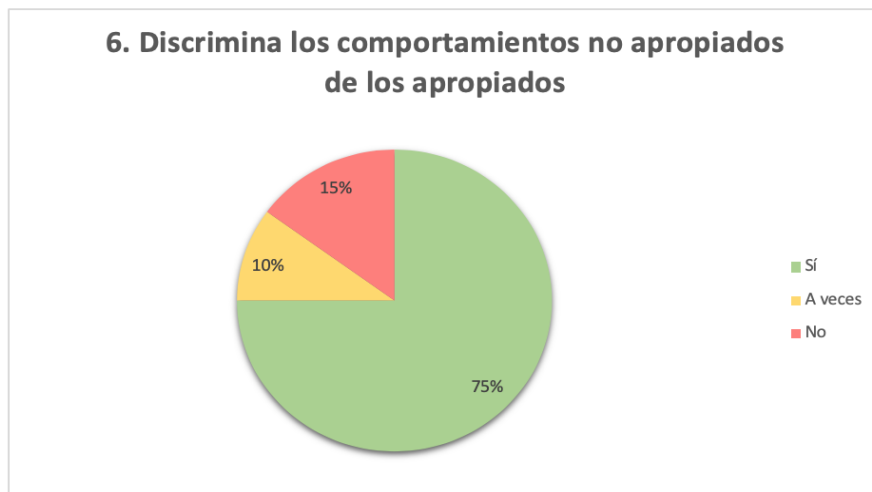


Figura 12. Gráfica resultados ítem N°6

A partir del ítem N°6, se puede observar cómo las gráficas de los resultados van variando, puesto que se empieza a tener como respuesta no solo el “Sí” y “A veces”, sino que también el “No”. De este modo, se puede observar que, para la discriminación de los comportamientos apropiados de los no apropiados, un 15% de la clase no lo hace, mientras que un 10% lo hace a veces y un 75% siempre. El porcentaje del “No” está compuesto por los sujetos N°7, N° 10 y N°19, que presentan una gran dificultad a la hora de diferenciar los comportamientos no adecuados de los adecuados por su gran impulsividad a la hora de actuar. Tal es la impulsividad que tienen que les es difícil parar y pensar si lo que están haciendo está bien o mal. Por otra parte, el porcentaje “A veces” está compuesto por los sujetos que en ocasiones discriminan los comportamientos apropiados de los no apropiados, siendo estos los sujetos N°3 y N°13.



Figura 13. Gráfica resultados ítem N°7

Si hablamos de los momentos de alteración del alumnado y si tenemos en cuenta a los alumnos que siempre y a veces se alteran, nos encontramos con un porcentaje muy amplio, puesto que constituye el 45% de la clase. De los niños y niñas que se alteran con mucha frecuencia (15%), hay que destacar que esto se debe principalmente a que quieren hacer lo que ellos quieren y, al encontrarse con los límites impuestos por la docente, se alteran con facilidad, no controlan su enfado y llegan incluso a tener rabietas. Este porcentaje está compuesto por cuatro alumnos (sujetos Nº7, Nº10, Nº 13 y Nº19). Por el contrario, los sujetos que se alteran con poca frecuencia (sujetos Nº2, Nº12, Nº17 y Nº18) suelen tener más control de sus emociones utilizando diferentes estrategias de autocontrol. Estas razones explicarían los resultados del ítem nº8, puesto que los sujetos que presentan períodos de ira duraderos son el Nº7, Nº13 y Nº19, mientras que el sujeto que a veces presenta largos períodos de ira es el sujeto Nº10.

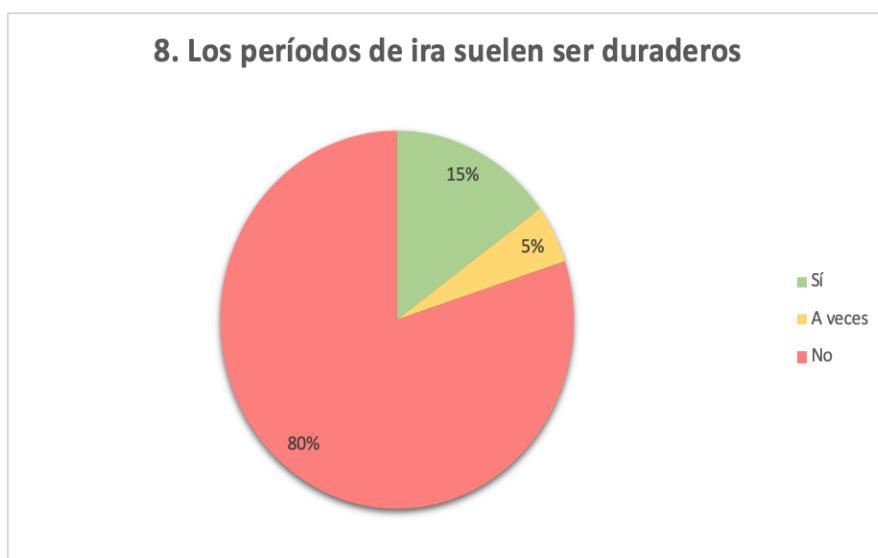


Figura 14. Gráfica resultados ítem N°8

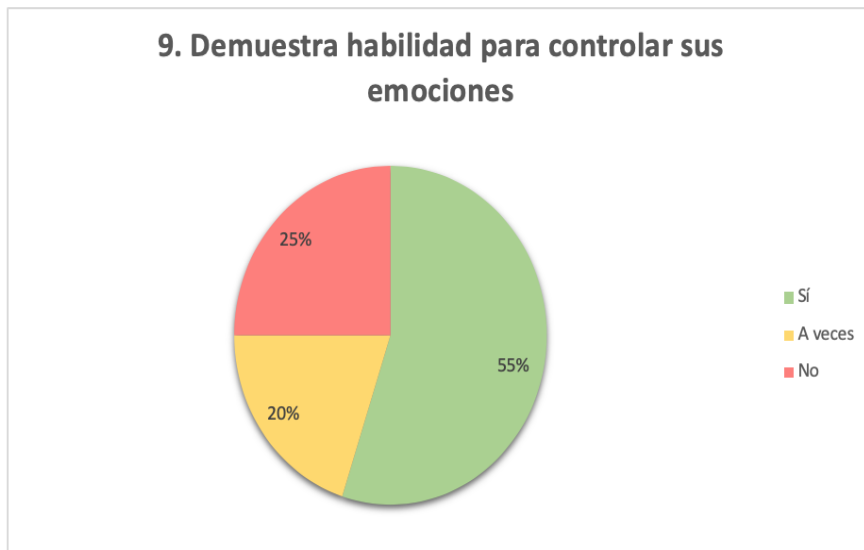


Figura 15. Gráfica resultados ítem N°9

En lo que se refiere a la habilidad para controlar las emociones, un gran porcentaje del alumnado, el 45%, no demuestran dicha habilidad o tan solo en ciertas ocasiones. Entre los sujetos que a veces demuestran esta habilidad están los sujetos N°1, N°8, N°9 y N°17. A estos sujetos se les ha dado como respuesta a este ítem “a veces”, puesto que, según en qué ocasiones, demuestran un excelente autocontrol emocional en comparación con otras ocasiones en las que no, llegando a actuar de forma impulsiva. Por el contrario, a los sujetos que no demuestran esta habilidad les es muy difícil presentar estrategias de autorregulación emocional, por lo que en momentos de ira esta emoción puede desencadenar en rabietas, agresiones verbales o incluso físicas a los compañeros. Los sujetos que presentan estas características son los sujetos N°7, N°10, N°13 y N°19. Hay que destacar que el sujeto N°11 también se encuentra dentro del grupo que no demuestra habilidad para controlar sus emociones, pero eso sí, presentando unas características diferentes al resto. Así como los demás sujetos pueden presentar problemas en el autocontrol de la ira, el sujeto N°11 presenta dificultades a la hora de regular la tristeza. Esto se refleja en momentos en los que está triste y reacciona llorando desmesuradamente, hasta tal punto que es muy difícil tranquilizarlo.



Figura 16. Gráfica resultados ítem N°10

En cuanto al ítem N°10, que corresponde a si responden o no ante los problemas, se puede observar que todos generan una respuesta, excepto un sujeto, concretamente el sujeto N°1. Así como el resto de los compañeros ante un conflicto crean una respuesta, ya sea positiva o negativa, se ha podido observar que el sujeto N°1 en determinadas ocasiones se suele quedar bloqueado. Esto suele pasar sobre todo cuando tiene algún conflicto con el sujeto N°7, puesto que se suele sentir cohibido por las actitudes de este. Por otra parte, hay que tener en cuenta que, así como la mayoría del alumnado responde ante los problemas, esto no significa que esa respuesta sea siempre positiva, ya que puede ser también negativa. De hecho, la gráfica que se presenta a continuación tiene que ver con la correcta resolución de los conflictos.

De este ítem, los sujetos que no resuelven adecuadamente los conflictos son los sujetos N°7, N°10, N°17 y N°19. Esto se debe principalmente a que sus respuestas ante los conflictos parten de la impulsividad, por lo que en muchas ocasiones no responden como se debe, sino que responden con agresiones verbales o físicas a sus compañeros. Por otra parte, los sujetos que “a veces” resuelven adecuadamente los conflictos son los sujetos N°1, N°3, N°8, N°11, N°13, y N°14. Esto es así, puesto que en ciertas ocasiones acuden a la maestra para que esta resuelva sus conflictos, demostrando falta de independencia y de autonomía en este sentido.

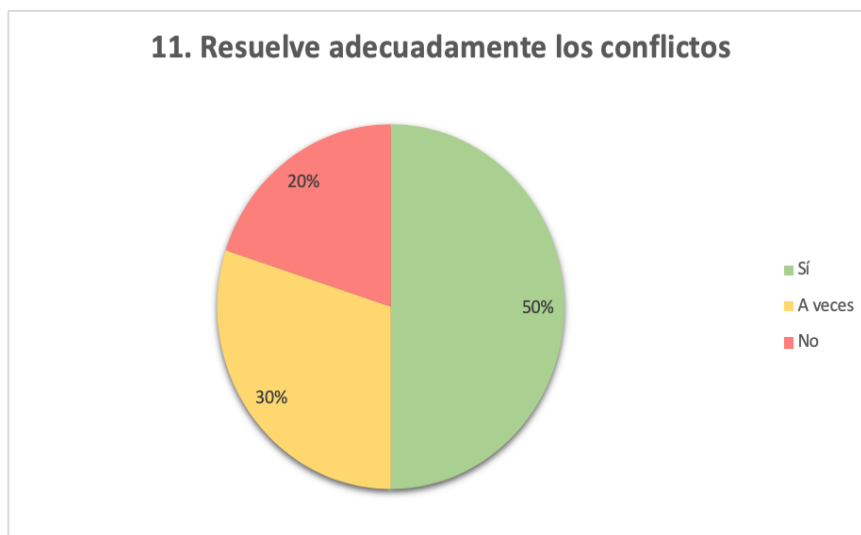


Figura 17. Gráfica resultados ítem N°11



Figura 18. Gráfica resultados ítem N°12

Por otra parte, en cuanto a las reacciones impulsivas del alumnado, los niños y niñas que a veces presentan este tipo de reacción son los sujetos N°2, N°8, N°12, N°17 y N°18. Por el contrario, los sujetos N°7, N°10, N°13 y N°19 siempre reaccionan impulsivamente sin prever las consecuencias de sus actos, lo que suele generar más de un conflicto en el aula.



Figura 19. Gráfica resultados ítem N°13

En lo referente a la tolerancia a la frustración, se puede observar que un 20% del alumnado, en concreto los sujetos N°7, N°9, N°13 y N°19, no son tolerantes a la frustración. Esto se evidencia en los largos períodos de enfado que presentan continuamente cuando se les llama la atención o cuando no se hace lo que ellos quieren. No ocurre lo mismo con los sujetos N°8, N°10 y N°11, que cuando se frustran suelen representar breves períodos de llanto que se les pasa tras varios minutos.

Este ítem tiene relación con la gráfica que se muestra a continuación y que representa si ante los conflictos el alumnado muestra conductas de llanto o no. De este modo, los sujetos que siempre suelen presentar conductas de llanto son el sujeto N°9 y el sujeto n°11. Por otra parte, los sujetos que en ocasiones presentan este tipo de conductas son los sujetos N°7, N°8, N°10, N°14 y N°19.



Figura 20. Gráfica resultados ítem N°14

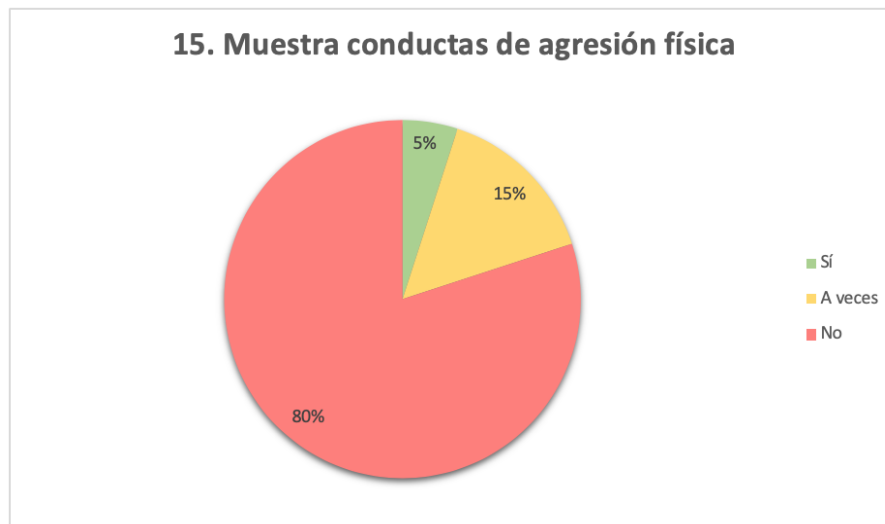


Figura 21. Gráfica resultados ítem N°15

Otra de las conductas que se suelen presentar en el aula es la de agresión física y agresión verbal. A pesar de que en ambas gráficas los resultados son los mismos, 20%, del alumnado que muestra agresiones físicas y verbales hay que destacar que un mismo sujeto no presenta ambas conductas, sino que presenta o una u otra, a excepción del sujeto N°7, que reacciona con mucha frecuencia de estas dos formas. Asimismo, otro sujeto que posee conductas de agresión física es el sujeto N°19 y los que a veces presentan esta conducta son los sujetos N°3 y N°10. De estos dos sujetos hay que señalar que, cuando hacen uso de estas conductas, es porque otros compañeros les están molestando y la forma en la que ellos reaccionan es pegando. Por otra parte, los sujetos que a veces muestran conductas de agresión verbal son los sujetos N°10 y N°17.

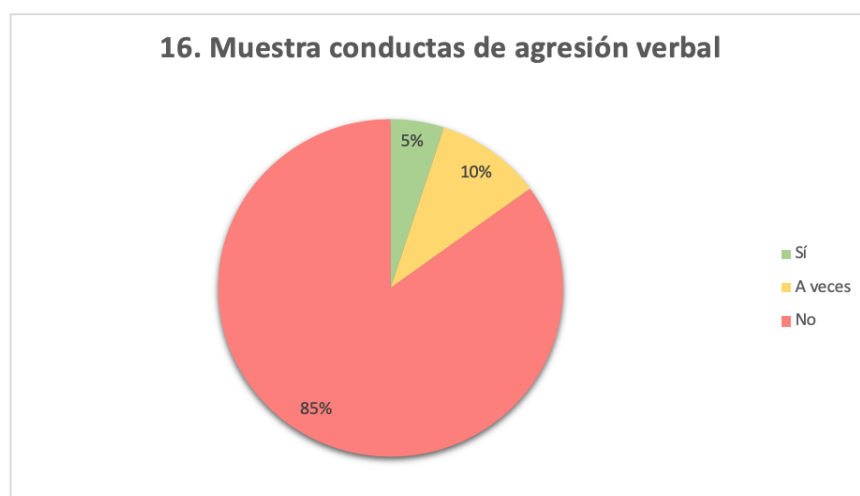


Figura 22. Gráfica resultados ítem N°16

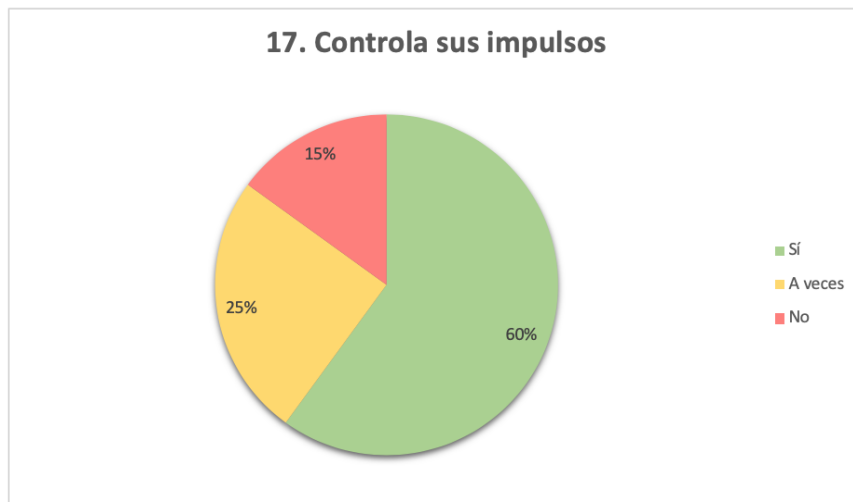


Figura 23. Gráfica resultados ítem N°17

Del mismo modo, otro de los ítems directamente relacionado con el autocontrol es el ítem N°17 que tiene que ver con el control de los impulsos. De entre los que no controlan sus impulsos se puede observar en la gráfica cómo un 25% lo hace a veces y un 15% no los controla. El porcentaje que controla sus impulsos a veces está compuesto por los sujetos N°2, N°3, N°13, N°17 y N°18, mientras que el porcentaje que no los controla está compuesto por los sujetos N°7, N°10 y N°19.

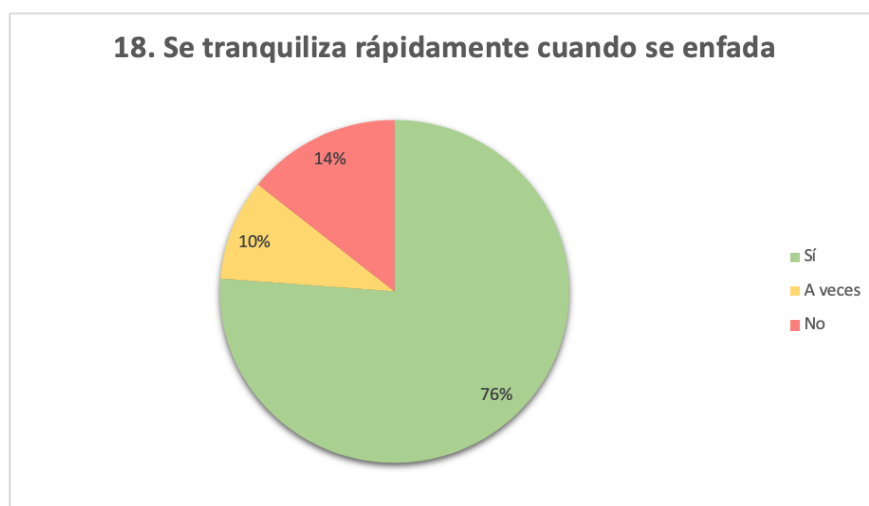


Figura 24. Gráfica resultados ítem N°18

Por otra parte, las respuestas al enfado pueden ser muy diversas y muchos son los que se tranquilizan rápidamente. Por el contrario, un 24% representa dificultad a la hora de tranquilizarse rápido en los momentos de ira; un 10%, los que lo hacen a veces; y un

14%, los que no lo hacen. Ese 10% lo constituyen los sujetos N°7, N°13 y N°19, mientras que el 14% lo forman los sujetos N° 9 y N°10.

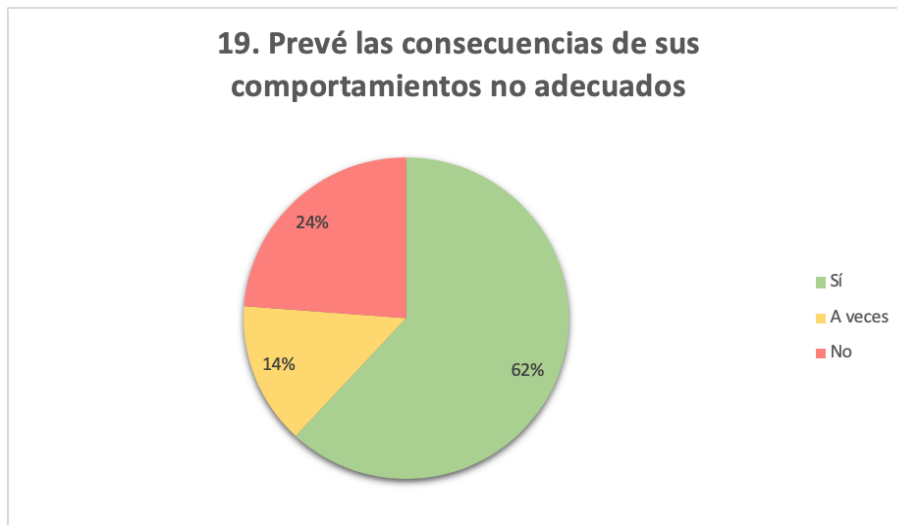


Figura 25. Gráfica resultados ítem N°19

En el ítem N°19, que está relacionado con la prevención de las consecuencias de sus comportamientos, tan solo un 14% lo prevé a veces, siendo estos los sujetos N°2, N°3 y N°16. Frente a esto, un 24% no prevé las consecuencias, lo que refleja una vez más la impulsividad destacada anteriormente de los sujetos N°7, N°10, N°13, N°18 y N°19.

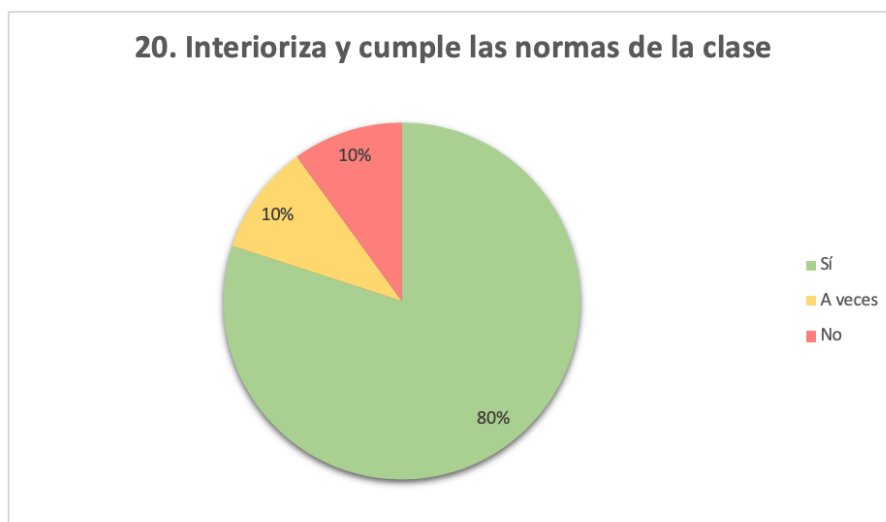


Figura 26. Gráfica resultados ítem N°20

En lo que respecta al cumplimiento o no de las normas de clase, se observa cómo un 80% las cumple en su totalidad, mientras que un 10% lo hace a veces y otro 10% no las cumple. Los sujetos N°7, N°8 y N°17, que son los que a veces las cumplen, se

caracterizan por querer actuar siempre de manera libre, queriendo hacer lo que ellos desean sin importarles si incumplen o no las normas. Eso sí, en determinadas ocasiones cumplen adecuadamente las normas. Todo lo contrario, ocurre con los sujetos N°10 y N°19 que, a pesar de escuchar las llamadas de atención de la docente, en muchas ocasiones no responden como es debido, hasta tal punto que, por ejemplo, durante la asamblea, están en otros rincones y no en el corro.

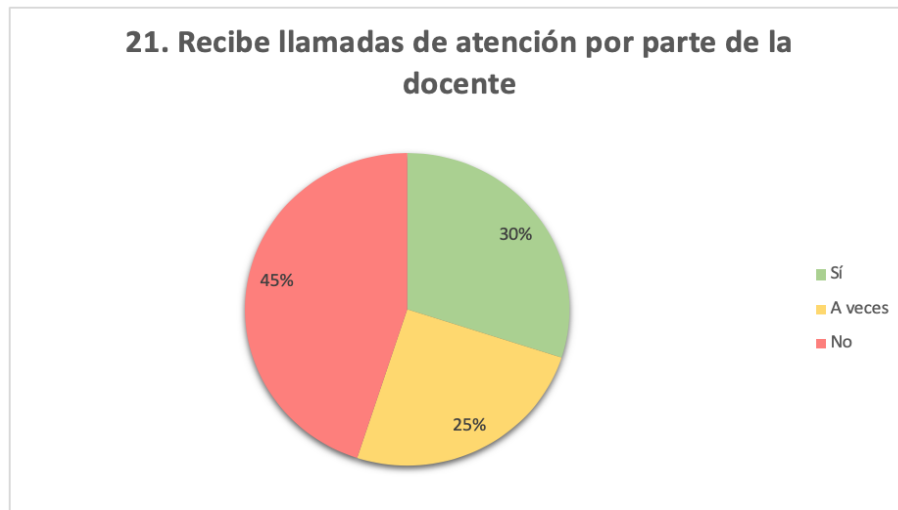


Figura 27. Gráfica resultados ítem N°21

En lo que se refiere al ítem N°21, muchos son los que reciben llamadas de atención por parte de la docente. El 25%, que corresponde a “a veces”, está compuesto por los sujetos N°2, N°12, N°16 y N°18. De estos sujetos hay que destacar que las veces en que se les llama la atención es porque están despistados y no están atentos a lo que les dice la docente. Todo lo contrario, ocurre con los sujetos N°7, N°8, N°10, N°13, N°17 y N°19, a los que se les llama continuamente la atención por su impertinencia y continua interrupción en el aula, sobre todo en el momento de la asamblea, cuando otro compañero está hablando y ellos interrumpen de cualquier forma.



Figura 28. Gráfica resultados ítem N°22

Frente a las llamadas de atención de las docentes hay quienes responden correctamente y quienes no. De todo el alumnado un 70% da una respuesta adecuada, frente al 20% que tan solo a veces actúa correctamente y el 10% que la mayoría de las veces no lo hace. Ese 20% está compuesto por los sujetos N°8, N°13 y N°17 mientras que el 10% está compuesto por los sujetos N°7 y N°19.

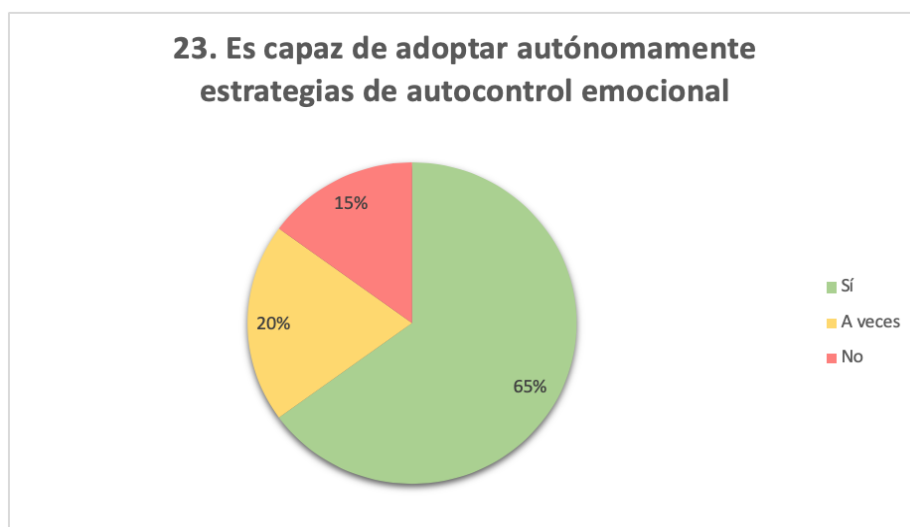


Figura 29. Gráfica resultados ítem N°23

En relación con el autocontrol emocional, un 65% del alumnado es capaz de adoptar por sí mismo estrategias para la regulación. Por otra parte, un 20% lo hace a veces y un 15% nunca lo hace. Los que solo en ciertas ocasiones son capaces de crear estrategias de autocontrol emocional, muchas veces acuden a la docente para que ésta les ayude. Este porcentaje se corresponde con los sujetos N°1, N°9, N°11 y N°13. Por el contrario, los

sujetos que se encuentran en el “No”, no buscan por sí mismos estrategias de autocontrol emocional y tampoco acuden a la docente para pedir ayuda. En este grupo se encuentran los sujetos N°7, N°10 y N°19.

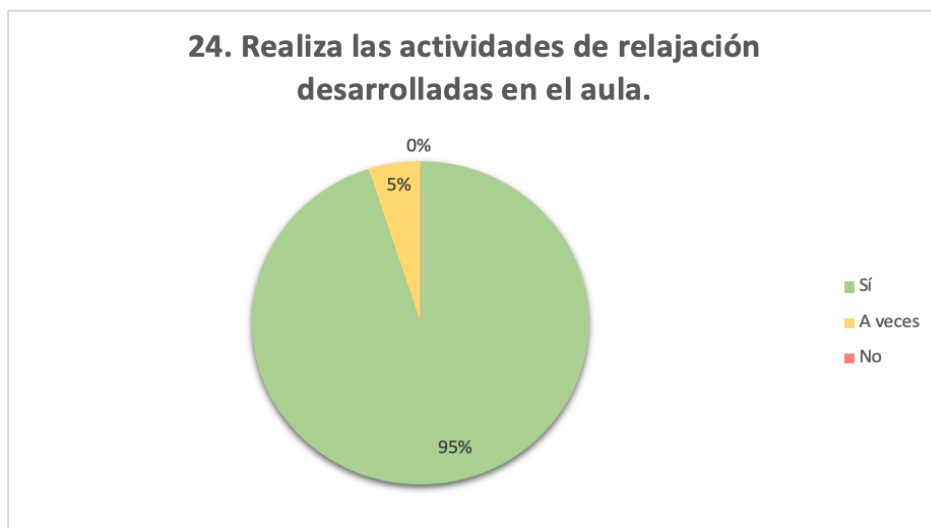


Figura 30. Gráfica resultados ítem N°24

Por otro lado, en relación con la ejecución de las actividades de relajación desarrolladas en el aula, se puede ver cómo todo el alumnado participa, a excepción del sujeto N°10 que las suele hacer, pero después de un tiempo se cansa y se va a otro rincón. En este sentido, hay que decir que el alumnado muestra una buena disposición en este tipo de actividades y las disfruta.

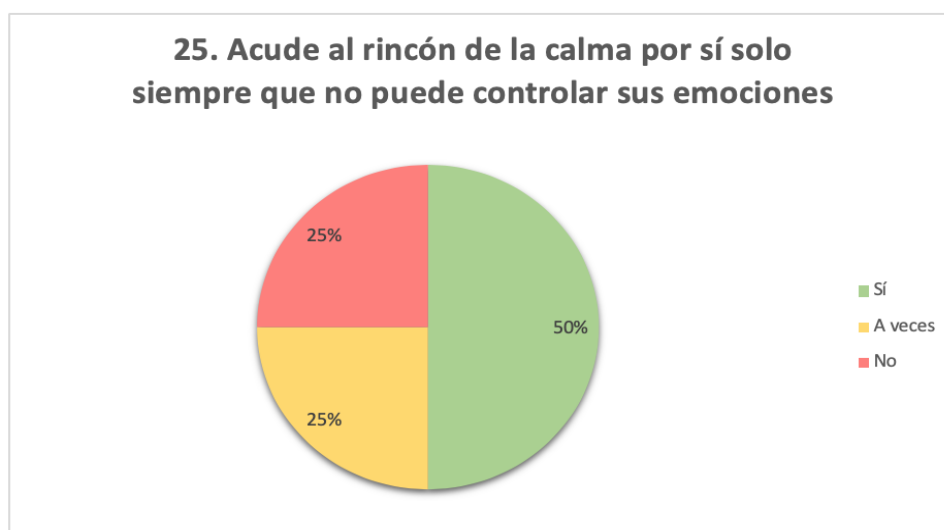


Figura 31. Gráfica resultados ítem N°25

Por último, hay que tener en cuenta la utilización del rincón de la calma por parte del alumnado. En la gráfica se puede observar cómo la mitad de la clase hace uso de este rincón, mientras que la otra mitad no o sólo en determinadas ocasiones. Aunque observando la gráfica se puede interpretar que no son buenos resultados, la verdad es que sí que lo son, puesto que las personas que no acuden a dicho rincón o que lo hacen en muy pocas ocasiones son personas, la mayoría de ellas, que no lo necesitan, porque tienen una muy buena capacidad de autocontrol emocional. Los sujetos que a veces acuden al rincón de la calma son los sujetos Nº7, Nº11, Nº15 y Nº19. Por otro lado, los sujetos que no acuden a este rincón son los sujetos Nº1, Nº2, Nº4, Nº10, Nº13 y Nº18.

3.1.1.3.3. Resultados del test

Una vez realizados los dibujos por parte del alumnado, se ha rellenado la tabla citada anteriormente para evaluar los resultados del test. Dado que en la tabla se recogen muchos datos, en este apartado se van a destacar los aspectos relacionados con el autocontrol y que, por lo tanto, hay que tener en cuenta para el desarrollo de este TFG.

De este modo, los aspectos a valorar, según Ruiz, González, García y Martínez (2017) son:

- La fuerza del trazo: el uso de un trazo muy fuerte muestra signos de tendencias agresivas.
- La amplitud del trazo: la realización de dibujos grandes está relacionado con niños que responden de manera agresiva.
- Borraduras en los dibujos: demuestra signos de ansiedad y de conflictos emocionales.
- Dibujo de animales: reflejan tendencias impulsivas.

A continuación, se presenta uno de los dibujos realizado por una alumna, en concreto del sujeto Nº6. Para ver el resto de los dibujos realizados por el alumnado se puede consultar el **Anexo IV: Dibujos del test de la familia de Corman**.

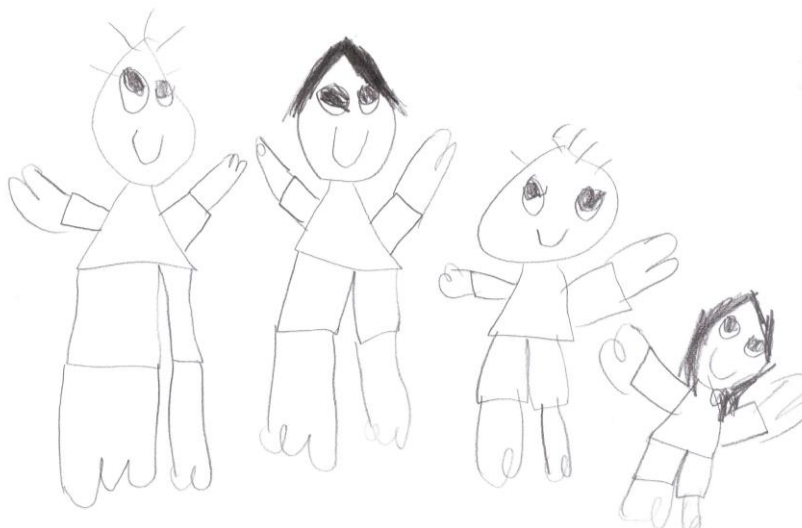


Figura 32. Dibujo del sujeto N°6

Tras el análisis de los dibujos y la recopilación de los datos, se han obtenido los siguientes resultados:



Figura 33. Resultado fuerza del trazo

Un alto porcentaje presenta un trazo fuerte en sus dibujos, siendo este un 75%. Dicho porcentaje está compuesto concretamente por quince sujetos que son: sujeto N°1, N°2, N°4, N°5, N°6, N°7, N°8, N°9, N°11, N°12, N°13, N°16, N°17, N°18 Y N°19. A partir de estos resultados, y para las pautas para evaluar los mismos, se puede decir que estos sujetos pueden presentar tendencias agresivas en sus comportamientos.



Figura 34. Resultado amplitud del trazo

Del mismo modo, si hablamos de la amplitud del trazo el 65% del alumnado representa dibujos grandes, lo que, al igual que el uso de un trazo fuerte, se corresponde con signos de actitudes agresivas. Los sujetos que se encuentran dentro de este porcentaje son los sujetos N°1, N°3, N°6, N°7, N°9, N°10, N°11, N°12, N°13, N°15, N°16, N°18 Y N°19.

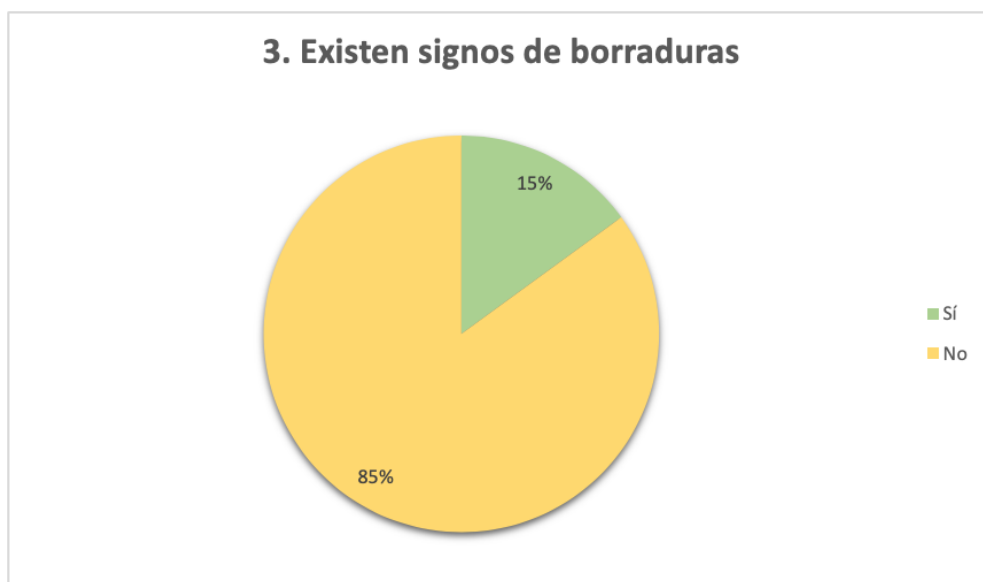


Figura 35. Resultado signos de borraduras

En cuanto a los signos de borraduras, se puede observar que muy pocos sujetos han hecho uso de la goma, siendo estos los sujetos N°13, N°15 y N°18. Este resultado demuestra que estos sujetos presentan signos de conflictos emocionales.

Por último, en cuanto a la representación de animales, hay que destacar que solo un sujeto, en concreto el sujeto N°1, ha hecho una representación de animales. Los animales que ha representado son dos abejas, lo que indica una tendencia impulsiva. Aunque el resultado del test sea este, hay que tener en cuenta el gran interés que tiene el sujeto N°1 por las abejas, sobre todo tras haberlas trabajado con anterioridad como parte de un proyecto en el aula.



Figura 36. Resultado representación de animales

3.1.1.3.4. *Discusión de los resultados: triangulación*

Los datos obtenidos con estas tres herramientas (entrevista a las tutoras, rúbrica de observación y el test de la familia) requieren de una triangulación (Vallejo y de Franco, 2009) para llegar a unas conclusiones en esta fase de diagnóstico o investigación.

Según esta técnica de análisis de datos, el contraste de los datos recogidos nos permite llegar a valorar la pertinencia de trabajar el autocontrol emocional en el grupo y, sobre todo, a identificar a los sujetos que presentan problemas de autocontrol emocional.

De este modo, teniendo en cuenta los resultados grupales, se puede ver cómo una gran parte del alumnado, el 40% según la *Figura 6. Gráfica general sobre el autocontrol emocional*, presenta dificultades a la hora de auto controlar sus emociones. Este hecho se refleja en conductas de llanto, rabietas, impulsividad o agresiones tanto físicas como verbales. La manifestación de estas actitudes, tal como afirman Bisquerra y Fernández

(2011, p.159), forman parte de impulsos conflictivos que demuestran una falta de equilibrio emocional, bienestar, optimismo y habilidad para resolver los conflictos.

A partir de los datos obtenidos y de la comparación de las tres herramientas de medición, se ha detectado que los sujetos N°7, N°13 y N°19 presentan problemas de autocontrol emocional y, por lo tanto, necesitan de una actuación específica.

En primer lugar, a partir de la observación sistemática se ha podido percibir que el sujeto N°7 llama continuamente la atención del adulto a través de actitudes de impulsividad o de agresiones físicas a sus compañeros en situaciones de conflicto. Llamar la atención del adulto es algo característico de este sujeto y teniendo en cuenta la *Tabla n°33. Informe personal sujeto N°7 (Anexo I. Informe personal del alumnado)* se puede afirmar que esto se debe a los celos que muestra con motivo del nacimiento de su hermana pequeña hace escasos meses. Además, estos celos se reflejan en el dibujo que hizo de la familia, donde dibujó a la familia de un compañero de clase y a él mismo como parte de esa familia, omitiendo de esta forma tanto a sus padres como a su hermana. También cabe destacar la presencia de un trazo fuerte en el dibujo, lo que refleja una falta de autocontrol emocional.

Por otra parte, según los datos de la observación, el sujeto N°13 suele responder con impulsividad o con rabietas sobre todo cuando no se hace lo que ella quiere, lo que demuestra que es una persona consentida y caprichosa. La razón de esta actitud puede recaer en que es hija única y lo más probable es que sus padres respondan fácilmente a sus peticiones. Además, la realización de trazos amplios y fuertes en el dibujo demuestra la dificultad que tiene para controlar sus emociones.

Por último, el sujeto N°19 es otra de las personas que evidencia falta de autocontrol emocional, puesto que suele ser muy impulsivo en su forma de actuar y, si se le llama la atención o se le contradice en sus ideas, protagoniza rabietas que conllevan conductas de llanto. Teniendo como referencia los resultados de la entrevista que se hizo a las tutoras sobre cada alumnado (**Anexo I: Informe personal del alumnado**), se puede constatar que el hecho de ser el menor de tres hermanos puede ser la causa de sus enfados continuos. Incluso, si se observa el dibujo que hizo sobre la familia, se puede ver que hay una omisión de sus hermanos, lo que nos lleva a pensar que puede sentir

celos hacia ellos y, al mismo tiempo, explicaría las llamadas de atención continuas hacia el adulto.

Por lo tanto, a partir de esta discusión es evidente que los sujetos N°7, N°13 y N°19 necesitan de una actuación específica. Por esta razón, se les tendrá en cuenta en el diseño de la intervención didáctica y en el desarrollo de la misma.

3.1.2. Reflexión final previa a la intervención

A partir de los resultados grupales, se obtiene que el 40% del alumnado refleja dificultades en cuanto al control de sus emociones, lo que se refleja en conductas como el llanto o las rabietas. Estos resultados recomiendan diseñar una intervención en torno al control emocional. Dicha intervención es recomendable que se desarrolle tanto grupalmente como centrada en los sujetos N°7, N°13 Y N°19, identificados anteriormente.

Para el desarrollo de esta intervención, la Literatura infantil, y concretamente los álbumes infantiles ilustrados, van a desempeñar un papel importante en este trabajo, porque, como hemos visto, la educación literaria propicia una educación holística y acoge sin problemas temas como el control emocional u otros temas transversales (Mendoza Fillola, 2008; Olaziregui y Otaegi, 2011).

Es evidente que esta intervención emocional requeriría más tiempo que el que se puede destinar en este trabajo, por lo que habrá que conformarse con plantearlas, desarrollarlas y recoger los indicios de mejora del grupo y, sobre todo, de los sujetos previamente identificados. Para ello, se va a utilizar la observación registrada en el cuaderno de aula y en grabaciones de audio, herramientas a partir de las cuales se hará a evaluación propia de la secuencia didáctica.

Se intentará responder, asimismo, la cuestión que nos planteábamos al principio del trabajo: ¿es la literatura infantil una herramienta de autocontrol emocional?

3.2. Diseño de la intervención o acción (propuesta didáctica)

3.2.1. Formulación de la propuesta didáctica: proyecto didáctico

Partiendo de los resultados y de la reflexión motivada por el diagnóstico, se ha decidido realizar una propuesta didáctica relacionada con el autocontrol emocional, por su novedad (hasta ahora no se había trabajado en el aula) y por las dificultades grupales e individuales detectadas a la hora de manejarlo.

La propuesta o intervención didáctica está basada en tres aspectos: la elección de un álbum infantil que trata el tema del autocontrol; la realización de una secuencia de actividades que incorporar actividades de educación emocional; y la propuesta de una biblioteca de aula para poder seguir trabajando este aspecto¹.

3.2.1.1. Elección de álbum infantil.

Para trabajar el autocontrol emocional se ha elegido el cuento “Respira” el cual proporciona diferentes técnicas de respiración con el objetivo de controlar las emociones. Con la utilización de este álbum infantil, la propuesta didáctica se quiere centrar en el autocontrol emocional a través de la relajación y de diferentes técnicas de respiración.

Tabla 9. Referencia bibliográfica: “Respira”

Referencia Bibliográfica	
Título:	Respira
Autor:	Inês Castel - Branco
Ilustrador:	Inês Castel - Branco

¹ Al ser previsible la necesidad de una intervención más duradera en el tiempo de lo que este TFG puede ofrecer, se sugiere seguir trabajando otras técnicas y procedimientos de autocontrol con esta selección de álbumes infantiles.

Editorial:	Fragmenta
Colección:	Pequeño fragmenta
Fecha de edición original:	2015
Lengua y país de origen:	Castellano
Nacionalidad:	Española
Traductor:	Ninguno
Ciudad:	Barcelona
Edad:	3 - 6 años
Fecha de edición en español:	2015

Siempre que se elige un álbum, hay que tener en cuenta una serie de criterios, basados en. Dichos criterios, se recogen en la siguiente tabla de valoración, que corresponde al álbum infantil “Respira”.

Tabla 10. Tabla de valoración de los álbumes infantiles (Colomer, 2010)

EL TEMA Y SU TRATAMIENTO	Conmueve, divierte e interesa al lector	X
	Es verosímil y creíble	X
	Es innovador	X
	Es evocador y suscita reflexiones	X
	Ofrece diferentes perspectivas	X
	Evita aleccionar	X
EL LENGUAJE	Es comprensible	X
	Crea imágenes únicas y perdurables	X
	Suscita emociones y sentimientos	X
	Crea un universo de ficción coherente	X
	Cuenta entre líneas	X

	Crea juegos ingeniosos y significativos, basados en la rima, el ritmo y la musicalidad de las palabras.	
	Se adecúa a la edad del lector	X
LA ESTRUCTURA	La secuencia narrativa es coherente	X
	La situación inicial genera expectativa	X
	Imprime tensión al relato	X
	Los relatos plantean uno o varios conflictos que invitan a continuar con la lectura	X
	El final de los relatos es convincente y contribuye a que el lector continúe habitando el texto	X
EL NARRADOR	Guía al lector en el universo narrativo	X
	Conserva su perspectiva narrativa a lo largo del relato: protagonista, observador, omnisciente.	X
	Tiene una voz y un tono personales y se diferencia de los personajes. Su narración es coherente.	X
	Si hay varias voces narrativas, todas aportan la construcción del relato	X
LOS PERSONAJES	Tienen definidos atributos psicológicos y físicos	X
	Son auténticos: los niños y adultos actúan y piensan como lo que son	X
	Representan parámetros sociales y culturales del contexto del relato	X
	Presentan ambigüedades, sombras y dudas en su forma de actuar	
	Se transforman a lo largo del relato	X
	Generan empatía	X

	Se construyen a través de diálogos claros y ágiles	X
LA ÉPOCA	Permite conocer en qué etapas de la vida de los personajes transcurre el relato	X
	Se reflejan en el comportamiento y las acciones de los personajes	X
	Se infiere de los textos	X
EL TIEMPO	Permite seguir la cadena de acontecimientos	X
	Permite percibir el paso de las horas, los días, los años...	X
	Marca el ritmo y la intensidad del texto	X
EL ESPACIO	Ubica al lector en los escenarios en los que transcurre la historia	X
	Influye en las actitudes y decisiones de los personajes	X
	Contribuye a crear la atmósfera del relato, a reforzar sensaciones y situaciones	X
LAS ILUSTRACIONES	Son atractivas, transmiten sensaciones y suscitan emociones y reflexión	X
	Dialogan con el texto, recreándolo o contrastándolo	X
	Presentan elementos que añaden sorpresa o humor a la narración	X
	Captan la esencia de un lugar o una época	X
	Refuerzan la noción de tiempo	X
	Crean personajes expresivos, con características únicas y convincentes	X
	Crean un universo narrativo coherente	X
Integran armónicamente las figuras, el manejo del espacio y el color	X	

	Hay una relación verosímil entre las proporciones, los volúmenes y las formas de los objetos	X
	La perspectiva ubica al lector en un lugar privilegiado para mirar y acentúa momentos claves del relato	X
	Los colores enfatizan las emociones del relato	X
	Los trazos transmiten la intención narrativa: ironizar, divertir, conmover, evocar...	X
	La técnica enriquece el conjunto y es consciente a lo largo del libro	X
EL DISEÑO Y LA IMPRESIÓN	La cubierta atrae	X
	La cubierta le da información básica sobre la obra: título, autor, ilustrador, editorial.	X
	La contracubierta genera curiosidad y deseo de leer la obra	X
	Las guardas sugieren el contenido del libro y generan expectativa	X
	El formato colabora con la construcción de la historia	X
	La diagramación equilibra los elementos gráficos y textuales	X
	El papel realza los elementos gráficos del libro	X
	La impresión realza los colores, diferencia las tonalidades y presenta una tipografía nítida	X
	La encuadernación es resistente	X

3.2.1.2. Secuencia de actividades.

La secuencia didáctica consta de 13 actividades relacionadas con el antes, durante y después. Cada actividad se desarrolla de una forma distinta y persigue trabajar objetivos diferentes, siguiendo el modelo de Asiáin (Asiáin y López-Flamarique, 2018). La descripción completa de cada actividad se encuentra en el **Anexo V: Programación**

completa de la secuencia didáctica. A continuación, se adjunta una tabla resumen de las actividades.

Tabla 11. Resumen de las actividades de la secuencia didáctica

ACTIVIDADES DEL ANTES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad Nº1. Actividad de contextualización: El lugar donde nos calmamos. ▪ Actividad Nº2. Conocimientos previos y activación de esquemas: ¿Qué sabemos? ¿Qué queremos saber? ▪ Actividad Nº3. Mediación - motivación: Cuando me siento mal. ▪ Actividad Nº4. Preparación de la comprensión del texto: Inspira y espira.
ACTIVIDADES DEL DURANTE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad Nº5. Presentación del texto en un formato motivador y modélico: Respira.
ACTIVIDADES DEL DESPUÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividad Nº6. Animación divergente: Somos respira. ▪ Actividad Nº7. Actividad de valoración: A mi me ha gustado... ▪ Actividad Nº8. Comparación de lenguajes: Nos relajamos. ▪ Actividad Nº9. Expresión - creación asociadas al texto: Lo que nos hace sentir "Respira". ▪ Actividad Nº10. Fomento de las bibliotecas y las TIC: Biblioteca de aula para el autocontrol emocional. ▪ Actividad Nº11. Interculturalidad (TIL) y Transversalidad: ¿Cómo respiramos? ▪ Actividad Nº12. Interculturalidad (TIL) y Transversalidad: El juego del semáforo. ▪ Actividad Nº13. Interculturalidad (TIL) y Transversalidad: Mi pelota anti estrés.

Según este modelo didáctico, el tema central, el autocontrol emocional, está presente en los tres momentos de la recepción - lectura: antes, durante y después. Para trabajar este tema las actividades del antes se centran en la ambientación del rincón de la calma y en los conocimientos previos del alumnado. Además, para el trabajo previo del cuento, se han planteado actividades de motivación, así como de comprensión de vocabulario desconocido por el alumnado como las palabras “inspira” y “espira”. Asimismo, la actividad del durante recae principalmente en la lectura del cuento “Respira” a través de la técnica del Kamishibai. Una vez se hayan desarrollado las actividades del antes y el durante, en las actividades del después se trabajará el autocontrol emocional teniendo como referencia el álbum infantil elegido. En estas actividades el alumnado hará una valoración del cuento destacando lo que más y lo que menos les ha gustado. Además, se trabajará el autocontrol emocional a través de la reproducción de diferentes lenguajes como es el artístico, el musical y el lenguaje corporal. Incluso, se trabajará la lengua mediante la realización de un cuento propio elaborado por el mismo alumnado. Finalmente, se desarrollarán actividades a través de las cuales se proporcionarán herramientas para el manejo del autocontrol de las emociones. Dichas actividades tienen que ver con la creación de un modelo del sistema respiratorio para entender cómo funciona la respiración, la explicación de la técnica del semáforo y la creación de pelotas antiestrés. Todas estas se han creado a partir de las diferentes pautas que establece para trabajar el autocontrol de las emociones en Educación Infantil.

3.2.1.3. Propuesta de Biblioteca de aula: cuentos para trabajar el autocontrol emocional.


Para la selección de biblioteca de aula se ha tenido en cuenta la opinión de León (2009), quien afirma que “la biblioteca a esta edad representará un elemento vivo y deberá llegar a todos y cada uno de los niños y niñas”, reuniendo de esta forma todos los formatos, temas e ideas para poder satisfacer en todo momento las preferencias del alumnado en el aula.

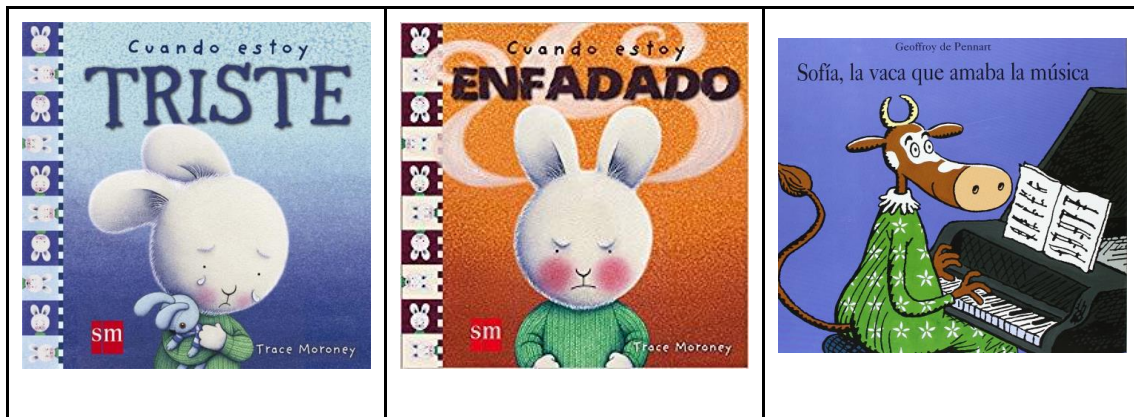
Teniendo en cuenta este objetivo, los álbumes infantiles que se han seleccionado para la biblioteca de aula tienen que ver con la regulación de diferentes emociones como son el enfado, la ira, el miedo e incluso la tristeza. Esto sigue el hilo conductor de la

propuesta desarrollada y sugiere una continuación en el trabajo de educación emocional con esta variedad de emociones.

A continuación, se presenta la lista de álbumes infantiles para la biblioteca de aula del autocontrol emocional. Las referencias bibliográficas de dichos álbumes se encuentran en el **Anexo VII: Fichas de los álbumes infantiles para la biblioteca de aula**.

Tabla 12. Propuesta de biblioteca de aula autocontrol emocional

 <p>EMMA ENFADOSAURIA</p> <p>Brian Moses y Mike Gordon</p>	 <p>¡Oh no, Lucas!</p> <p>CHRIS HAUGHTON</p>	 <p>Alma</p> <p>Isabel Sánchez Vegara Albert Arroyas</p> <p>ALBA</p>
 <p>¡Adiós TRISTEZA!</p> <p>Meritxell Martí Xavier Salomó</p>	 <p>Vaya Rabieta</p> <p>Mireille d'Allancé</p>	 <p>Una tormenta... de MIEDO</p> <p>Meritxell Martí Xavier Salomó</p>
 <p>RESPIRA</p> <p>Inés Castel-Branco</p>	 <p>La cola de dragón</p> <p>Mireia Canals - Sandra Aguilar</p> <p>SALVATELLA</p>	 <p>Un poco de mal humor</p> <p>Isabelle Carrer</p> <p>Editorial Juventud</p>



Para la realización de esta biblioteca de aula se ha tenido en cuenta el *REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre*, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil y el cual establece que “es preciso también un acercamiento a la literatura infantil, a partir de textos comprensibles y accesibles para que esta iniciación literaria sea fuente de goce y disfrute, de diversión y de juego”.

De este modo, la propuesta didáctica desarrollada no consiste íntegramente en actividades literarias, sino que se basa en el trabajo de la lengua, de diferentes tipos de lenguajes y de diferentes tipos de emociones. Además, para el trabajo de estos cuentos se podrán emplear diferentes técnicas motivadoras para contar cuentos como son el Kamishibai, teatrillo, sombras chinescas, títeres, cuentacuentos o cuento redondo entre otros.

3.3. Intervención didáctica

En este apartado se va a plasmar la puesta en práctica en el aula de la secuencia didáctica de actividades en torno al autocontrol emocional. Cada una de las 13 actividades cuenta con tres partes: programación (**Anexo V. Programación completa de la secuencia didáctica**), que aquí resumimos, desarrollo de las actividades en el aula y las anotaciones u observaciones en el cuaderno de aula, tras la realización de cada actividad.

Cabe destacar que la información del desarrollo de las actividades no se ha recogido sólo a través del cuaderno de aula, sino que también han sido grabadas en audio y en vídeo (**Anexo VII. Transcripción de las actividades de la secuencia didáctica**). Incluso, se han filmado o fotografiado imágenes de cada actividad con el objetivo de obtener un correcto análisis.

A continuación, se presenta, de forma simplificada, el desarrollo de cada actividad en el aula:

- Actividad Nº1. El lugar donde nos calmamos.

Tabla 13. Resumen actividad Nº1

Actividad Nº1: “El lugar donde nos calmamos.”		
Tipo de actividad: Actividad de contextualización		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plumas. ▪ Dibujo del laberinto de Chartres. ▪ Botella de la calma. ▪ Cuentos. ▪ Mandalas. ▪ Pinturas de colores. 	1 hora y 30 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

La primera actividad del antes, “El lugar donde nos calmamos”, fue una actividad de contextualización en la que se adecuó el rincón de la calma a través de la decoración con

mandalas pintados por el alumnado y de la facilitación de diferentes materiales como plumas, bolas de pelo, pelotas antiestrés, arena cinética o molinillo de viento, por parte de la maestra en prácticas.

En la actividad, primero se mostró a los niños y niñas el material nuevo que se iba a incluir en el rincón de la calma. Para ello, todos, incluida la maestra en prácticas, se sentaron en forma de corro y pasaron el material de uno en uno con el objetivo de que los niños y niñas tocaran el material y se fuesen familiarizando con él. En esta primera parte, el alumnado estuvo bastante tranquilo y atento a lo que iba diciendo la docente. Además, mostraron bastante interés y curiosidad por el nuevo material. Tanto fue así que lo único que querían era estar en el rincón de la calma y, aun sabiendo que solo se puede estar cuando se está enfadado o triste, se inventaron cualquier excusa para poder acudir a ese rincón. Hay que destacar sobre todo la actitud del sujeto nº 19, al cual le gustó bastante el nuevo material y quiso estar todo el día en el rincón de la calma para jugar, sin importarle las llamadas de atención de la tutora.

Una vez presentados los nuevos materiales, se continuó con la decoración del rincón de la calma. Para ello, se le repartió a cada niño y niña un mandala que tenían que pintar como ellos quisieran para posteriormente ponerlo alrededor del rincón. Además, hay que destacar que mientras el alumnado estaba pintando, se les puso música relajante de fondo, lo que hizo que estuvieran bastante tranquilos, relajados y concentrados.



Figura 37. Decoración del rincón de la calma

- Actividad N°2. ¿Qué sabemos? ¿Qué queremos saber?

Tabla 14. Resumen actividad N°2

Actividad N°2: “¿Qué sabemos? ¿Qué queremos saber?”		
Tipo de actividad: Conocimientos previos y activación de esquemas.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pizarra. ▪ Tizas. 	30 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

La segunda actividad consistió principalmente en mostrar el libro a los niños y niñas y hacer preguntas en relación con este para conocer los conocimientos previos en lo referente a los álbumes infantiles y al título del cuento. Las preguntas que se hicieron fueron:

- ¿Sabéis qué es esto? (mostrándoles al mismo tiempo el cuento).
- ¿Cómo son los cuentos?
- ¿Qué encontramos en un cuento?
- ¿Para qué sirven los cuentos?

Después, se les leyó el título del cuento y se les preguntó:

- ¿Qué sabemos de la palabra “respira”?
- ¿Qué queremos saber?

En esta actividad en general hubo bastante participación por parte del alumnado. Destacando sobre todo la buena participación de los sujetos N° 13 y N° 8, puesto que en todo momento daban con la respuesta correcta. Además, hay que destacar la participación de dos de los sujetos que tienen dificultades a la hora de controlarse, debido a que estaban bastante tranquilos, participativos y mostrando en todo momento actitudes de respeto ante la docente y, sobre todo, ante el cuento que tenían delante.

- Actividad N°3. Cuando me siento mal.

Tabla 15. Resumen actividad N°3

Actividad N°3: "Cuando me siento mal."		
Tipo de actividad: Mediación - Motivación.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas con pequeñas historias. 	50 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Para conocer mejor las emociones del alumnado e insistir en la indagación de sus propias emociones, la actividad N°3 consistió en preguntarles si alguna vez se han sentido mal, por qué y qué hicieron para sentirse mejor. Durante esta primera parte de la actividad, el alumnado se mostró bastante abierto y mostró mucha facilidad para contar anécdotas. Incluso, no sintieron vergüenza alguna para contar cosas que han hecho mal o para relatar las ocasiones en las que se han portado mal con su familia. Hay que destacar el sentimiento con el que el sujeto N°5 contaba el relato, llegando incluso a sentirse mal por lo que había hecho. También hay que tener en cuenta la actitud del sujeto N°7, que no dudó en participar y en hacernos partícipes de su anécdota. Destacar, sobre todo, el impacto que causó cuando contó la forma en que había resuelto el problema, que fue pidiéndole perdón a su mamá. La razón por la que este hecho fue impactante no es otra que la gran dificultad que tiene este sujeto para parar y pensar lo que está haciendo y especialmente para pedir perdón a otra persona.

Después de esta primera parte de la actividad, se procedió a plantear diferentes conflictos en situaciones en las que una persona se podría sentir mal. Cada vez que se planteaba una situación, el alumnado tenía que decir cómo se sentía esa persona y qué se podía hacer para solucionarlo. Aunque en un principio la idea era plantear cinco situaciones, finalmente se desarrollaron tres, puesto que se estaba convirtiendo en una actividad bastante larga hasta tal punto que los niños y niñas se estaban aburriendo llegando a preguntar cuándo podían jugar.

De esta segunda parte se puede decir que, al ser situaciones muy familiares y que los propios niños y niñas pueden vivir a diario, se les hizo más fácil detectar el problema y proponer una solución.

- Actividad Nº4. Inspira y espira.

Tabla 16. Resumen actividad Nº4

Actividad Nº4: “Inspira y espira.”		
Tipo de actividad: Preparación de la comprensión del texto.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imagen de una persona oliendo flores. ▪ Imagen de una persona haciendo burbujas. ▪ Ordenador. 	50 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Para introducir palabras de vocabulario del cuento “Respira”, se realizó la actividad Nº4, la cual consistía en preguntar a los niños y niñas si sabían el significado de “inspirar” y “espirar”. A continuación, se explicó el significado a través de ejemplos, de tal modo que se dijo que un ejemplo de inspirar puede ser cuando olemos una flor y espirar sería hacer pompas de jabón. Después de proporcionar un par de ejemplos al alumnado, se le preguntó en qué otras ocasiones inspiramos y espiramos.

En esta actividad los niños y las niñas tuvieron una participación activa, aunque las respuestas que daban no eran del todo correctas. Esto se debe a que las palabras inspirar y espirar suenan bastante parecido y, por lo tanto, el alumnado se confundía con las dos palabras. Decían que era lo mismo. Por esta razón, tuve que improvisar durante la actividad, puesto que comprobé que de la forma en que lo había explicado, que era muy visual, no había quedado claro. Por ello, les dije que cuando se dice la letra “I”, se coge el aire por la nariz y cuando se dice la letra “E”, se suelta el aire por la boca. Cabe destacar que, al mismo tiempo que se decía la letra se hacía la acción, lo que ayudó

a los niños y a las niñas a entender ambas palabras de vocabulario y a tener un momento de relajación a través de una correcta respiración.



Figura 38. Desarrollo de la actividad N°4

- Actividad N°5. Respira.

Tabla 17. Resumen actividad N°5

Actividad N°5: “Respira.”		
Tipo de actividad: Presentación del texto en un formato motivador y modélico.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
La actividad se desarrollará en la biblioteca de Educación Infantil. Por un lado, el alumnado se sentará en un cojín grande tipo gusano para una mayor comodidad. Por otro lado, la docente tendrá un kamishibai sobre una mesa delante de los niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kamishibai. ▪ Láminas cuento “Respira” (Anexo: Adaptación cuento “Respira”). ▪ Cojín tipo gusano. 	30 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

La actividad N°5, que corresponde a la lectura del Kamishibai, se llevó a cabo en la biblioteca del edificio de Educación Infantil. La razón no es otra que la correcta ambientación y distribución del aula, lo cual ayuda al alumnado a mantener una atención activa, sin olvidarnos del gran cojín en forma de gusano con el que cuenta la biblioteca, que hace que el alumnado esté cómodo a la hora de escuchar un cuento.

La actividad se realizó después del recreo, lo que hizo que ciertos niños estuvieran dispersos en comparación con otros, que estaban bastante atentos. En cuanto a la dispersión, hay que destacar la actitud de los sujetos nº10 y nº19, que estaban continuamente interrumpiendo con sonidos o incluso levantándose y cogiendo cosas que no tenían que coger en ese momento, como muñecos u otros cuentos. Este hecho hizo que les tuviera que llamar la atención más de una vez, llegando incluso a salir de detrás del Kamishibai porque, si no, no dejaban el objeto con el que estaban jugando. A pesar de estas actitudes, también hay que tener en cuenta la buena atención que tuvo en general toda la clase y la participación, que era algo que no me esperaba. Digo esto porque el cuento narra la historia de un niño que no puede dormir una noche y le pide ayuda a su mamá. Su mamá responde dándole pautas de relajación y respiración a través de diferentes instrucciones. Estas órdenes estaban dirigidas al protagonista del cuento, pero el alumnado entendió que también era para ellos, por lo que durante el relato estuvieron cumpliendo las órdenes que se iban dando.

Por lo demás, en cuanto al uso del Kamishibai, pude ver que les gustó mucho y que causó mucha impresión y curiosidad, porque era un recurso totalmente nuevo para ellos, a pesar de que se leen continuamente cuentos en el aula. Tanta fue la impresión que causó que durante gran parte del relato del cuento estuvieron en silencio y atentos. Es por ello por lo que creo que, al ser una clase a la que le encanta la literatura infantil, sería conveniente usar otras técnicas innovadoras que capten la atención del alumnado y que permitan experimentar y conocer otro tipo de recursos.



Figura 39. Kamishibai del cuento “Respira”



Figura 40. Lectura del Kamishibai

- Actividad N°6. Somos respira.

Tabla 18. Resumen actividad N°6.

Actividad N°6: "Somos respira."		
Tipo de actividad: Animación divergente.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador. ▪ Altavoces. ▪ Sonidos de la naturaleza. 	20 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

En la actividad n°6, para ayudar al alumnado a conocer más el cuento, mientras la profesora leía el cuento, los niños y niñas tuvieron que hacer gestos y sonidos relacionados con lo que la profesora iba relatando.

Aunque en principio parecía una actividad fácil, y a pesar de que muchos de ellos la realizaron muy bien, llegó un punto en el que no tenían ganas de continuar, porque no se les ocurría nada para hacer y crear. La razón principal por la que ocurrió esto fue porque la actividad se desarrolló a la tarde, cuando el alumnado estaba muy cansado. Además, a eso hay que sumarle que es un cuento bastante largo, lo que hizo que fuese una actividad muy larga.

- Actividad N°7. A mi me ha gustado...

Tabla 19. Resumen actividad N°7

Actividad N°7: "A mi me ha gustado..."		
Tipo de actividad: Actividad de valoración.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pizarra. ▪ Tizas. 	15 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Después de la lectura del Kamishibai y de la realización de la actividad N°6, se procedió a hacer una actividad de valoración del cuento en la que el alumnado tenía que decir lo que más y lo que menos le había gustado del cuento y lo que habían aprendido. En esta actividad hubo bastante participación. Hay que advertir que hubo opiniones parecidas, puesto que al principio todos dijeron que les habían gustado mucho los dibujos. A pesar de esto, los únicos que pudieron dar una opinión diferente fueron los sujetos n°7 y n°13, lo que me hizo pensar que el cuento verdaderamente les había gustado, y lo que es aún más importante, les había hecho reflexionar.

- Actividad N°8. Nos relajamos.

Tabla 20. Resumen actividad N°8

Actividad N°8: “Nos relajamos.”		
Tipo de actividad: Comparación de lenguajes.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande: En la primera parte el alumnado estará en movimiento por el aula y en la segunda parte estarán tumbados.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Música de relajación. https://www.youtube.com/watch?v=cD2cInYqgRU ▪ Pelotas. ▪ Fragmentos de diferentes tipos de música. ▪ Ordenador. ▪ Altavoces. 	50 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

La actividad N°8, denominada “Nos relajamos”, se dividió en dos partes. La primera parte consistió en reproducir fragmentos musicales relajantes y no relajantes, con los que los niños y niñas se tenían que mover al ritmo de la música con el objetivo de saber diferenciar entre los dos tipos de música. En general lo hicieron bastante bien, distinguieron perfectamente los estilos musicales y fue una actividad divertida en la que pudieron hacer una expresión corporal totalmente libre. Si hablamos de los sujetos a tener en cuenta en lo que se refiere al autocontrol emocional, hay que destacar la buena

actitud del sujeto nº7, ya que se integró muy bien en la actividad, en comparación con el sujeto nº19, que no quiso participar y decidió sentarse en una de las mesas y ver cómo los demás participaban en la actividad.

Por otro lado, la segunda parte de la actividad fue un momento de relajación, en el que el alumnado tenía que tumbarse por el espacio del aula y estar con los ojos cerrados, mientras se escuchaba música relajante de fondo. Al principio les resultó difícil mantener el silencio y sobre todo cerrar los ojos y relajarse, debido a que muchos de ellos estaban hablando con los compañeros que tenían al lado. Hay que destacar que se tuvo que ayudar a los sujetos nº7 y nº19, puesto que estaban juntos y no paraban de hablar. Por ello, se les separó para que hiciesen correctamente la actividad. Funcionó, porque después pudieron concentrarse y relajarse hasta tal punto que se quedaron dormidos. No ocurrió lo mismo con el sujeto nº8, a la que también tuve que separar e incluso ayudarla a relajarse haciéndole cosquillas y masajes. A pesar de esto, no se produjo el resultado esperado, puesto que durante toda la actividad estuvo con los ojos abiertos y hablando con los compañeros y compañeras que tenía alrededor. Por lo demás, el resto de los niños y niñas no presentó ninguna dificultad a la hora de hacer esta actividad de relajación. Hay que destacar al sujeto nº 4 que estuvo bastante concentrado, puesto que en cuanto se tumbó en el suelo cerró rápidamente los ojos llegando incluso a quedarse dormido.



Figura 41. Actividad N°8 “Nos relajamos”

- Actividad N°9. Lo que nos hace sentir “Respira”.

Tabla 21. Resumen actividad N°9

Actividad N°9: “Lo que nos hace sentir “Respira.””		
Tipo de actividad: Expresión - Creación asociadas al texto.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folios. ▪ Lápices. ▪ Gomas. ▪ Pinturas de colores. ▪ Láminas Kamishibai cuento “Respira”. 	1 hora y 30 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

En esta actividad, para trabajar la creación del lenguaje artístico y el lenguaje literario, se llevaron a cabo dos pequeñas actividades.

En primer lugar, para trabajar el lenguaje artístico cada niño y niña tuvo que hacer un dibujo del cuento reflejando lo que les había transmitido la lectura del mismo. Fue una actividad que les gustó mucho; primero, porque les encanta dibujar y pintar; y segundo, porque pudieron plasmar lo que les gustó del cuento, llegando a recrear muchos de los dibujos del álbum infantil. Después de haber hecho cada uno su dibujo, los pegamos todos en una cartulina grande y lo pusimos en el pasillo a modo de mural con el título del cuento.



Figura 42. Mural del cuento "Respira"

En segundo lugar, para trabajar el lenguaje literario, entre todos hicimos nuestra propia versión del cuento “Respira”. Para ello, el alumnado se sentó en sus respectivos sitios y a cada mesa se les repartió cuatro láminas de las cuales tenían que elegir una. Una vez elegidas las láminas, elegimos el orden de las mismas y para cada lámina los niños dijeron una pequeña historia que formaría el cuento final.

De esta actividad, lo más difícil fue que los niños y niñas se pusieran de acuerdo para elegir una imagen, puesto que cada uno elegía la que le gustaba y no había debate entre los grupos para elegir una lámina entre todos, lo que reflejó perfectamente el egocentrismo que se presenta en estas edades tan tempranas. Por otra parte, en cuanto a la creación de la historia, aunque pensaba que iba a ser bastante difícil, hay que decir que mostraron mucha creatividad.



Figura 43. Realización de una versión propia del cuento “Respira”

Finalmente, la creación del cuento sirvió para incorporar un nuevo material al rincón de la calma. Aquí se puede ver cómo quedó el cuento:

Tabla 22. Cuento “Respira” elaborado por el alumnado

Portada:

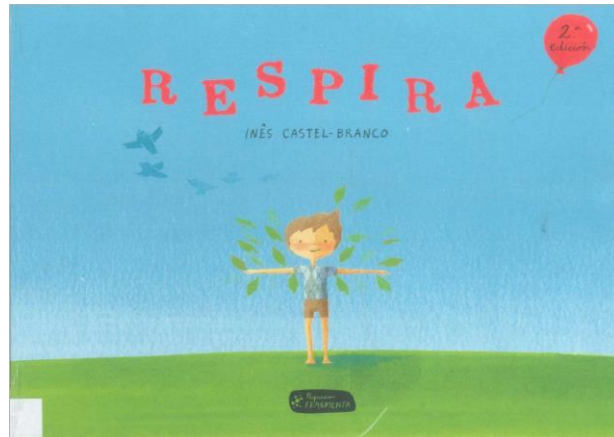


Lámina 1:



Lámina 2:



Lámina 3:



Lámina 4:



- Actividad N°10. Biblioteca de aula para el autocontrol emocional.

Tabla 23. Resumen actividad N°10

Actividad N°10: “Biblioteca de aula para el autocontrol emocional”		
Tipo de actividad: Fomento de las bibliotecas y las TIC.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo grande. ▪ Individualmente. 	Álbumes infantiles: <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Respira” ▪ “Oh no, Lucas” ▪ “Respira” ▪ “Om” ▪ “La cola de dragón” ▪ “Emma enfadosauria” ▪ “Vaya rabieta” ▪ “Un poco de mal humor” ▪ “¡Qué rabia de juego!” ▪ “Una tormenta de miedo” ▪ “¡Adiós, tristeza!” ▪ “Cuando estoy triste” ▪ “Cuando estoy enfadado” ▪ “Sofía la vaca que amaba la música 	La duración que se estime oportuna.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Esta actividad se ha introducido con la presentación del cuento “Respira”. Al tener una amplia biblioteca de aula se podría trabajar el autocontrol emocional con diferentes estrategias y situaciones a partir de los álbumes infantiles facilitados.

- Actividad N°11. ¿Cómo respiramos?

Tabla 24. Resumen actividad N°11

Actividad N°11: “¿Cómo respiramos?”		
Tipo de actividad: Interculturalidad (TIL) y Transversalidad.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartulinas ▪ Imágenes de pulmones, boca y nariz. ▪ Dos pajitas. ▪ Dos bolsas pequeñas de plástico. 	30 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Para aprender y entender el proceso de respiración, se comenzó esta actividad preguntando qué necesitamos para respirar, a lo que el alumnado respondió que para respirar necesitamos: la nariz, la boca y los pulmones. Después, para entender mejor el proceso y para ver lo que pasa en los pulmones cada vez que respiramos, les enseñé un modelo del aparato respiratorio que había hecho con cartulinas, pajitas y bolsas de plástico, mediante el cual se podía ver cómo los pulmones se hinchan y deshinchan cada vez que inspiramos y espiramos. Después de hacer esta demostración, cada niño y niña hizo su propio modelo del aparato respiratorio, lo cual les gustó mucho puesto que pudieron entender cómo funcionaba su respiración y qué pasaba cada vez que respiraban fuerte o despacio.

Aunque en general a todo el alumnado le gustó mucho esta actividad y cómo quedó su modelo del aparato respiratorio, hay que destacar la actitud del sujeto n° 19, que tras haber guardado el modelo en el casillero, lo cogía de vez en cuando para realizar la acción de respirar. Este hecho me hizo pensar que esta actividad, aparte de ayudarles a entender el proceso de respiración, sirvió para facilitarles una herramienta de relajación y del control de la respiración.



Figura 44. Proceso de inspirar y espirar con el modelo del aparato respiratorio

- Actividad N°12. El juego del semáforo.

Tabla 25. Resumen actividad N°12

Actividad N°12: “El juego del semáforo.”		
Tipo de actividad: Interculturalidad (TIL) y Transversalidad.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vídeo de un semáforo. ▪ Cartulinas de colores: negra, amarilla, roja y verde. ▪ Pegamento ▪ Tijeras. 	50 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Otra técnica que se presentó para el control de las emociones fue el juego del semáforo. El semáforo tiene tres colores: rojo, amarillo y verde. Cada color corresponde a una acción, así si el semáforo está en rojo, esto significa que hay que parar, respirar y pensar cómo nos sentimos. Cuando el semáforo está en amarillo hay que pensar qué se puede hacer y, por último, cuando el semáforo está en verde, pasamos a realizar la acción que previamente habíamos pensado.

En primer lugar, se le preguntó al alumnado si sabían qué era lo que había en la pizarra. Como todos sabían que era un semáforo, se les preguntó si sabían qué significaba cada color, a lo que todos respondieron con la respuesta correcta. A continuación, les dije que este semáforo era diferente, puesto que era el “semáforo de la calma” y que nos iba a ayudar a tranquilizarnos cuando no podamos controlar las emociones. Por lo tanto, a través de un ejemplo les expliqué su funcionamiento y luego lo hicimos con uno de ellos, que dijo que estaba enfadado con su hermana. Ante esto, dijimos que primero teníamos que hacer caso al color rojo, parar y pensar. Luego pasar al color amarillo a lo que todos dijeron que podía solucionarlo perdonando a su hermana. Después pasamos al color verde y todos dijeron que cuando llegara a casa podía perdonarla.

Fue una actividad que al principio les costó entenderla, por lo que primero empecé poniendo un ejemplo para así darles una ayuda y una guía de cómo podían hacerlo ellos. A pesar de las dificultades fue una actividad que les gustó mucho y que ayudó a adecuar aún más el rincón de la calma.



Figura 45. El juego del semáforo

- Actividad N°13. Mi pelota antiestrés.

Tabla 26. Resumen actividad N°13

Actividad N°13: “Mi pelota antiestrés.”		
Tipo de actividad: Interculturalidad (TIL) y Transversalidad.		
Organización del aula	Materiales necesarios	Duración
Grupo grande	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Globos de colores. ▪ Embudo. ▪ Agua. ▪ Mallas. ▪ Bridas. ▪ Bolitas de gel. 	2 sesiones de 50 minutos.
Ver Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica		

Con el objetivo de facilitar otra herramienta de autocontrol emocional, cada alumno elaboró su propia pelota antiestrés. Para ello se necesitó: globos de colores, agua, bolitas de Orbeez y un embudo.



Figura 46. Pelotas antiestrés

La actividad hizo posible que cada niño y niña pudiese crear su propia herramienta de autocontrol emocional, lo cual les gustó mucho. Además, fue una actividad en la que mostraron mucho interés y cuidado en su elaboración. Hay que destacar la actitud de los sujetos nº7, nº10 y nº19, puesto que estuvieron totalmente centrados en lo que tenían que hacer y les gustó el resultado final, puesto que estaban continuamente jugando con sus pelotas antiestrés.

3.4. Valoración y evaluación de la intervención

Tras llevar a cabo la propuesta didáctica, en este apartado se va a proceder a hacer una valoración y evaluación de la misma.

El desarrollo de las actividades tuvo una buena acogida por parte del alumnado, ya que todos los niños y niñas participaron de forma activa, sobre todo en la presentación del Kamishibai. Al ser desconocida para ellos, esta técnica les ayudó a centrar totalmente su atención y a cumplir con las instrucciones que daba el cuento. Otra de las actividades que gustó mucho fue la *Actividad Nº11: ¿Cómo respiramos?*, a través de la cual pudieron entender perfectamente el proceso de respiración. Incluso adoptaron su resultado como estrategia de relajación y control emocional. Se puede afirmar, por tanto, que las actividades que han tenido más éxito entre los pequeños y pequeñas son aquellas actividades del *después* que han incluido en su diseño la creación con diferentes lenguajes (artístico, musical, corporal, etc.). Por el contrario, las actividades del *antes* fueron las que menos éxito tuvieron, puesto que el alumnado demostraba un cierto desánimo al poco tiempo de comenzar su ejecución. Por esta razón, hubiera sido conveniente utilizar otro diseño más sugerente para la realización de las mismas.

La aplicación de la intervención didáctica referida al autocontrol emocional ha causado una buena sensación no solo en el alumnado sino también en las tutoras que intervienen en el aula. Me han transmitido su valoración positiva de la secuencia didáctica y el interés por trabajar técnicas de autocontrol emocional con el alumnado. Han destacado especialmente la creatividad de las actividades.

Respecto a la evaluación de la intervención, vamos a establecer dos momentos: en primer lugar, evaluaremos las estrategias adquiridas por todo el grupo; y, en segundo

lugar, nos centraremos en la evaluación de los sujetos detectados con más dificultades de autocontrol emocional.

En cuanto a las estrategias emocionales adquiridas por el alumnado, se puede decir que la puesta en práctica de la secuencia didáctica les ha ayudado a ampliar su vocabulario y a adquirir y entender conceptos como *ira, rabia, relajación, respiración, inspirar y espirar*. Esto ha sido posible gracias a la capacidad que ha tenido el alumnado para auto-observarse y valorar tanto sus emociones como las consecuencias de sus actos. Además, el desarrollo de estas capacidades ha permitido al alumnado plantear respuestas alternativas y corregir las conductas a través de la *Actividad N°3: Cuando me siento mal* y la *Actividad N°12: El juego del semáforo*. Asimismo, la *Actividad N°1: El lugar donde nos calmamos*, la *Actividad N°8: Nos relajamos*, la *Actividad N° 11: ¿Cómo respiramos?* y la *Actividad N°13: Mi pelota antiestrés* han hecho posible el desarrollo de estrategias de autocontrol emocional basadas en técnicas de respiración, las cuales han permitido el dominio de conductas disruptivas. Se ha observado cómo estas técnicas han sido de ayuda para los niños y niñas, puesto que, en momentos de conflicto, en lugar de actuar impulsivamente, han optado por acudir al rincón de la calma o incluso han cogido sus pelotas antiestrés y los pulmones que fabricamos para tranquilizarse.

En relación con las estrategias lingüístico - literarias, la *Actividad N°5: Respira* ha incentivado la animación a la lectura, puesto que ha despertado gusto e interés. Esto se debe al uso de técnicas tan innovadoras como el *Kamishibai*, que, al ser desconocida por el alumnado, ha hecho posible captar su atención y despertar interés por otras técnicas de lectura. Este interés se refleja en los diálogos extraídos a partir de la transcripción de la *Actividad N°7: A mi me ha gustado...* (ver las transcripciones completas en el **Anexo**

VIII. Transcripción de las actividades de la secuencia didáctica):

- *MP: ¿Qué os ha gustado del cuento?*
- *Sujeto N° 5: ¡Todo!*
- *Sujeto N° 1: ¡Todo!*
- *(...)*
- *Sujeto N° 17: A mi me han gustado todas las páginas.*
- *MP: ¿Te han gustado todos los dibujos?*

- *Sujeto N° 17: Sí.*
- *Sujeto N° 1: A mí todas las páginas me han gustado.*
- *Sujeto N° 16: Me han gustado todas las páginas y la maleta donde estaban las páginas.*
- *Sujeto N°8: Me han gustado todas las páginas y todos los dibujos.*
- *Sujeto N° 5: me ha gustado todo el libro entero.*

Aparte de esto, el alumnado ha desarrollado estrategias de comprensión e interpretación a partir de las preguntas planteadas en la actividad de valoración (*Actividad N°7: A mi me ha gustado...*), cuyas respuestas manifestaron su opinión sobre el álbum, lo que más les había gustado, lo que menos les había gustado y la reflexión a la que habían llegado. Teniendo en cuenta los cinco procesos básicos para la comprensión lectora (recuperación de la información, comprensión global del texto, desarrollo de una interpretación, reflexión sobre el contenido del texto y valoración del mismo, reflexión sobre la forma del texto y valoración de la misma) (Zayas, 2012) y la valoración de los niños y niñas, se puede decir que efectuaron correctamente cuatro de los cinco procesos. El último proceso, es decir, la reflexión sobre la forma del texto les fue difícil de entender, puesto que en el álbum la madre del protagonista le da pautas al hijo para respirar correctamente y el alumnado dedujo que ellos tenían que seguir dichas pautas. Esta interpretación hizo que, durante la lectura del cuento, los niños y niñas estuvieran en continuo movimiento, que en un principio generó barullo, pero en realidad les permitió adentrarse en la historia del cuento con inferencias muy interesantes. Por estas razones, se puede decir que se consiguió una óptima comprensión del álbum trabajado.

La actividad anterior, junto con la Actividad N°6: *Somos respira*, han ayudado al alumnado a trabajar de forma transversal la educación literaria y la educación emocional identificándose con el personaje del cuento y desarrollando, así mismo, la empatía, lo cual se puede observar en el siguiente extracto:

- *Sujeto N°7: La página que me ha gustado más era la primera página.*
- *MP: ¿Por qué?*

- *Sujeto N° 7: Porque el niño no paraba de pensar. Porque no podía dormir, se ha levantado y le ha pedido ayuda a su mamá.*
- (...)
- *MP: Vale, ¿y qué es lo que menos os ha gustado?*
- *Sujeto N°13: A mi la página que menos me ha gustado era cuando no podía dormir y la cabeza estaba venga a pensar.*
- *MP: ¿Y qué habéis aprendido de este cuento?*
- *Sujeto N° 13: Que hay que respirar y estar tranquilos.*
- *Sujeto N°1: Hay que estar tranquilos, porque si lo hacemos rápido nos dura mucho.*
- *Sujeto N°7: Hemos aprendido también que cuando estamos venga a pensar podemos llamar para que nos ayuden nuestras mamás.*

Por otro lado, se puede decir que la aplicación de la secuencia didáctica ha contribuido a desarrollar la imaginación y la creatividad sobre todo en la *Actividad N°9*. *Lo que nos hace sentir "Respira"* en la que, primero, tuvieron que hacer un mural con dibujos reflejando lo que les había hecho sentir el álbum y, segundo, tuvieron que crear su propia versión del cuento.

Dado el tiempo limitado para la realización de la intervención, no se ha podido ver una gran evolución de los sujetos previamente detectados para trabajar el autocontrol emocional (Sujeto N°7, N°13 y N°19). A pesar de esto, hay que decir que han mostrado buena disposición y participación durante la realización de las actividades.

El sujeto N°7 ha manifestado un gran interés a lo largo de la intervención didáctica, sobre todo con el Kamishibai y con aquellas actividades destinadas a desarrollar técnicas de respiración y relajación. Además, se ha reflejado la buena capacidad que tiene este sujeto para adquirir nuevos conocimientos, interiorizando a la perfección conceptos como *inspirar* y *espirar*, o incluso mostrando habilidad para reflexionar después de la lectura del cuento, lo cual se demuestra en las transcripciones de las actividades en los siguientes extractos:

Actividad N°4: Inspira y espira.

- *MP: Ahora, ¿recordáis las dos palabras que hemos trabajado antes?*
- *Sujeto N°7: Sí, inspirar y espirar.*
- *Actividad N° 7. A mi me ha gustado...*
- *Sujeto N°7: La página que me ha gustado más era la primera página.*
- *MP: ¿Por qué?*
- *Sujeto N° 7: Porque el niño no paraba de pensar. Porque no podía dormir, se ha levantado y le ha pedido ayuda a su mamá.*
- *(...)*
- *MP: ¿Y qué habéis aprendido de este cuento?*
- *(...)*
- *Sujeto N°7: Hemos aprendido también que, cuando estamos venga a pensar, podemos llamar para que nos ayuden nuestras mamás.*

Por otra parte, el sujeto N°13 también ha demostrado una buena actitud durante las actividades, participando adecuadamente y respondiendo en todo momento a las preguntas que se planteaban. Además, ha demostrado un correcto autocontrol y disfrute en cada una de las actividades.

Por el contrario, el sujeto N°19 ha tenido una actitud diferente a la de los sujetos N°7 y N°13. Esto se refleja en su actitud pasiva durante el desarrollo de algunas actividades como, por ejemplo, en la primera parte de la *Actividad N°8: Nos relajamos*, en la que decidió no participar y sentarse en su sitio. Aun así, hay que destacar que durante la intervención mostró mucho interés por las estrategias para el autocontrol emocional: le gustó mucho la actividad de adecuación del rincón de la calma y la actividad en la que tuvo que hacer su propia maqueta del aparato respiratorio.

CONCLUSIONES

Al comienzo de este trabajo, me planteaba una serie de objetivos generales de larga duración en el tiempo y que combinaban la educación emocional (adquirir conocimientos y competencias emocionales) y la educación literaria (desarrollo de la competencia literaria). Creo que se han empezado a alcanzar y que estas conclusiones forman parte de ese proceso ininterrumpido, participativo y reflexivo que caracteriza la investigación - acción en la educación (Latorre, 2003).

El objetivo central del trabajo era fomentar el desarrollo cognitivo, social y afectivo de los niños y niñas, a través de una correcta gestión de las emociones por medio del autocontrol emocional, utilizando como herramienta la Literatura infantil.

Afrontar este objetivo exigía responder a dos grupos de cuestiones o preguntas de investigación.

En primer lugar, conocer cómo eran el autocontrol y las actitudes asociadas a él que manifestaban los niños y niñas en un aula real de Educación Infantil; detectar cuáles eran sus necesidades de formación en cuanto a competencias emocionales y estrategias de autocontrol; y plantear cómo evaluar sus avances.

Para responder a ellas, se diseñó una fase de investigación o diagnóstico con obtención múltiple de datos procedentes de la observación sistemática y su contraste con los resultados obtenidos de los perfiles del alumnado elaborados con la ayuda de las entrevistas a las tutoras y con los del test de la familia. De esta manera, se vio que el 40% del alumnado tenía conductas que denotaban falta de autocontrol (llanto, rabietas, agresiones físicas, agresiones verbales...) y que tres sujetos en particular necesitaban una intervención y seguimiento individualizados, porque tenían menos habilidades para manejar las emociones, es decir, presentaban menor inteligencia emocional según el modelo de Salovey y Mayer (1990, citado por Perpiñán, 2013, p.19).

Asimismo, se detectaron necesidades en el desarrollo de sus competencias emocionales. De las cinco competencias que destaca el GROP (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007, pp.70 - 74), se observó que, a pesar de poseer una correcta conciencia emocional, había falta de autonomía para generar autogestión emocional. Este aspecto, junto con la falta de recursos, permitió afirmar que existía dificultad para regular las emociones,

lo que implica además una escasa competencia para afrontar los retos de la vida y para desarrollar el bienestar personal.

Las necesidades detectadas en el aula junto con el trabajo de investigación me hicieron tomar conciencia de lo significativas que son las emociones en Educación Infantil y lo importante que es trabajarlas en edades tan tempranas. Atendiendo a las estrategias que proporciona Perpiñán (2013, pp.42 - 42) para trabajar el autocontrol emocional en las aulas, se procedió a crear una secuencia didáctica que comprendiera:

- Fomentar la auto - observación.
- Utilizar vocabulario emocional.
- Evaluar el comportamiento del niño evitando juicios de valor.
- Plantear respuestas alternativas.
- Asegurar las contingencias: consiste en prever las consecuencias de los actos.
- Ofrecer oportunidades para corregir una conducta
- Utilizar claves de anticipación.
- Anticipar conductas disruptivas.
- Contener los episodios de descontrol.
- Enseñar a los niños a elegir.

Tras la aplicación de la secuencia didáctica y haciendo una reflexión de la misma, se puede afirmar que el alumnado ha conseguido adquirir estrategias para trabajar el autocontrol emocional a través de la pelota antiestrés o de la sesión de relajación, y por lo tanto mejorar su competencia emocional. Esta afirmación se basa en las actitudes del alumnado y en las respuestas facilitadas en cada actividad, lo cual se recoge en el **Anexo VIII. Transcripción de las actividades de la secuencia didáctica.**

A pesar de los logros conseguidos, hay que tener en cuenta que, en el caso de haber dispuesto de más tiempo para la ejecución de la secuencia didáctica, se habría visto una evolución y mejora no solo de los sujetos detectados para la investigación, sino también de todo el alumnado en general. Además, el haber contado con más tiempo habría permitido proponer más estrategias o incluso el trabajo con otros álbumes infantiles.

El segundo grupo de preguntas versaba sobre la educación literaria y la Literatura infantil. Nos preguntábamos si la Literatura infantil es una herramienta didáctica eficaz

para trabajar el autocontrol emocional; y qué estrategias didácticas procedentes de ella pueden contribuir a mejorarlo.

Para comprobar su idoneidad (o no) para el autocontrol emocional, la primera de las preguntas se procedió a diseñar y realizar una intervención didáctica basada en la Literatura infantil y que desarrollara los objetivos específicos que identificamos al principio del trabajo.

Asimismo, *contribuir al reconocimiento de las emociones básicas* se ha conseguido de forma general en todas las actividades, puesto que han empleado vocabulario referido a las emociones para expresar cómo se sentían en cada una de las actividades. De esta forma, han empleado palabras como *enfado, rabia, relajación, respiración, inspirar y espirar*.

Por otra parte, el *desarrollo de estrategias de autocontrol emocional basadas en técnicas de relajación y respiración* se ha trabajado en la *Actividad Nº8. Nos relajamos*, la *Actividad Nº11: ¿Cómo respiramos?* y la *Actividad Nº13: Mi pelota antiestrés*. Estas técnicas se han alcanzado gracias a que el alumnado ha proporcionado un ambiente adecuado que les ha permitido concentrarse y comprender correctamente las estrategias. A la hora de realizar estas actividades mostraron tranquilidad y paciencia, lo que confirma que lograron alcanzar el objetivo previamente establecido.

En cuanto a los objetivos de la Literatura infantil, se ha podido *fomentar el hábito lector de los niños y niñas con la lectura de uno de los álbumes de la biblioteca de aula*. Esto, unido al *uso de técnicas de representación de historias, en concreto del Kamishibai*, se ha trabajado en la *Actividad Nº 5: Respira*, donde el alumnado mostró disposición, interés y quedó impactado por el uso de esta técnica tan innovadora. Con la realización de esta actividad, además, se ha contribuido a *desarrollar la competencia lectora (receptora)*.

Por otro lado, se ha cumplido óptimamente el objetivo de *incentivar la creatividad artística y literaria de los niños y niñas como cauce de expresión sentimental*. Esto se debe a que han conseguido plasmar sus sentimientos y emociones en los dibujos realizados en la *Actividad Nº9: Lo que nos hace sentir "Respira"*.

Por consiguiente, haber alcanzado todos estos objetivos me hace contestar de forma afirmativa a la pregunta: la Literatura infantil efectivamente es una herramienta didáctica eficaz para trabajar el autocontrol emocional. Es más, potencia la innovación docente y la motivación del alumnado.

Relacionada con esta afirmación, está la respuesta a la última pregunta de investigación: qué estrategias didácticas procedentes de ella pueden contribuir a mejorar el autocontrol emocional.

Las estrategias didácticas que se han trabajado en la secuencia de actividades son: la recuperación de la información, la comprensión global del álbum a través de una reflexión sobre el contenido, así como la imaginación y creatividad.

La primera y segunda estrategias se han trabajado a través de la *Actividad Nº7: A mi me ha gustado...*, donde a partir de preguntas planteadas al alumnado, este generó una identificación con el personaje expresando los aspectos positivos y negativos del álbum. Por otra parte, el desarrollo de la imaginación y creatividad se desempeñó en la *Actividad Nº9: Lo que nos hace sentir respira*. En esta actividad los niños y niñas tuvieron que reflejar sus sentimientos creando dibujos y, por otro lado, su propia versión del cuento *Respira*. A pesar de la dificultad que tiene crear una historia con cuatro años, hay que destacar que la participación de todos y el uso de la imaginación hizo posible el logro de esta actividad.

Quedan algunas cuestiones abiertas para investigaciones posteriores como, por ejemplo, la eficacia de otras técnicas de autocontrol emocional no empleadas o estudiar la influencia que el autocontrol emocional puede llegar a tener en los aprendizajes de las tres áreas del currículo de infantil.

Por otra parte, la realización de este trabajo me ha permitido adquirir nuevas nociones sobre la educación emocional y la educación literaria. Así mismo, al obtener más conocimientos sobre estos dos temas, me he podido dar cuenta de qué poca es la importancia que se le da en los centros escolares y, sobre todo, en una etapa tan significativa como la Educación Infantil. En esta etapa se suelen desarrollar proyectos que abarcan temas históricos (por ejemplo, épocas de la historia) o científicos (por ejemplo, la formación de la lluvia) y se trabaja poco lo emocional de forma transversal.

La razón por la que esto se hace así puede ser la poca formación de los docentes en educación emocional o incluso la escasez de recursos relacionados con las emociones que hay en los centros.

En el plano personal, considero que la realización del presente TFG me ha permitido poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de estos cuatro años de formación. Además, llevarlo a cabo en un aula real me ha hecho valorar facilidades y dificultades que tendré en cuenta en mi futura experiencia como docente.

Finalmente, he de decir que este trabajo ha cumplido con las expectativas previamente establecidas y que me ha aportado mucho más conocimiento del esperado. Mientras lo realizaba, he podido conocer nuevos recursos, herramientas y estrategias de control emocional. Trabajar teniendo como base la Literatura infantil me ha permitido conocer, además, nuevos álbumes infantiles y las diferentes temáticas que abordan. Por lo tanto, se puede decir que este trabajo me ha despertado un gran interés por el desarrollo de intervenciones en las que se combine Literatura infantil y educación emocional, porque esta combinación la veo como una forma eficaz e innovadora de enseñar nuevos conocimientos. Por esta razón, me gustaría seguir aprendiendo en un futuro y ampliar mis conocimientos sobre estos temas, puesto que la formación continua de los docentes es indispensable para garantizar el desarrollo de una buena educación.

REFERENCIAS

- Agirrezabala, R., y Etxeberria, A. (2008). *Inteligencia Emocional. Educación infantil 2º ciclo*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.
- Altamirano, F. (2013). El contagio de la literatura: otra mirada de la didáctica de la literatura. *Dialogía. Revista de lingüística, literatura y cultura*, 7, 227-244.
- Andrés, R. (2016). El afecto, las emociones y la enseñanza de literatura. *Revista de Teoría de la literatura y Literatura Comparada* (15).
- Asiáin, A., y López-Flamarique, M. T. (2018). El PCI como recurso didáctico para el desarrollo de las nuevas alfabetizaciones: una experiencia en los Grados de Maestro. *Lenguaje y Textos*, (47), 1-12.
- Baum, H. (2004). *¡Lo quiero ahora! Cómo tratar la impaciencia, la frustración y las rabietas* (Vol. 6). Barcelona: Oniro.
- Bermúdez, S. (2010). Las emociones y la teoría literaria: Un encuentro enriquecedor para la comprensión del texto literario. *En - claves del pensamiento*, 4 (8), 147-167.
- Bigas, M. y Correig, M. (Eds.). (2000): *Didáctica de la lengua en educación infantil*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista*
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R., y Fernández, M. (2011). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Facultad de educación: UNED. *Educación XXI*, 10, 61 - 82.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16 (16), 1-11.
- Bisquerra, R.(2016). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Borda, M. I. (2005). *Sobre la animación a la lectura de libros literarios*. En: Abril Villalba, M. (coord.) *Lectura y Literatura Infantil y Juvenil*. Claves, pp. 117-147. Málaga: Aljibe.

- Cassany, D., Luna, M., Sanz, G. (1994). *Enseñar lengua*. Barcelona: Graó.
- Castel – Branco, I. (2015). *Respira*. Barcelona: Fragmenta.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets.
- Cervera, J. (1992). *Teoría de la literatura infantil*. Bilbao: Mensajero/Universidad de Deusto.
- Colomer, T. (2005): Las funciones de la Literatura Infantil y el contexto actual. in: Abril Villalba, M. (coord.). *Lectura y Literatura Infantil y Juvenil. Claves*. Málaga: Aljibe, 25-47.
- Colomer, T. (2006). La educación sentimental en los álbumes infantiles actuales. *Casa de Leitura*, 6.
- Colomer, T. (2010). *Introducción a la Literatura Infantil y Juvenil actual*. Madrid: Síntesis.
- Greenberg, L.S. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Hogan, P.C. (2011). *Affective Narratology: The Emotional Structure of stories*. Londres: University of Nebraska Press.
- Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114.
- Keen, S. (2011). Narrative and the emotions. *Poetics Today*, 32(1).
- Latorre, A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.
- León, S. (2009). El rincón de la biblioteca, imprescindible en Educación Infantil. *Temas para la educación*, 1.
- López Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167.
- Margallo, A. M. (2011). La educación literaria como eje de la programación, in Camps, A. y Ruiz Bikandi, U. (Coords.): *Didáctica de la lengua castellana y la literatura*. Barcelona: Graó, 167-187.
- Margallo, A. M. (2012). *La educación literaria en los proyectos de trabajo*. TEMAS.
- Marina, J. A. (1999). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A., y López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Martín Vegas, R.A. (2015). *Recursos didácticos en Lengua y Literatura. Volumen 1: El desarrollo del lenguaje en la educación infantil*. Madrid: Síntesis.

- Martín-Piñol, C., Portela-Fontán, A., Gustems-Carnicer, J., y Calderón-Garrido, D. (2017). Arte y educación emocional: una propuesta en la formación inicial de maestros. *Universitas Tarraconensis. Revista de Ciències de l'Educació*, 1(1), 6-20.
- Martínez, L. (2013). El plan de lectura: marco para diseñar un proyecto de centro que integre la competencia emocional y la competencia lectora. *Cuadernos de Estudios Manchegos*, 38, 207 - 221.
- Mayoral, M. (2009). La biblioteca en el aula de educación infantil: La magia de los libros.
- Méndez Anchía, S. (2006). Comprensión lectora y textos literarios: una propuesta psicopedagógica. *Educación*, 30 (1).
- Mendoza Fillola, A. (2008). *La educación literaria: bases para la formación de la competencia lecto-literaria*. Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. [(2004), Málaga, Ediciones Aljibe].
- Olaziregi M. J. y Otaegi, L. (2011): Teoría de la literatura, in Ruiz Bikandi, U. (Coord.). *Lengua castellana y literatura. Complementos de formación disciplinar*. Barcelona: Graó, 103-127.
- Pérez Guzmán, J. (2014). ¿Para qué leer?: Acercamientos a los sentidos de la literatura en la escuela. *Revista Senderos Pedagógicos* (5), 71-83 .
- Perpiñán, S. (2013). *La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela* (Vol. 123). Madrid: Narcea.
- Ripoll, J. C., y Aguado, G. (2015). *Enseñar a leer. Cómo hacer lectores competentes*. Madrid: EOS.
- Riquelme, E. & Munita, F. (2011). La lectura mediada de literatura infantil como herramienta para la alfabetización emocional. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 37 (1), 269 - 277.
- Rueda, R. (2015). *Bibliotecas escolares*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ruiz, E. P., González, J. A., García, M. M., & Martínez, O. L. (2017). Efectos de una intervención para la mejora de las fortalezas psicológicas en educación infantil, valorados a través del test del dibujo de la familia. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(2), 123-134.

- Sanjuán, M. (2016). Los factores emocionales en el aprendizaje literario. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 156-171.
- Segura, M. y Arcas, M. (2000). *Educación de las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.
- Solé, I. (1992). *Estrategias de lectura*. Barcelona: Graó/ICE de la Universitat de Barcelona.
- Vallejo, R., y de Franco, M. F. (2009). La triangulación como procedimiento de análisis para investigaciones educativas. *REDHECS*, 7 (4), 117-133.
- Zayas, F. (2012). *10 ideas clave. La competencia lectora según PISA: reflexiones y orientaciones didácticas*. Barcelona: Graó.

ANEXOS

Anexo I: Informe personal del alumnado.

Tabla 27. Sujeto N°1

SUJETO N°1	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto n°1 en general es una persona extrovertida, abierta a los demás y bastante madura en todos los aspectos.
ÁMBITO SOCIAL	Tiene bastante facilidad de socialización y se relaciona con la mayoría de los compañeros y compañeras del aula. Además de destacar por la buena relación que tiene con sus compañeros, el sujeto n°1 mantiene una buena relación con el adulto.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	Como se ha dicho anteriormente, esta persona es bastante madura en diferentes aspectos y el aprendizaje es uno de ellos ya que, es bastante receptivo a la hora de adquirir conocimientos, además de aplicarlos correctamente. Por otra parte, el sujeto n°1, es bastante participativo en clase, mostrando una gran autonomía y facilidad a la hora de hablar. Además, también se puede destacar su habilidad y motivación a la hora de realizar las diferentes actividades del día a día en el aula.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En cuanto a lo emocional, se puede decir que este sujeto tiene una muy buena autorregulación emocional, ya que en todo momento sabe controlar sus emociones, sabe lo que está bien y lo que está mal, las reconoce fácilmente y si ha hecho algo mal sabe pedir perdón con facilidad.

	<p>Si bien es cierto que se caracteriza por una muy buena regulación emocional, también hay que destacar que hay ocasiones en las que no es capaz de enfrentar los problemas, sino que más bien los evita con el objetivo de evadir las consecuencias. Hay que decir que esto pasa sobretodo cuando está con el sujeto nº 7, ya que puede ser que lo considere como superior a él o en otras palabras, el líder del grupo.</p>
--	--

Tabla 28. Sujeto Nº2

SUJETO Nº2	
ÁMBITO PERSONAL	<p>En cuanto al ámbito personal, se puede decir que el sujeto nº2 es bastante peculiar, puesto que su comportamiento varía dependiendo de la persona con la que esté y en concreto si está con un adulto o con sus iguales. Esta persona se puede decir que en general es bastante tímido e introvertido, ya que no suele exteriorizar sus pensamientos, emociones y sentimientos.</p>
ÁMBITO SOCIAL	<p>Como hemos dicho en el apartado anterior, el sujeto nº2 se relaciona de forma diferente dependiendo de si está con un adulto o con sus iguales. Si bien es cierto que con los adultos es bastante tímido, apenas se comunica e interactúa, con los iguales es todo lo contrario, ya que se relaciona bastante bien e incluso tiende a ser líder de su círculo más cercano.</p>
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	<p>A pesar de que apenas participa en los momentos de</p>

	<p>asamblea o en actividades de grupo grande, hay que decir que, en cuanto al aprendizaje, tiene facilidad para adquirir conceptos y sobre todo para aplicarlos.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>En lo que se refiere al ámbito emocional, a esta persona le resulta difícil identificar sus emociones, mostrarlas y sobre todo dar una razón que explique el porqué de la emoción que está sintiendo en un momento determinado. A pesar de esto, hay que destacar que desarrolla una buena autorregulación emocional.</p>

Tabla 29. Sujeto N°3

SUJETO N°3	
<p>ÁMBITO PERSONAL</p>	<p>En el ámbito personal, el sujeto n°3 se encuentra en un momento en el que está adquiriendo seguridad consigo mismo. Además, también está adquiriendo autoestima, lo que hace que se desenvuelva óptimamente en el aula, participe y se relacione mejor tanto con el profesorado como con sus iguales.</p> <p>El sujeto n°3 es una persona bastante tranquila, participadora y tímida. Aunque hay que destacar que a lo largo del curso escolar se ha soltado bastante y se está abriendo a los demás.</p>
<p>ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>En cuanto a la socialización, el sujeto n°3 se relaciona bastante bien tanto con sus iguales como con las profesoras.</p>
<p>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</p>	<p>Si hablamos del aprendizaje, en general podríamos decir</p>

	que esta persona adquiere fácilmente los contenidos y los aplica adecuadamente. Eso sí, hay que destacar que tiene ciertas dificultades a la hora de hablar y sobre todo de expresar sus pensamientos.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En lo referente al ámbito emocional, y en concreto a la autorregulación, el sujeto nº3 no presenta ninguna dificultad a la hora de hacer frente a sus emociones y de controlarlas.

Tabla 30. Sujeto Nº4

SUJETO Nº4	
ÁMBITO PERSONAL	<p>El sujeto nº4 es una de las personas que más ha evolucionado a lo largo del curso escolar en cuanto a personalidad se refiere. Si bien es cierto que es una persona bastante introvertida, también hay que destacar que a lo largo del curso ha ido adquiriendo confianza y seguridad tanto consigo mismo como con los iguales y el adulto. además, cabe destacar que ha mejorado su autonomía e independencia, ya que que es una persona en la que se puede ver la influencia de la familia puesto que es una persona poco estimulada por el entorno familiar.</p> <p>En cuanto a la personalidad, también se puede decir que es una persona muy tranquila, lo que hace que nunca se vea involucrada en conflictos del aula.</p>
ÁMBITO SOCIAL	Socialmente, el sujeto nº4 es una persona bastante independiente. Esto se debe a que busca momentos de

	relación con los demás, pero también busca su juego solitario.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En el ámbito del aprendizaje, también ha habido una gran evolución por parte del sujeto nº4 ya que poco a poco está mejorando en lo que se refiere a adquisición de aprendizaje y aplicación de conceptos. Además, existe una mejora en cuanto a participación ya que en los momentos de trabajo en grupo grande aporta su opinión y refleja sus pensamientos e ideas.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	El sujeto nº4 es una persona que conoce muy bien sus emociones, las reconoce, las identifica y por lo tanto las regula bastante bien.

Tabla 31. Sujeto N°5

SUJETO N°5	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto nº5 destaca por ser la persona más risueña y alegre de la clase, llegando a contagiar su alegría tanto a sus compañeros como a sus profesoras. Es una persona muy abierta tanto con sus iguales como con el adulto, y autónoma en lo que a aprendizaje se refiere. Aunque esto último es cierto, es conveniente destacar que puede ser un tanto insegura en momentos de exposición como puede ser la asamblea.
ÁMBITO SOCIAL	Esta es una persona bastante sociable, ya que se relaciona con la mayoría de sus compañeros sin dificultad alguna. Aunque se relaciona bastante bien,

	<p>cabe destacar que hay ocasiones en las que suele ser dependiente de otras personas, ya que en ocasiones tiende a imitar lo que el sujeto nº 8 hace, sin importarle si está mal o no.</p> <p>Por otra parte, con respecto al ámbito social hay que destacar que con el profesorado mantiene una relación bastante cercana, ya que se comunica fácilmente con este y transmite mucho cariño.</p>
<p>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</p>	<p>En lo referente al aprendizaje, este sujeto posee una buena capacidad de aprendizaje, tanto en la adquisición de contenidos como en el desarrollo y aplicación de estos.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>Si hablamos del ámbito emocional, se puede decir que el sujeto nº5 es una persona bastante sensible, ya que si hay algo que no le gusta o que le pone triste, sabe expresarlo a través de sus expresiones faciales. Este hecho, además, hace que el sujeto nº5 detecte sus emociones y por lo tanto las regule con facilidad.</p>

Tabla 32. Sujeto N°6

SUJETO N°6	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto n°6 se caracteriza por ser una persona bastante alegre, risueña y cariñosa. Además, es bastante abierta con su entorno, lo que le permite mantener una buena relación tanto con sus compañeros como con las profesoras.
ÁMBITO SOCIAL	Socialmente, se puede decir que el sujeto n°6 se relaciona bastante bien con el profesorado y con sus compañeros. A pesar de la buena relación que mantiene con los compañeros del aula, hay que destacar que esta persona es bastante independiente a la hora de socializarse y por lo tanto la mayoría de las veces busca el juego individual.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En lo referente al aprendizaje, el sujeto n° 6 es una persona que ha mostrado una gran evolución en cuanto a la aplicación de contenidos. A pesar de participar poco en actividades de gran grupo, a la hora de aplicar contenidos, lo hace correctamente.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En cuanto al ámbito emocional, el sujeto n°6 destaca por ser una de las personas que mejor sabe conocer sus emociones, explicarlas y sobretodo regularlas.

Tabla 33. Sujeto N°7

SUJETO N°7	
ÁMBITO PERSONAL	<p>El sujeto n°7 es una de las personas que más destaca en el aula por su personalidad. A pesar de ser una persona muy cariñosa y madura en ciertos aspectos del aprendizaje, se caracteriza al mismo tiempo por su necesidad de querer llamar continuamente la atención del adulto. Es importante tener en cuenta que hace unos meses nació su hermana pequeña, lo que explicaría el hecho de querer llamar la atención ya que en parte es porque siente celos por su hermana. Además, suele presentar una conducta agresiva hacia sus compañeros y compañeras del aula, debido a la incapacidad que existe en él de poder controlar su impulsividad.</p>
ÁMBITO SOCIAL	<p>En lo referente al ámbito social, el sujeto n°7 se relaciona bastante bien tanto con sus iguales como con el profesorado. Con el docente mantiene una relación cercana e incluso muestra actitudes de cariño. Por otra parte, aunque es cierto que se relaciona bien con sus iguales, ya que no presenta ninguna dificultad a la hora de relacionarse con estos, es cierto que debido a los conflictos que genera día tras día, esto está haciendo que los demás muestren rechazo a la hora de relacionarse con el sujeto n°7. Esto se debe principalmente a que la mayoría de las veces molesta a sus compañeros o incluso muestra actitudes agresivas con motivo de su comportamiento impulsivo.</p>
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	<p>Si bien se ha dicho antes que el sujeto n°7 es una</p>

	<p>persona bastante madura, es porque sobre todo lo es en el ámbito del aprendizaje. Esto es así, puesto que tiene una gran habilidad a la hora de adquirir conceptos nuevos, lo que ayuda a que siempre esté activo en el aula a través de su continua participación. A pesar de ser una persona muy madura en la adquisición del aprendizaje, hay que destacar que no es una persona muy diligente que digamos, ya que la mayoría de las veces, a la hora de hacer una actividad y sobre todo si tiene que ver con manualidades, muestra poco empeño y cuidado.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>En cuanto al ámbito emocional, el sujeto nº7 sabe reconocer muy bien sus emociones, dándoles nombre e incluso explicando la razón de esa emoción. Ahora bien, si es cierto que conoce muy bien sus emociones también hay que decir que a la hora de controlarlas le cuesta mucho mantener el control de las situaciones, ya que ante un enfado o ante cualquier situación que no le gusta, opta por una actitud agresiva hacia los demás. Esto se debe en gran parte porque no se para a pensar en cómo va a actuar o qué va a decir, lo que hace de él, una persona impulsiva.</p>

Tabla 34. Sujeto N°8

SUJETO N°8	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto n°8 se puede describir como una de las personas más maduras de la clase. Esto se debe a que tiene hermanos mayores y además fuera del horario escolar, se relaciona con niños y niñas mucho más mayores que ella, lo que se nota en su forma de ser, de pensar y en su madurez a la hora de actuar. Esta persona destaca por su alegría, por su exigencia consigo misma y por su participación constante en el aula. Además, también se caracteriza por ser en parte la líder de su grupo más cercano y por ser totalmente independiente, ya que la mayoría de las veces actúa por su propia cuenta en situaciones en las que debe pedir permiso a un mayor.
ÁMBITO SOCIAL	En cuanto al ámbito social, se puede decir que tiene mucha facilidad para entablar relación tanto con sus iguales como con el docente. Además, tal y como se ha dicho antes, la mayoría de las veces tiende a ser líder de los demás, llegando incluso a condicionar la actitud de los demás con el objetivo de que hagan lo que ella dice.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En relación con el aprendizaje, es bastante madura a la hora de adquirir nuevos contenidos y sobre todo al aplicarlos. Además, destaca por su buena participación en el aula y por su forma de expresarse y de narrar historias.
ÁMBITO DE	En lo que se refiere a lo emocional, el sujeto n° 8 conoce

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	muy bien sus emociones y se autorregula adecuadamente, aunque es cierto que en ciertas ocasiones en las que no se hace lo que ella quiere, le cuesta mucho regularlas.
---------------------------	--

Tabla 35. Sujeto N°9

SUJETO N°9	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto n°9 es una persona segura de sí misma, con mucha autoestima y por lo tanto con un buen autoconcepto. Personalmente es bastante risueña, alegre y muy cariñosa.
ÁMBITO SOCIAL	Socialmente se relaciona muy bien con todos sus compañeros y compañeras. Tiene facilidad a la hora de hacer nuevos amigos. Además, mantiene muy buena relación con el sujeto n° 5. Por otra parte, la relación que tiene con las profesoras es bastante buena, ya que se comunica muy bien con éstas y les transmite bastante confianza y cariño.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En cuanto al aprendizaje, apenas presenta dificultades, ya que tiene una gran habilidad a la hora de adquirir nuevos conocimientos y ponerlos en práctica.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En general, emocionalmente, el sujeto n°9 es una persona que conoce muy bien sus emociones, las analiza, trata de entenderlas y regularlas correctamente. Aunque lo hace muy bien, hay que destacar que en momentos de rabia o de enfado con

	algún compañero le cuesta más controlar dicha emoción. La falta de autocontrol de esa emoción se debe principalmente porque no puede controlar la reacción de llorar.
--	---

Tabla 36. Sujeto Nº10

SUJETO Nº10	
ÁMBITO PERSONAL	<p>El sujeto nº10 es el primer año que acude a un centro escolar puesto que el año pasado no acudió a ningún colegio. Este hecho, hizo que al principio de curso destacara frente al resto de sus compañeros y compañeras debido a la notoria diferencia en cuanto a aprendizaje y comportamiento. Si esto es cierto, hay que destacar que a lo largo del curso ha habido una gran evolución en lo que se refiere a personalidad, sociabilidad, aprendizaje y saber estar.</p> <p>El sujeto nº10 se caracteriza por ser una persona bastante alegre a la vez que activa en el aula. Además, es cariñosa y bastante sociable.</p>
ÁMBITO SOCIAL	Mantiene una muy buena relación tanto con sus iguales como con sus profesoras. Destaca por su habilidad a la hora de expresar pensamientos y sentimientos hacia los demás, lo que hace que conecte fácilmente con las personas de su alrededor.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	Con respecto al aprendizaje, se puede decir que el sujeto nº10 destaca por su gran evolución a lo largo del curso. Esto se debe a que como bien se ha comentado antes, el

	<p>curso anterior no estuvo escolarizado, por lo que al principio no se partía con la misma base que con el resto de los compañeros. Aun así, hay que señalar que poco a poco ha ido mejorando en la adquisición y sobre todo en la aplicación de contenidos, ya que ahora se puede decir que trabaja con gran empeño y diligencia.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>En cuanto al ámbito emocional, el sujeto nº 10 muestra e identifica fácilmente sus emociones. Además, las autorregula muy bien, aunque en ocasiones puede ser un tanto impulsivo mostrando actitudes de agresión física.</p>

Tabla 37. Sujeto Nº11

SUJETO Nº11	
<p>ÁMBITO PERSONAL</p>	<p>El sujeto nº11 se caracteriza por ser una persona alegre y cariñosa con su círculo cercano como puede ser sus compañeros y profesoras. Además, es bastante abierto y expresa muy bien tanto sus pensamientos como emociones.</p> <p>Por otro lado, el sujeto nº11 se caracteriza por tener una necesidad visual. A pesar de esto, hay que destacar que la mayoría de las veces esta necesidad no condiciona su actividad en el aula, ya que muestra una gran autonomía, aunque sí es cierto que en cierta ocasión hay que adaptar alguna ficha para que pueda desarrollar la actividad óptimamente.</p>
<p>ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>En el ámbito social, el sujeto nº11 es una persona</p>

	bastante autónoma, que mantiene una buena relación con sus compañeros y las profesoras pero que la mayoría de las ocasiones busca su juego individual.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En cuanto al aprendizaje, como bien se ha dicho anteriormente, su necesidad visual no condiciona su actividad en el aula y mucho menos el aprendizaje, ya que tiene una gran habilidad para adquirir y aplicar los conceptos. Sobre todo, destaca por la facilidad que tiene para desarrollar conceptos relacionados con las matemáticas y las letras.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Con respecto al ámbito emocional, esta persona conoce muy bien sus emociones, las reconoce y las regula con facilidad. Aunque es cierto que cuando está triste le resulta difícil regular esta emoción.

Tabla 38. Sujeto Nº12

SUJETO Nº12	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto nº12 es una persona bastante alegre, que aparentemente es tímida, pero es bastante abierta. Además, se puede decir que tiene madurez, pero con cierta picardía, ya que sabe cómo debe de actuar en cada momento según las circunstancias y cómo comportarse según con las personas con las que esté. Si bien es cierto que en clase es una persona muy tranquila, en casa se comporta de una manera diferente debido a las rabietas que tiene con normalidad.

<p>ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>Socialmente, se relaciona bastante bien con sus compañeros y aunque en un principio puede parecer que le cuesta abrirse a ellos, la verdad que se comporta de otra forma ya que en muchas ocasiones tiende a ser líder, sobre todo en momentos de juego en pequeño grupo.</p> <p>Por otra parte, en lo que se refiere a la relación con las profesoras, es bastante tímida pero una vez tiene confianza con éstas, tiene facilidad para comunicarse y para transmitir sus sentimientos y emociones.</p> <p>Además, hay que destacar la gran tendencia que tiene por el juego simbólico, ya que siempre que puede, acude al rincón habilitado para ello, en el cual aprovecha para disfrazarse de lo que sea y sobre todo para interpretar el papel de maestra, lo que al parecer le encanta.</p>
<p>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</p>	<p>En cuanto al aprendizaje, según lo visto en el aula, el sujeto nº12 presenta algunas dificultades. Esto es así, debido al hecho de que suele despistarse, no comprende muy bien las pautas dadas para la realización de las actividades y por lo tanto hay que explicarle nuevamente. Además, en muchas ocasiones tiende a copiar a los compañeros que tiene a su alrededor, mostrando cierta inseguridad en sí misma.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>Emocionalmente, el sujeto nº12 tiene una muy buena autorregulación de sus emociones ya que sabe reconocerlas a la perfección, es una persona tranquila y cuando hace algo mal, pide perdón al instante y con facilidad.</p>

Tabla 39. Sujeto N°13

SUJETO N°13	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto n° 13 es una persona bastante abierta, risueña y que destaca sobre todo por su madurez en el aula. Además, se distingue por ser una de las personas más perfeccionistas a la hora de llevar a cabo cualquier tipo de actividad. Además, hay que tener en cuenta que es hija única y por lo tanto no tiene hermanos, lo que razona las actitudes caprichosas que presenta en ciertas ocasiones.
ÁMBITO SOCIAL	En cuanto al ámbito social, el sujeto n° 13 se puede decir que es una persona bastante sociable y muy cercana a sus iguales, ya que tiene una gran facilidad para relacionarse con su entorno más cercano. Aunque esto es así, no se puede decir lo mismo si hablamos de la relación con el profesorado, ya que le puede costar un poco más.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En lo referente al aprendizaje, esta persona destaca por su madurez a la hora de adquirir y aplicar los contenidos, ya que tiene una gran habilidad a la hora de realizar las actividades desarrolladas en el aula debido al carácter perfeccionista que tiene a la hora de trabajar.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Si hablamos del ámbito emocional, el sujeto n° 13 tiene ciertas dificultades para controlar sus emociones, sobre todo en ocasiones en las que se le lleva la contraria o cuando no se hace lo que ella quiere.

Tabla 40. Sujeto N°14

SUJETO N°14	
ÁMBITO PERSONAL	<p>El sujeto n° 14 se caracteriza por tener falta de seguridad consigo misma, lo que se refleja en la gran dependencia que tiene hacia el adulto. En cuanto a personalidad, hay momentos en los que es tímida, pero en otras ocasiones no lo es tanto como por ejemplo en la asamblea. Además, el sujeto n°14 muestra bastante seriedad y discreción ante las situaciones.</p>
ÁMBITO SOCIAL	<p>En cuanto al ámbito social, hay que decir que este sujeto no está muy integrado en el grupo de compañeros del aula. Esto se debe a dos factores, ya que, por un lado, ella no busca integrarse y los demás tampoco la integran. Esto hace que a la hora de elegir rincón donde ir a jugar, muchas veces está sin saber a donde ir dando vueltas por la clase. A pesar de esta situación, hay que resaltar la actitud del sujeto n°13, quien en muchas ocasiones busca al sujeto n°14 para jugar.</p>
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	<p>En relación con el ámbito de aprendizaje, esta persona ha desarrollado una gran evolución a lo largo del curso. Esto se debe a que poco a poco ha adquirido una capacidad para interiorizar los contenidos del aula y lo que es mejor, desarrollarlos adecuadamente. Además, hay que destacar la participación que muestra en cada una de las actividades y en la asamblea, lo que demuestra también la habilidad que está obteniendo para expresar sus ideas, emociones y sentimientos.</p>

<p style="text-align: center;">ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>Este sujeto sabe identificar correctamente sus emociones y no suele mostrar signos de rabietas o de frustración, lo que indica que sabe gestionar correctamente sus emociones. Eso sí, hay que señalar que siempre que le ocurre algún problema con sus compañeros acude a la profesora pidiendo que resuelva el conflicto, lo que refleja su grado de dependencia hacia el adulto.</p>
--	--

Tabla 41. Sujeto Nº15

SUJETO Nº15	
<p style="text-align: center;">ÁMBITO PERSONAL</p>	<p>El sujeto de nº15 es una de las personas que ha evolucionado a lo largo del curso en lo que se refiere a personalidad. Esto se refleja en que ha ido adquiriendo más seguridad no solo consigo mismo sino que también con el adulto. Por otra parte, hay que destacar que es el más pequeño de la clase, y por lo tanto en ocasiones, ahora en menor medida, suele presentar signos de inmadurez, timidez e incluso de introversión.</p>
<p style="text-align: center;">ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>Se relaciona muy bien con su círculo más cercano, aunque muchas veces se deja llevar por lo más líderes o por los que pueden tener una personalidad muy extrovertida.</p> <p>Con respecto a la relación con el adulto, esta ha ido mejorando, ya que está adquiriendo más confianza a la hora de transmitir sus pensamientos, así como sus sentimientos y emociones.</p>

ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En el ámbito del aprendizaje muestra habilidad y facilidad a la hora de trabajar en las diferentes actividades, llegando a reflejar cierto perfeccionismo en sus trabajos. A pesar de esto, hay que destacar que apenas interviene en las asambleas y en las actividades de gran grupo, por lo que la docente siempre trata de hacerle preguntas con el objetivo de ayudarle en su intervención en el aula.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	En lo referente a la autorregulación de sus emociones, se puede decir que las regula muy bien sus ya que no presenta actitudes de impulsividad o de ira hacia los demás.

Tabla 42. Sujeto Nº16

SUJETO Nº16	
ÁMBITO PERSONAL	<p>Personalmente, el sujeto nº16 es muy alegre, bastante extrovertida y aparentemente segura de sí misma. Se puede decir que aparentemente, ya que puede parecer muy autónoma e independiente, pero en realidad se deja llevar mucho por su círculo más cercano compuesto por los sujetos nº8, 13 y 17.</p> <p>Además, tiene un instinto protector y de cuidado hacia los demás, ya que tiende a cuidar y a estar al lado del más débil, proporcionándole en cierta manera ayuda y compañía.</p>
ÁMBITO SOCIAL	Tiene mucha facilidad para relacionarse con sus compañeros y compañeras, así como con las tutoras.

ÁMBITO DE APRENDIZAJE	En cuanto al aprendizaje, a pesar de no participar mucho en la asamblea y en las actividades de gran grupo, tiene habilidad a la hora de adquirir nuevos conceptos y sobre todo al ponerlos en práctica.
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	Emocionalmente se puede decir que reconoce muy bien sus emociones y las regula adecuadamente.

Tabla 43. Sujeto Nº17

SUJETO Nº17	
ÁMBITO PERSONAL	El sujeto nº17 se caracteriza por la madurez que tiene, de hecho, es la más mayor del aula y eso se evidencia mucho en su forma de pensar y de hablar. A pesar de su madurez para muchas cosas, hay que decir que en muchas ocasiones en su forma de actuar no presenta la misma madurez, ya que tiende en determinadas ocasiones a enfadarse si no se hace lo que ella quiere. Además, este sujeto se caracteriza por la actitud de líder que tiene en el aula.
ÁMBITO SOCIAL	En cuanto al ámbito social, este sujeto no presenta ninguna dificultad a la hora de relacionarse con sus compañeros. Tiene mucha habilidad para relacionarse con todos, pero especialmente tiene una relación cercana con los sujetos nº8 y nº16, ya que en todo momento están juntas.
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	A pesar de su escasa participación en las actividades y

	<p>en la asamblea, posee un alto grado de aprendizaje ya que adquiere perfectamente los contenidos nuevos y los pone en práctica de manera adecuada.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>El sujeto N°17 siempre hace una buena identificación de sus emociones y las suele exteriorizar bastante bien. A pesar de esto, hay que decir que muchas veces cuando no se hace lo que ella quiere muestra rabietas o incluso agresiones verbales reflejadas en insultos hacia sus compañeros. Esto lleva a afirmar que el sujeto n°17 debería mejorar su autocontrol emocional.</p>

Tabla 44. Sujeto N°18

SUJETO N°18	
<p>ÁMBITO PERSONAL</p>	<p>El sujeto n° 18 es una persona que se caracteriza por ser bastante tímida y vergonzosa. Esto se da principalmente cuando está en momentos de exposición, en los que tiene que hablar delante de toda la clase, como puede ser en el momento de la asamblea y sobre todo cuando es maquinista. A pesar de su timidez, este sujeto también se caracteriza por ser risueño ya que en muchas ocasiones está sonriente e intenta comunicarse con el adulto de esta forma.</p>
<p>ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>En cuanto al ámbito social, hay que decir que esta persona se relaciona de diferente manera con sus iguales y con los docentes. Con sus iguales mantiene una buena relación, aunque hay que destacar que se relaciona principalmente con niños y niñas que tienen</p>

	<p>una personalidad similar a la suya, como por ejemplo el sujeto nº2. Por otro lado, con el profesorado es cierto que le cuesta bastante abrirse y comunicarse, pero si la profesora le da tema de conversación es capaz de hablar y expresar sus pensamientos.</p> <p>Además, hay que destacar que existen determinadas ocasiones en las que cuando se le habla no contesta y tras insistirle unas cuantas veces, contesta con un tono enfadado y elevado. Este hecho muchas pueden resultar sorprendente, ya que es muy contradictorio con su personalidad habitual.</p>
<p>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</p>	<p>Con respecto al aprendizaje, si bien es cierto que el sujeto nº18 no participa en los momentos que se hacen preguntas de interés en grupo grande, cabe destacar que tiene una facilidad para adquirir conceptos y aplicarlos. Además, muestra una gran habilidad a la hora de realizar las diferentes actividades ya que a pesar de que se toma su tiempo para hacerlas, las lleva a cabo con mucha precisión y perfección.</p>
<p>ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>Si hablamos del ámbito emocional, se puede decir que esta persona reconoce muy bien sus emociones y por lo tanto las regula perfectamente.</p>

Tabla 45. Sujeto N°19

SUJETO N°19	
ÁMBITO PERSONAL	<p>El sujeto nº 19 personalmente es un persona alegre y risueña. Además, destaca por ser bastante extrovertido y por la buena relación que tiene tanto con sus profesoras como con sus compañeros. Por otro lado, esta persona es bastante activa y busca llamar la atención, lo que hace que en más de una ocasión se despiste y no esté atento en clase. Se puede decir que es muy independiente y autónomo. En relación con su ámbito personal, el sujeto N°19 es el menor de tres hermanos, lo que puede justificar el hecho de que continuamente quiera llamar la atención.</p>
ÁMBITO SOCIAL	<p>Socialmente, el sujeto nº19 se relaciona muy bien con sus compañeros, pero suele tener continuamente conflictos sobre todo con el sujeto nº y el sujeto nº. El motivo de estos conflictos se debe sobre todo por la personalidad de estas tres personas, ya que, al ser personalidades tan parecidas, esto hace que choquen mucho.</p> <p>Por otra parte, la relación con las profesoras es bastante buena, ya que existe cierta confianza y muestra cierto cariño hacia éstas.</p>
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	<p>En cuanto al aprendizaje, esta persona tiene una gran habilidad a la hora de adquirir nuevos contenidos y sobre todo de aplicarlos, ya que se puede decir que destaca por su gran creatividad. Además, es una persona que participa mucho en los momentos de asamblea.</p>

<p style="text-align: center;">ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL</p>	<p>En lo que respecta al autocontrol, a este sujeto le cuesta bastante, sobre todo en los momentos de asamblea en los que está distraído con cualquier cosa o incluso se levanta y se va a otro rincón del aula. Además, si hablamos del autocontrol emocional, se puede decir que esta persona tiene mucha dificultad a la hora de autorregularse, ya que en ocasiones en las que está enfadado, se estanca mucho tiempo en esa emoción y le es muy difícil cambiar de una emoción a otra.</p>
--	---

Tabla 46. Sujeto Nº20

SUJETO Nº20	
<p style="text-align: center;">ÁMBITO PERSONAL</p>	<p>El sujeto nº20 es una persona bastante tímida, sobre todo en los momentos en los que se siente observada, pero que poco a poco se está abriendo más tanto con sus iguales como con las profesoras. Destaca su gran evolución a lo largo del curso puesto que está adquiriendo cada vez más confianza consigo misma. Esto hace que su autoestima esté cada vez más desarrollada, teniendo así una mayor confianza con las personas de su alrededor.</p>
<p style="text-align: center;">ÁMBITO SOCIAL</p>	<p>En lo que respecta al ámbito social, el sujeto nº20 se relaciona bastante bien con sus compañeros, pero también hay que decir que muchas veces se deja llevar por otras personas, sobre todo por las que tienden a ser líderes, como puede ser el sujeto nº8.</p> <p>Por otra parte, si hablamos de la relación que mantiene con el profesorado, se puede decir que ha ido</p>

	<p>mejorando, ya que antes apenas mantenía comunicación con las tutoras del aula, pero ahora gracias a la confianza que está adquiriendo, habla con las profesoras y se comunica más.</p>
ÁMBITO DE APRENDIZAJE	<p>En cuanto al ámbito de aprendizaje, el sujeto nº20 desarrolla muy bien sus capacidades, y aunque no participe en las actividades de grupo grande, a la hora de trabajar aplica muy bien los conceptos y contenidos.</p>
ÁMBITO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	<p>Si hablamos del ámbito emocional, el sujeto nº20 sabe reconocer muy bien sus emociones y por lo tanto se autorregula correctamente.</p>

Anexo II. Tabla de resultados de las conductas de autocontrol emocional

Tabla 47. Tabla de resultados de las conductas de autocontrol emocional

SUJETOS	CONDUCTAS														
	Rabietas			Llanto			A. Física			A. Verbal			Impulsividad		
	Sí	A veces	No	Sí	A veces	No	Sí	A veces	No	Sí	A veces	No	Sí	A veces	No
Nº1			X			X			X			X			X
Nº2			X			X			X			X			X
Nº3			X			X			X			X			X
Nº4			X			X			X			X			X
Nº5			X			X			X			X			X
Nº6			X			X			X			X			X
Nº7	X					X	X					X	X		
Nº8			X		X				X			X			X
Nº9			X	X					X			X			X
Nº10			X			X	X					X	X		
Nº11			X	X					X			X			X
Nº12			X			X			X			X			X
Nº13	X					X			X			X		X	
Nº14			X			X			X			X			X
Nº15			X			X			X			X			X
Nº16			X			X			X			X			X
Nº17	X					X			X	X			X		
Nº18			X			X			X			X			X
Nº19	X			X					X			X	X		
Nº20			X			X			X			X			X
TOTAL	4	0	16	3	1	16	2	0	18	1	0	19	4	1	15

Anexo III. Tabla de resultados de la observación sobre el autocontrol emocional

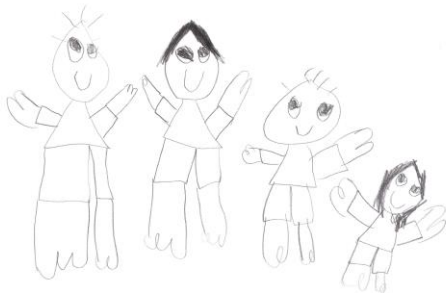
Tabla 48. Tabla de observación sobre el autocontrol emocional

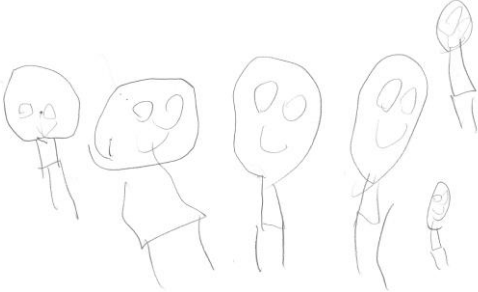
TABLA DE OBSERVACIÓN SOBRE EL AUTOCONTROL EMOCIONAL			
	SÍ	A VECES	NO
1. Utiliza vocabulario relacionado con las emociones.	20	0	0
2. Reconoce e identifica sus emociones.	18	2	0
3. Interpreta sus estados emocionales.	18	2	0
4. Reconoce las emociones de los demás.	17	3	0
5. Interpreta los estados emocionales de los demás.	17	3	0
6. Discrimina los comportamientos no apropiados de los apropiados.	15	2	3
7. Se altera con facilidad.	3	6	11
8. Los períodos de ira suelen ser duraderos.	3	1	16
9. Demuestra habilidad para controlar sus emociones.	11	4	5
10. Responde ante los problemas.	18	2	0
11. Resuelve adecuadamente los conflictos.	10	6	4
12. Reacciona impulsivamente.	4	5	11
13. Es tolerante con la frustración.	13	3	4

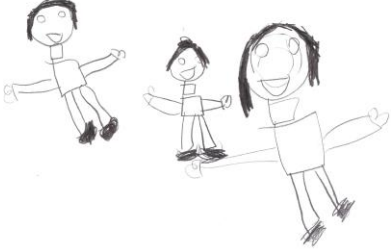
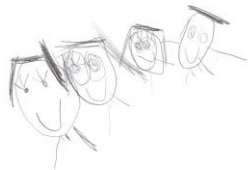

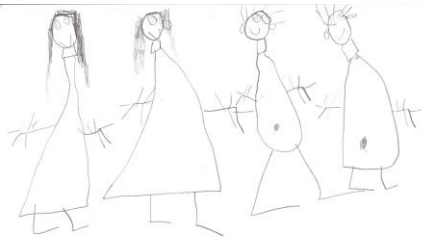

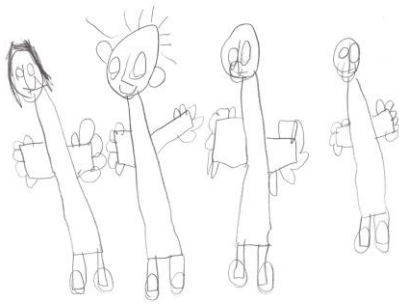
14.	Muestra conductas de llanto en momentos de conflicto.	2	5	13
15.	Muestra conductas de agresión física.	1	3	16
16.	Muestra conductas de agresión verbal.	1	2	17
17.	Controla sus impulsos.	12	5	3
18.	Se tranquiliza rápidamente cuando se enfada.	16	2	3
19.	Prevé las consecuencias de sus comportamientos no adecuados.	13	3	5
20.	Interioriza y cumple las normas de la clase.	16	2	2
21.	Recibe llamadas de atención por parte de la docente.	6	5	9
22.	Responde correctamente a las llamadas de atención de la docente.	14	4	2
23.	Es capaz de adoptar autónomamente estrategias de autocontrol emocional.	13	4	3
24.	Realiza las actividades de relajación desarrolladas en el aula.	19	1	0
25.	Acude al rincón de la calma por sí solo siempre que no puede controlar sus emociones.	10	5	5
OBSERVACIONES				

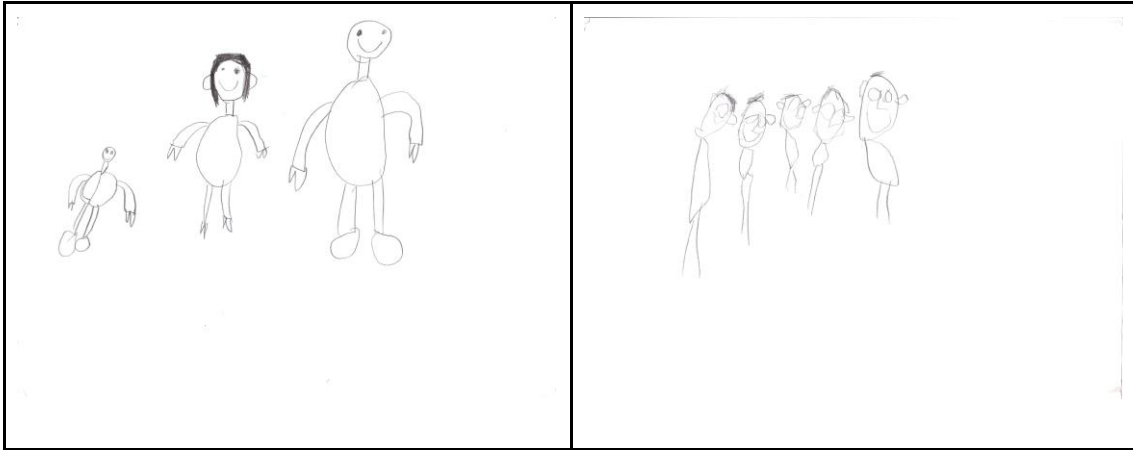
Anexo IV: Dibujos del test de la familia de Corman.

Tabla 49. Dibujos del alumnado basados en el test de la familia de Corman

Sujeto N°1:	Sujeto N°2:
	
Sujeto N°3:	Sujeto N°4:
	
Sujeto N°5:	Sujeto N°6:
	

Sujeto N°7:	Sujeto N°8:
	
Sujeto N°9:	Sujeto N°10:
	
Sujeto N°11:	Sujeto N°12:
	
Sujeto N°13:	Sujeto N°14:

	
<p>Sujeto Nº15:</p>	<p>Sujeto Nº16:</p>
	
<p>Sujeto Nº17:</p>	<p>Sujeto Nº18:</p>
	
<p>Sujeto Nº19:</p>	<p>Sujeto Nº20:</p>



Anexo V: Programación completa de la secuencia didáctica.

- Actividades del antes:

Tabla 50. Actividad N°1

Actividad N°1: “EL LUGAR DONDE NOS CALMAMOS”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>En esta actividad, el alumnado junto con la docente se encargará de adecuar un rincón de la calma que será el lugar donde el alumnado podrá ir a tranquilizarse, siempre que se encuentre enfadado o triste y sobre todo donde poder regular las emociones a través de la respiración. En el rincón se colocarán materiales que faciliten la calma como pueden ser plumas, el dibujo del laberinto de Chartres, una botella de la calma o cuentos.</p> <p>Además, para que el alumnado participe en la decoración de este espacio, se les dará a cada uno un mandala que tendrán que pintar para posteriormente colocarlos a modo de decoración en el espacio destinado al rincón de la calma.</p> <p>Por otro lado, en la realización de la actividad se reproducirá música relajante con el objetivo de crear un ambiente de tranquilidad.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plumas. ▪ Dibujo del laberinto de Chartres. ▪ Botella de la calma. ▪ Cuentos. ▪ Mandalas. ▪ Pinturas de colores. 	1 hora y 30 minutos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	
CURRICULAR	CONCRETO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia. ▪ Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. ▪ Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar la concentración. ▪ Familiarizarse con la relajación. ▪ Adquirir técnicas de relajación. ▪ Desarrollar habilidades artísticas.
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	

Procesos:

- Recuperación de la información.
- Comprensión global del texto.
- Desarrollo de una interpretación.
- Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este.
- Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta.

Microhabilidades:

- Anticipar y predecir.
- Interpretar.
- Seleccionar.
- Reconocer.

Estrategias:

- Estrategias basadas en las peculiaridades del texto.
- Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después.

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.
- Bloque 2. Juego y movimiento.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 3. Lenguaje artístico.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Tabla 51. Actividad N°2

Actividad N° 2: “¿Qué sabemos?, ¿Qué queremos saber?”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>En esta actividad, se le mostrará al alumnado el cuento “Respira”. Para empezar, con el objetivo de conocer los géneros literarios, y en concreto el cuento y sus características, se les hará las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Sabéis qué es esto? (mostrándoles al mismo tiempo el cuento). ▪ ¿Cómo son los cuentos? ▪ ¿Qué encontramos en un cuento? ▪ ¿Para qué sirven los cuentos? <p>A continuación, para trabajar el título del cuento, se les leerá el título y se les preguntará qué saben de esa palabra y qué quieren saber. Para ello, con el objetivo de conocer los conocimientos e intereses del alumnado, se escribirán en la pizarra dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué sabemos? ▪ ¿Qué queremos saber? <p>Por último, para saber en qué ocasiones hay que controlar la respiración y sobre todo para familiarizarse con la palabra autocontrol y regulación emocional, se les preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cuándo tenemos que controlar la respiración? ▪ ¿Que significa perder el control de las emociones? ▪ ¿Qué hacemos cuando estamos muy enfadados o cuando no podemos controlar nuestras emociones? ▪ ¿Qué podemos hacer para controlarlo? ▪ ¿Qué significa regularse? 		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pizarra. ▪ Tizas. 	30 minutos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	
CURRICULAR	CONCRETO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. ▪ Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros desarrollando actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración, evitando comportamientos de sumisión o dominio. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresar ideas y conocimientos. ▪ Desarrollar el lenguaje verbal. ▪ Debatir sobre la palabra “Respira”.

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.

PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS

Procesos:

- Recuperación de la información.
- Comprensión global del texto.
- Desarrollo de una interpretación.
- Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este.

Microhabilidades:

- Anticipar y predecir.
- Inferir.
- Retener: memoria a corto y largo plazo.
- Interpretar.

- Seleccionar.
- Reconocer.

Estrategias:

- Estrategias basadas en las peculiaridades del texto.
- Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después.

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

Conocimiento del entorno:

- Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1. Lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Tabla 52. Actividad N°3

Actividad N° 3: “CUANDO ME SIENTO MAL”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Para que el alumnado pueda conocer sus emociones y las de sus compañeros, se les preguntará si alguna vez se han sentido mal, y tendrán que decir por qué y cómo lo solucionaron.</p> <p>Después de haber contado sus anécdotas, la docente les planteará pequeñas situaciones y el alumnado tendrá que decir cómo creen que se ha podido sentir el protagonista. Algunas de las situaciones que se plantearán son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un niño se pone a gritar y a dar patadas porque su mamá no le compra el juguete que quiere. ▪ Dos compañeros de clase se están peleando. ▪ Está lloviendo muy fuerte y un niño no puede parar de llorar. ▪ Una mamá está regañando a su hijo. ▪ Un niño no comparte su juguete con su amiga. 		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas con pequeñas historias. 	50 minutos.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocer emociones básicas tales como el miedo, alegría, tristeza, amor, enfado o asco. ▪ Reconocer e interpretar de los compañeros y compañeras. ▪ Narrar anécdotas. ▪ Expresarse a través del lenguaje verbal. 	

limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal.

- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.

Conocimiento del entorno:

- Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.
- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.

PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS

Procesos:

- Recuperación de la información.
- Comprensión global del texto.
- Desarrollo de una interpretación.
- Reflexión sobre el contenido del texto y valoración del mismo.
- Reflexión sobre la forma del texto y valoración de la misma.

Microhabilidades:

- Anticipar y predecir.
- Inferir.
- Retener: memoria a corto y largo plazo.
- Interpretar.
- Seleccionar.
- Reconocer.

Estrategias:

- Estrategias basadas en las peculiaridades del texto.
- Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales.
- Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después.

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.
- Bloque 2. Juego y movimiento.

Conocimiento del entorno:

- Bloque 3. Cultura y vida en sociedad.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1. Lenguaje verbal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Tabla 53. Actividad N^o4

Actividad N^o 4: “INSPIRA Y ESPIRA”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Con el objetivo de que el alumnado se familiarice previamente con el vocabulario del cuento, trabajaremos las palabras <i>inspira</i> y <i>espira</i>. Para ello, se presentarán dos imágenes, por un lado una imagen de una persona oliendo flores y por otro lado la imagen de alguien haciendo burbujas. Se les dirá las dos palabras a trabajar y se preguntará qué saben de esas palabras para conocer sus conocimientos previos. Una vez hayan dicho lo que saben, se les preguntará qué imagen es la de inspirar y qué imagen es la de espirar. Después, se les dirá la solución y a continuación el alumnado tendrá que dar más ejemplos de situaciones en las que inspiramos y espiramos.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imagen de una persona oliendo flores. ▪ Imagen de una persona haciendo burbujas. 	50 minutos.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador. 	
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer vocabulario relacionado con la respiración: inspirar y expirar. ▪ Relacionar las palabras inspirar y expirar con imágenes. ▪ Ejemplificar con situaciones, cuando se inspira y se expira. 	

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.

PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS

Procesos:

- Recuperación de la información.
- Comprensión global del texto.
- Desarrollo de una interpretación.
- Reflexión sobre el contenido del texto y valoración del mismo.
- Reflexión sobre la forma del texto y valoración de la misma.

Microhabilidades:

- Anticipar y predecir.
- Inferir.
- Retener: memoria a corto y largo plazo.

- Interpretar.
- Seleccionar.
- Reconocer.

Estrategias:

- Estrategias basadas en las peculiaridades del texto.
- Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales.
- Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después.

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.

Conocimiento del entorno:

- Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1. Lenguaje verbal.
- Bloque 3. Lenguaje artístico.
- Bloque 4. Lenguaje corporal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

- Actividades del Durante:

Tabla 54. Actividad N°5

Actividad N° 5: “RESPIRA”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>La lectura del cuento “Respira” se llevará a cabo con un Kamishibai. Con este cuento, se pretende dar pautas de respiración y de relajación, por lo que la lectura se realizará con el tono de voz adecuado y se pasarán las láminas del Kamishibai del mismo modo.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
<p>La actividad se desarrollará en el la biblioteca de Educación Infantil. Por un lado, el alumnado se sentará en un cojín grande tipo gusano para una mayor comodidad. Por otro lado, la docente tendrá un kamishibai sobre una mesa delante de los niños y niñas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kamishibai. ▪ Láminas cuento “Respira” (Anexo VI: Adaptación cuento “Respira”). ▪ Cojín tipo gusano. 	<p>30 minutos.</p>
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer estrategias de respiración y respiración. ▪ Desarrollar la imaginación. ▪ Fomentar el interés por las diferentes técnicas para contar cuentos. ▪ Escuchar activamente. 	

<p>sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.▪ Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.▪ Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniciarse en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento y valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprensión global del texto. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Inferir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Interpretar. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	
CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 3. Cultura y vida en sociedad. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p>	

- Bloque 1. Lenguaje verbal.
- Bloque 4. Lenguaje corporal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

- Actividades del después:

Tabla 55. Actividad N°6

Actividad N° 6: “SOMOS RESPIRA”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Con el objetivo de que el alumnado se familiarice con la historia del cuento, mientras la docente lee el cuento, este tendrá que interpretar la historia que se está contando. Para interpretarla pueden hacer gestos, sonidos o incluso desplazarse por el espacio del aula. Para ambientar la interpretación, se reproducirán sonidos acordes con la historia (sonido de un globo, del mar, de la naturaleza, del viento, etc.)</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ordenador. ▪ Altavoces. ▪ Sonidos de la naturaleza, del mar, del viento y de un globo. 	20 minutos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	
CURRICULAR	CONCRETO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar una narración. ▪ Expresar emociones a través de gestos y sonidos. ▪ Improvisar una interpretación.

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.
- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas.

PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS

Procesos:

- Recuperación de la información.
- Comprensión global del texto.
- Desarrollo de una interpretación.
- Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este.
- Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta.

Microhabilidades:

- Anticipar y predecir.
- Retener: memoria a corto y largo plazo.
- Interpretar.
- Seleccionar.
- Reconocer.

Estrategias:

- Estrategias basadas en las peculiaridades del texto.
- Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales.
- Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después.

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.
- Bloque 2. Juego y movimiento.
- Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana.

Conocimiento del entorno:

- Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida.
- Bloque 3. Cultura y vida en sociedad.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1. Lenguaje verbal.

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación. ▪ Bloque 4. Lenguaje corporal.
COMPETENCIAS BÁSICAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. ▪ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. ▪ Tratamiento de la información. ▪ Competencia social y ciudadana. ▪ Competencia cultural y artística. ▪ Competencia para aprender a aprender. ▪ Autonomía e iniciativa personal. ▪ Competencia emocional.

Tabla 56. Actividad Nº7

Actividad Nº 7: “A MI ME HA GUSTADO...”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Para conocer la opinión de los niños y de las niñas, una vez se les haya leído el cuento se les hará varias preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es lo que más os ha gustado? ▪ ¿Qué es lo que menos os ha gustado? ▪ ¿Qué habéis aprendido de este cuento? 		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pizarra. ▪ Tizas. 	15 minutos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	
CURRICULAR	CONCRETO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Transmitir las ideas, pensamientos y emociones. ▪ Formular frases para expresar una opinión. ▪ Discriminar entre lo que le ha gustado y lo que no.

<p>con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. ▪ Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Inferir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 3. Cultura y vida en sociedad. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Lenguaje
COMPETENCIAS BÁSICAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. ▪ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. ▪ Competencia social y ciudadana. ▪ Competencia para aprender a aprender. ▪ Autonomía e iniciativa personal. ▪ Competencia emocional.

Tabla 57. Actividad Nº8

Actividad Nº 8: “NOS RELAJAMOS”
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
<p>Con el objetivo de trabajar otros tipos de lenguajes, y en concreto el lenguaje corporal y musical, en esta actividad se realizará un ejercicio de relajación. Este ejercicio estará dividido en dos partes. En una primera parte, se reproducirá diferentes fragmentos musicales que estarán caracterizados por ser más o menos relajantes. En esta primera parte, para que el alumnado pueda distinguir el tipo de música, se tendrá que desplazar por el espacio siguiendo el ritmo. De este modo, si suena un fragmento de música relajante se tendrán que mover despacio y si suena un fragmento de música que no es relajante se tendrán que mover rápido. En una segunda parte, el alumnado estará tumbado por el espacio y de fondo se reproducirá música relajante mientras la docente hace masajes relajantes con pelotas.</p>

ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande: en la primera parte el alumnado estará en movimiento por el aula y en la segunda parte estarán tumbados.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Música de relajación. ▪ Historia para la relajación. ▪ Fragmentos de diferentes tipos de música. ▪ Ordenador. ▪ Altavoces. 	50 minutos.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discriminar y diferenciar diferentes tipos de música. ▪ Acompañar los movimientos al ritmo de la música. ▪ Coordinar la relajación con la respiración. 	

- Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros.

Conocimiento del entorno:

- Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.
- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas así como de las

<p>personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Interpretar. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	
CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. ▪ Bloque 2. Juego y movimiento. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida. 	

<p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1: Lenguaje verbal. ▪ Bloque 3. Lenguaje artístico. ▪ Bloque 4. Lenguaje corporal.
COMPETENCIAS BÁSICAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. ▪ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. ▪ Tratamiento de la información. ▪ Competencia cultural y artística. ▪ Competencia para aprender a aprender. ▪ Autonomía e iniciativa personal. ▪ Competencia emocional.

Tabla 58. Actividad N°9

Actividad N° 9: “LO QUE NOS HACE SENTIR “RESPIRA””		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Esta actividad se dividirá en dos partes. Una primera parte consistirá en que cada uno tendrá que realizar un dibujo reflejando los sentimientos y emociones, así como sus ideas y pensamientos sobre el cuento “Respira”. En una segunda parte, con el objetivo de realizar una creación literaria, se utilizarán las láminas del Kamishibai para crear nuestra propia historia. Se le enseñará al alumnado las imágenes y cada uno tendrá que decir una frase que le pondría a esa imagen.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folios. ▪ Lápices. ▪ Gomas. ▪ Pinturas de colores. 	1 hora y 30 minutos.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Láminas Kamishibai cuento “Respira”. 	
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos. ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflejar sentimientos y emociones a través de un dibujo. ▪ Crear una historia a partir de una imagen. ▪ Formar pequeñas frases de forma oral para narrar una historia. 	

significativos y mostrando interés por su conocimiento.

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.
- Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística

mediante el empleo de diversas técnicas.	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Inferir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Interpretar. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	
CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. ▪ Bloque 2. Juego y movimiento. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 3. Cultura y vida en sociedad. 	

<p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Lenguaje verbal. ▪ Bloque 3. Lenguaje artístico.
COMPETENCIAS BÁSICAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. ▪ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. ▪ Competencia social y ciudadana. ▪ Competencia cultural y artística. ▪ Competencia para aprender a aprender. ▪ Autonomía e iniciativa personal. ▪ Competencia emocional.

Tabla 59. Actividad N°10

Actividad N° 10: “BIBLIOTECA DE AULA PARA EL AUTOCONTROL EMOCIONAL”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>En esta actividad se creará una biblioteca de aula, en la que se incluirán diferentes álbumes infantiles a los que el alumnado podrá acudir siempre que quiera. Incluso, se podrán poder leer los álbumes de forma grupal.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupo grande. ▪ Individualmente. 	<p>Álbumes infantiles:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Oh no, Lucas” ▪ “Respira” ▪ “Om” ▪ “La cola de dragón” ▪ “Emma enfadosauria” ▪ “Vaya rabieta” 	<p>La duración que se estime oportuna.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Un poco de mal humor” ▪ “¡Qué rabia de juego!” ▪ “Una tormenta de miedo” ▪ “¡Adiós, tristeza!” ▪ “Cuando estoy triste” ▪ “Cuando estoy enfadado” ▪ “Sofía la vaca que amaba la música” 	
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características ▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar diferentes emociones. ▪ Autorregular las emociones a través de álbumes infantiles. ▪ Conocer diferentes álbumes infantiles. ▪ Introducirse en hábitos de lectura. 	

sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.

- Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.
- Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.
- Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.
- Comprender, reproducir y recrear algunos textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos. 5. Iniciarse en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento y

valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute.	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	
CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Lenguaje verbal. 	
COMPETENCIAS BÁSICAS	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. 	

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Tabla 60. Actividad N°11

Actividad N° 11: “¿CÓMO RESPIRAMOS?”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Para comprender y visualizar el proceso de respirar, se les explicará y se le mostrará al alumnado cómo respiramos, desde que el aire entra por nuestra nariz hasta que sale por la boca. Para ello, se creará una maqueta en la que tendremos la nariz, una boca, la laringe, que la crearemos con pajitas y por último los pulmones que se representarán con bolsas de plástico transparente. En un primer momento, se les mostrará la acción de respirar y ellos tendrán que decir qué es lo que pasa cuando respiramos. Después, tras la explicación del alumnado la docente pasará a explicar el proceso.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartulinas. ▪ Imágenes de pulmones, boca y nariz. ▪ Dos pajitas. ▪ Dos bolsas pequeñas de plástico. 	30 minutos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	
CURRICULAR	CONCRETO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimiento. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualizar, entender y comprender el proceso de respiración. ▪ Descubrir los elementos que intervienen en la respiración.

<p>lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas. ▪ Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Interpretar. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 2. Acercamiento a la naturaleza. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Lenguaje verbal. ▪ Bloque 3. Lenguaje artístico. ▪ Bloque 4. Lenguaje corporal.
COMPETENCIAS BÁSICAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competencia en comunicación lingüística. ▪ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. ▪ Competencia social y ciudadana. ▪ Competencia cultural y artística. ▪ Competencia para aprender a aprender. ▪ Autonomía e iniciativa personal.

Tabla 61. Actividad Nº12

Actividad Nº 12: “EL JUEGO DEL SEMÁFORO”
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
<p>Con el objetivo de crear una técnica para controlar las emociones, se realizará un juego denominado “El semáforo”. Como bien se sabe, el semáforo tiene tres colores: rojo, amarillo y verde. Cada color corresponde a una acción, así si el semáforo está en rojo, esto significa que hay que parar, respirar y pensar cómo nos sentimos. Cuando el semáforo se pase a color amarillo hay que pensar qué se puede hacer y por último, cuando el semáforo esté en verde, pasamos a realizar la acción que previamente habíamos pensado.</p>

Para trabajar estos tres colores y sus respectivas acciones se pondrá un vídeo donde aparecerá un semáforo y cada color tendrá una música de fondo. El alumnado se desplazará por el aula y cuando el semáforo se ponga en rojo tendrán que parar y decir cómo se sienten. Después se pondrá amarillo y tendrán que decir que se puede hacer. Finalmente, el semáforo cambiará a verde y tendrán que realizar la acción.

Después, al terminar este juego, se proporcionará al alumnado el dibujo de un semáforo que se colocará en el rincón de la calma para así, cada vez que se sientan mal o tengan dificultad a la hora de controlar sus emociones recuerden los colores del semáforo y recuerden los pasos a seguir antes de actuar directamente.

ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vídeo de un semáforo. ▪ Cartulinas de colores: negra, amarilla, roja y verde. ▪ Pegamento. ▪ Tijeras. 	50 minutos.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocontrolar las emociones. ▪ Disfrutar del juego. ▪ Relacionar colores con acciones. ▪ Identificar las emociones personales. ▪ Crear una solución ante las emociones. 	

<p>sentimientos de autoestima y autonomía personal.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento.▪ Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación	
--	--

<p>con los demás y de regulación de la convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación. ▪ Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Inferir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Interpretar. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en la metacognición del proceso de lectura: estrategias de apoyo y estrategias personales. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	

CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO**Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:**

- Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen.
- Bloque 2. Juego y movimiento.

Conocimiento del entorno:

- Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida.

Lenguajes: comunicación y representación:

- Bloque 1. Lenguaje verbal.
- Bloque 2. Lenguaje audiovisual y tecnologías de la información y la comunicación.
- Bloque 4. Lenguaje corporal.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Tratamiento de la información.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Tabla 62. Actividad N°13.

Actividad N° 13: “MI PELOTA ANTIESTRÉS”		
CONSIGNA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD		
<p>Esta actividad consistirá en crear una pelota antiestrés con bolitas de gel o bolitas de Orbeez. El objetivo es que cada alumno y cada alumna elabore su propia pelota anti estrés para así tener un recurso con el que poder controlar sus emociones.</p>		
ORGANIZACIÓN DEL AULA	MATERIALES NECESARIOS	DURACIÓN
Grupo grande.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Globos de colores. ▪ Embudo. ▪ Agua. ▪ Mallas. ▪ Bidas. ▪ Bolitas de gel. 	2 sesiones de 50 minutos.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD		
CURRICULAR	CONCRETO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros y de la identificación gradual de las propias características, posibilidades y limitaciones, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal. ▪ Conocer su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elaborar pelota antiestrés para el control y regulación emocional. ▪ Liberar tensión. 	

<p>expresión y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades o preferencias, y ser capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, también, los de los otros. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Observar y explorar de forma activa su entorno, generando interpretaciones sobre algunas situaciones y hechos significativos y mostrando interés por su conocimiento. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilizar la lengua como instrumento de aprendizaje, de representación, de comunicación y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos y valorando la lengua oral como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia.▪ Expresar sentimientos, deseos e ideas mediante la lengua oral y a través de otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.▪ Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y niñas, así como de las personas adultas, adoptando una actitud positiva hacia las lenguas.	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en distintos lenguajes y realizar actividades de representación y expresión artística mediante el empleo de diversas técnicas. 	
PROCESOS / MICROHABILIDADES/ ESTRATEGIAS	
<p>Procesos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuperación de la información. ▪ Comprensión global del texto. ▪ Desarrollo de una interpretación. ▪ Reflexión sobre el contenido del texto y valoración de este. ▪ Reflexión sobre la forma del texto y valoración de esta. <p>Microhabilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Anticipar y predecir. ▪ Retener: memoria a corto y largo plazo. ▪ Seleccionar. ▪ Reconocer. <p>Estrategias:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrategias basadas en las peculiaridades del texto. ▪ Estrategias basadas en las distintas fases de la comprensión: antes, durante y después. 	
CONTENIDOS (BLOQUES) DEL CURRÍCULO	
<p>Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen. <p>Conocimiento del entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Medio físico: elementos, relaciones y medida. <p>Lenguajes: comunicación y representación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bloque 1. Lenguaje verbal. 	

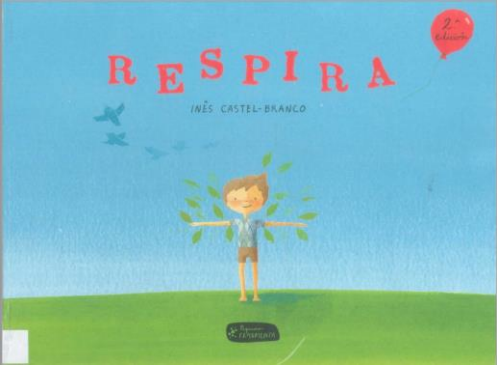


- Bloque 3. Lenguaje artístico.

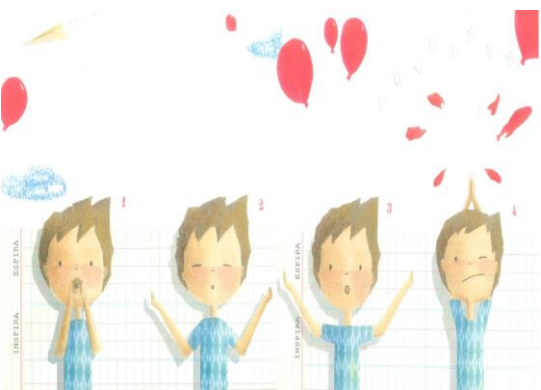


COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia emocional.

Anexo VI. Adaptación cuento "Respira"

Tabla 63. Kamishibai

	<p>Lámina 1:</p> <p>(Abriendo el Kamishibai)</p> <p>RESPIRA</p> <p>M = voz de la mamá</p> <p>H = voz del hijo</p>
	<p>Lámina 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – H: Mamá, ¡hoy no puedo dormir! – M: ¿Por qué? – H: No lo sé...estoy nervioso y mi cabeza no para de pensar y pensar. – M: ¿Quieres que te enseñe a respirar? – H: ¿Respirar? ¡si yo ya sé respirar! – M: ¿Pero has pensado alguna vez como lo haces? <p>(sacar la mitad de la lámina)</p>
	<p>Lámina 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – M: Hagamos una barca de papel y pongámosla sobre tu barriga. – H: ¿Una barca? ¡ya la hago yo! – M: Ahora imagina que está en el mar: Sube cuando entra el aire, es decir cuando inspiras. Y baja cuando espiras, cuando sacas el aire. <p>(sacar toda la lámina)</p> <ul style="list-style-type: none"> – H: Inspiiiiiro..... y espiiiiiiro (decirlo con voz suave) – M: Cuando respiras, eres como las olas del mar. no tengas prisa en respirar. <p>(Sacar un cuarto de la lámina)</p>

	<p>Lámina 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: has trabajado con la parte baja de los pulmones; pero también lo puedes hacer con la parte del medio. - H: ¿llenar el pecho de aire? (Mover la lámina un tercio más) - M: ¡Sí verás como cabe mucho! imagina que coges un globo con las manos y lo vas llenando. El globo crece, crece, se va hinchando... (Sacar toda la lámina) - H: ¡Oh, ha explotado! ¡vuelvo a empezar! (Cambiar de lámina)
	<p>Lámina 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: Puedes inspirar más lentamente imaginándote que hueles, una rosa... (Cambiar de lámina)
	<p>Lámina 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: ¿Sabes que los brazos te pueden ayudar a respirar con la parte alta de los pulmones? - H: ¿Cómo? - M: Por ejemplo... ¿Quieres ser un cohete que sube hacia el cielo? - H: ¿Hacia otras galaxias? (Cambiar de lámina)

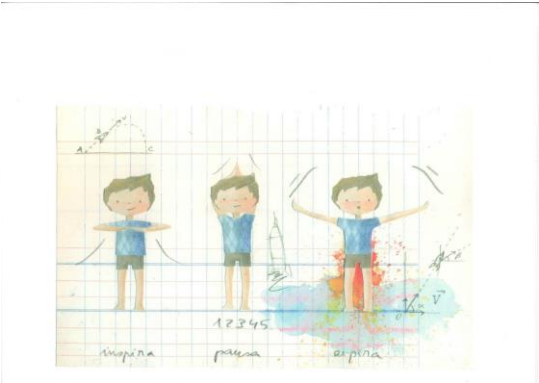
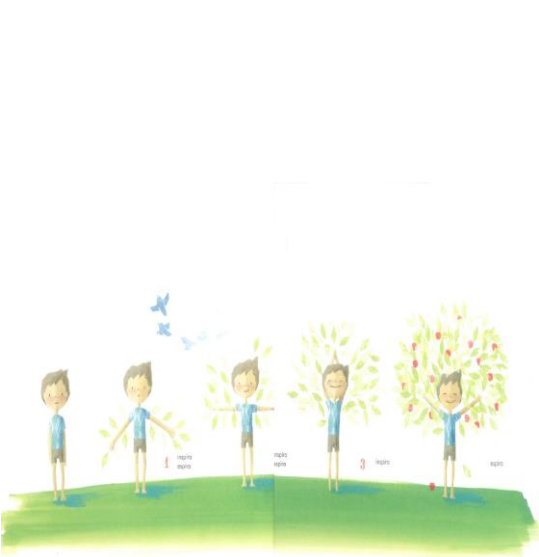

	<p>Lámina 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: ¡Muy lejos! Juntas las manos y las subes bien alto, cuentas hasta cinco y después explotas (Bum) <p>(Sacar LA MITAD de la siguiente lámina)</p>
	<p>Lámina 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: También se puede respirar con todas las partes de los pulmones. Puedes pensar que eres un árbol, un árbol que crece. - H: Mis pies son las raíces, el cuerpo es el tronco. <p>(Sacar LA OTRA MITAD de la lámina)</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: En cada respiración vas levantando los brazos por los lados, abriendo el pecho... respira tres veces y habrás dibujado una copa muy frondosa - H: ¡Llena de hojas y manzanas rojas! - M: Después, con una sola respiración, vuelves a bajar los brazos y te relajas. <p>(Cambiar de lámina)</p>
	<p>Lámina 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: Vamos a ver, ¿qué tal un búho? los búhos no pueden mover los ojos. por eso, inspira mientras miras a cada lado, y expira cuando mires de frente. - M: Prueba también a imitar un gato. ¿Qué hace el gato? - H: Se estira con pereza... - M: Arquea tú también la espalda: inspira mirando hacia arriba y expira mirando al suelo. <p>(Sacar LA MITAD de la lámina)</p>



Lámina 10:

- M: Incluso puedes imaginar que eres una cobra. Te estiras en el suelo y, mientras inspiras tranquilamente, subes el cuerpo y la cabeza, haciendo fuerza con las manos hacia abajo. Espiras al bajar.
- H: ¿Y si quiero volar?

(sacar LA OTRA MITAD de la lámina)

- M: Puedes ser una grulla. manteniendo el equilibrio sobre un pie, luego sobre el otro, mientras abres las alas con elegancia.
- H: ¡Es difícil moverme así!
- M: Inspira cuando vuelas, espira cuando te recoges y cruzas las manos por delante.

(Sacar LA MITAD de la lámina)

Lámina 11:

- H: ¡Me cuesta relajar la espalda!
 - M: Ponte de pie e imagina que eres una campana.
 - H: Ding – dong... (simular el sonido de una campana)
 - M: Espira a cada campanada, girando el cuerpo hacia atrás.
 - H: Para que suene ¿verdad?
 - M: Después la campana se detiene y vuelve a estar en silencio. coloca las manos por delante y por detrás de la frente, cálmate y concéntrate, mientras respiras suavemente.
- (CAMBIAR DE LÁMINA)**


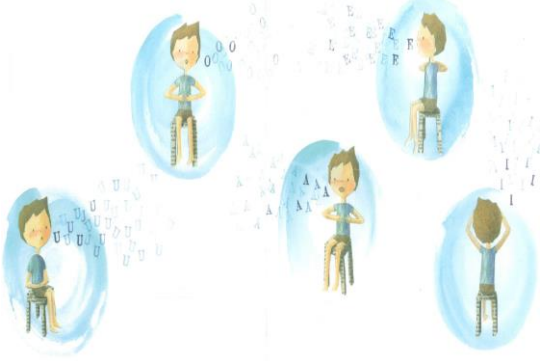

	<p>Lámina 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: A veces, para respirar bien, basta con imaginar que somos un cuadrado, un triángulo, unas escaleras, unas murallas... - H: ... ¿O una montaña? - m: ¡Eso es!: inspiras cuando subes y espiras cuando bajas. <p style="text-align: center;">(Pausa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - M: Por cierto, ¿sabías que podemos respirar con letras? ¿Y que cada sonido hace vibrar una parte diferente de nuestro cuerpo? - H: ¿No son todos iguales? - M: ¡No!... <p style="text-align: center;">(Sacar UN QUINTO de la lámina)</p>
	<p>Lámina 13:</p> <p>La U resuena en la barriga. (SACAR OTRO QUINTO DE LA LÁMINA)</p> <p>La O fortalece el corazón. (SACAR OTRO QUINTO DE LA LÁMINA)</p> <p>La A limpia los pulmones. (SACAR OTRO QUINTO DE LA LÁMINA)</p> <p>La E hace vibrar el cuello. (QUITAR LA LÁMINA)</p> <p>La I da vida a la cabeza. (CAMBIAR DE LÁMINA)</p>
	<p>Lámina 14:</p> <ul style="list-style-type: none"> - H: Todo esto está muy bien, ¡pero hay tantas cosas que me asustan! - M: Son como nubes de una tormenta que no te dejan ver el cielo, ¿Verdad? - H: ¿Y cómo hago para apartarlas? - M: Imagina cada uno de estos miedos como una nube oscura. y vas soplando, y soplando...sintiendo como los miedos se van y empieza a aparecer un cielo azul. <p style="text-align: center;">(Cambiar de lámina)</p>



Lámina 15:

- M: Mira, cuando estás nervioso, eres como esta bola de nieve que se agita.
- H: Toda la purpurina está moviéndose y mi cabeza no puede ni pensar.
- M: Entonces, si empiezas a respirar profundamente, ¿Qué le pasa a la purpurina?
- H: Que va cayendo, hasta quedar en el suelo.
- M: Y el agua queda limpia, transparente. Como dentro de ti si te sabes tranquilizar.

(Cambiar de lámina)



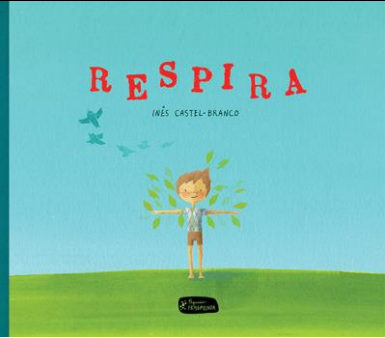
Lámina 16:

- M: Hay muchas formas de respirar: con las montañas o los animales, hinchando globos o haciendo navegar barcas, oliendo rosas o haciendo sonar campanas, lanzando cohetes o creciendo como un árbol...
- H: Sí, ahora me siento más tranquilo.
- M: Y lo has hecho, ¡Fijándote solamente en cómo respiras! Vuelve a hacerlo siempre que quieras a lo largo del día. presta atención, por unos momentos, a este aire que entra y sale.
- H: Ay, (bostezar) qué sueño... gracias por lo que me has ayudado a descubrir mamá.
- M: Venga, ahora vuelve a la cama y respira.

(CAMBIAR DE LÁMINA)

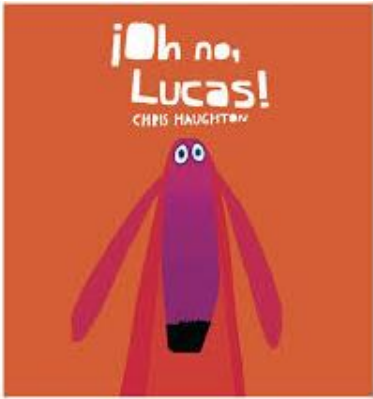
Anexo VII: Fichas de los álbumes infantiles para la biblioteca de aula.

Tabla 64. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Respira”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Respira
Autor	Inês Castel - Branco
Ilustrador	Inês Castel - Branco
Editorial	Fragmenta
Colección	Pequeño fragmenta
Fecha de edición original	2015
Lengua y país de origen	Castellano
Nacionalidad	Española
Traductor	Ninguno
Ciudad	Barcelona
Edad	3 - 6 años
Fecha de edición en español	2015
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Una noche, un niño no puede dormir, por lo que se lo cuenta a su mamá y ésta le enseña diferentes estrategias para que pueda respirar bien, tranquilizarse y dormir mejor. A lo largo de esta historia, el pequeño se adentrará en un mundo de imaginación donde verá barcas flotar sobre su estómago y globos explotar. Imaginará que es un cohete y un árbol con sus brazos e incluso se pondrá en la</p>

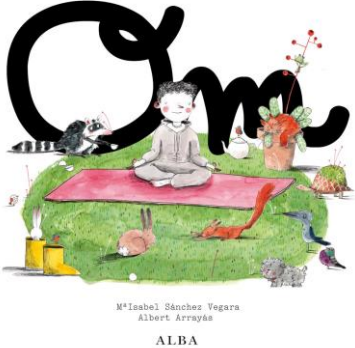
	piel de búhos y cobras. Todo esto y muchas otras técnicas de relajación, ayudarán al niño a controlar su respiración y por lo tanto controlar sus emociones.
3. Elementos de interés del libro	Las ilustraciones coloridas y creativas te adentran en mundo de imaginación que hacen que el alumnado pueda crear e imaginar libremente. Incluso, las ilustraciones juegan un papel importante en el libro porque dan pautas a la hora de realizar los diferentes ejercicios de respiración. Además, los colores fríos proporcionan una gran tranquilidad y serenidad, acorde con la temática del álbum.
4. Dificultades de comprensión	A lo largo del libro nos podemos encontrar con una letra minúscula que puede dificultar la lectura, además de la cantidad de texto que hay que puede hacerlo un tanto denso.
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Técnicas de relajación y respiración.▪ Autocontrol emocional.

Tabla 65. Referencia bibliográfica del álbum infantil “¡Oh no, Lucas!”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	¡Oh no, Lucas!
Autor	Chris Haughton
Ilustrador	Chris Haughton
Editorial	Milrazones
Colección	Milratones
Fecha de edición original	2012
Lengua y país de origen	Inglés. Reino Unido
Nacionalidad	Británica
Traductor	Jesús Ortiz Pérez del Molino
Ciudad	Londres
Edad	A partir de 4 años
Fecha de edición en español	2014
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Lucas es un perro que vive con su dueño Quique. A Lucas le cuesta bastante controlar sus impulsos, sobre todo cuando su dueño no está en casa. Lo peor de perder el control es que Lucas se pone muy triste y no se siente bien consigo mismo. Por lo que, a lo largo de este cuento, Lucas</p>

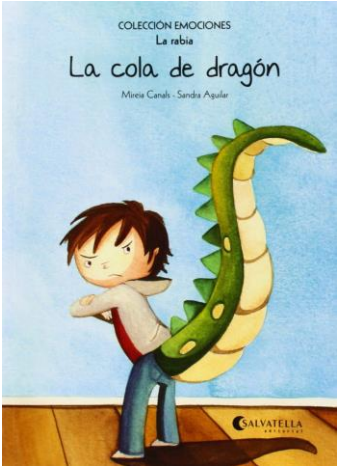
	tendrá que hacer frente a su autocontrol para poder superar cada uno de sus impulsos.
3. Elementos de interés del libro	Tiene dibujos sencillos y cálidos, lo que transmite cierta cercanía al lector.
4. Dificultades de comprensión	Ninguna
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Autocontrol.▪ Dominio de los impulsos.

Tabla 66. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Om”

1. Referencia Bibliográfica	 <p>M^a Isabel Sánchez Vegara Albert Arrayás ALBA</p>
Título	Om
Autor	M ^a Isabel Sánchez Vegara
Ilustrador	Albert Arrayás
Editorial	Alba
Colección	Infantil Ilustrado
Fecha de edición original	2016
Lengua y país de origen	Castellano. España.
Nacionalidad	Española
Traductor	Ninguno
Ciudad	Barcelona
Edad	A partir de 3 años.
Fecha de edición en español	2016
2. Breve resumen de la historia o argumento	Om es un niño muy salvaje, tan salvaje que cuando practica yoga se transforma. Se convierte en una fiera indomable, en un animal de bosque, en un animal de la selva o del fondo del mar. Se transforma en jirafa, cuervo y dragón, hasta que termina de hacer yoga y vuelve a ser un niño normal y corriente.

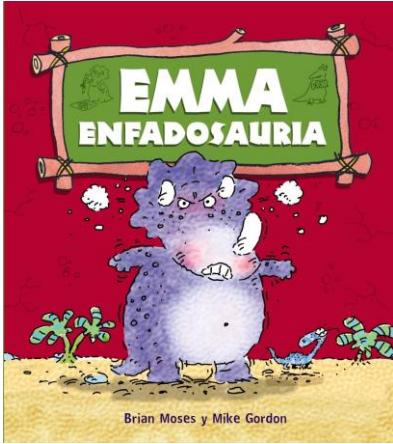
3. Elementos de interés del libro	El cuento está compuesto por dibujos muy sencillos acordes con la temática. Además, los colores que usa el ilustrador son colores cálidos, que acercan al lector al personaje, lo que incluso puede generar cierta empatía. Por otro lado, la letra imprenta facilita la lectura del cuento.
4. Dificultades de comprensión	Ninguna.
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Autocontrol emocional.▪ Relajación.

Tabla 67. Referencia bibliográfica del álbum infantil “La cola de dragón”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	La cola de dragón
Autor	Mireia Canals
Ilustrador	Sandra Aguilar
Editorial	Salvatella
Colección	Emociones
Fecha de edición original	2014
Lengua y país de origen	Castellano. España
Nacionalidad	Española
Traductor	Ninguno
Edad	A partir de 3 años.
Fecha de edición en español	2014
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Javier es un niño que se enfada con frecuencia. Un día, le pidió a su madre que le comprara más juguetes, su madre le dijo que ya tenía muchos juguetes y ante esta respuesta, Javier se enfadó. Se enfadó de tal forma que cerró los puños y empezó a patear muy fuerte, tan fuerte que de repente le salió una cola de dragón. Javier</p>

	<p>no se dio cuenta, así que después de la rabieta, fue a su habitación y sin querer rompió el barco pirata con su cola. Después cogió el barco pirata y lo puso con el resto de los juguetes rotos. Javier se dio cuenta que no tenía más juguetes para romper, por lo que tuvo una nueva rabieta, se puso a patalear, a dar golpes en el suelo con las manos y los pies. Después, se levantó, empezó a arreglar sus juguetes y poco a poco se le fue el enfado al mismo tiempo que la cola de dragón empezó a desaparecer.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>La representación de acciones tan cotidianas como las rabiets y sobre todo la causa de estas, hace que los pequeños lectores se sientan directamente identificados con el protagonista.</p>
4. Dificultades de comprensión	<p>Ninguna.</p>
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocimiento y expresión de las emociones. ▪ Autocontrol de la ira y de la rabia. ▪ Consecuencias del descontrol emocional.

Tabla 68. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Emma enfadosauria”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Emma enfadosauria
Autor	Brian Moses
Ilustrador	Mike Gordon
Editorial	Anaya
Colección	Primeros lectores
Fecha de edición original	2013
Lengua y país de origen	Inglés. Reino Unido
Nacionalidad	Británica
Traductor	Anaya Infantil y Juvenil.
Edad	3 - 6 años.
Fecha de edición en español	2013
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Emma Enfadosauria siempre estaba enfadada. Se enfadaba porque no podía ver su programa favorito, porque sus hermanos recibían regalos y ella no e incluso cuando perdía al jugar. Pero lo peor es que Emma se enfadaba y ni siquiera sabía por qué. Cuando se enfadaba a menudo golpeaba las puertas y se ponía a rugir muy</p>

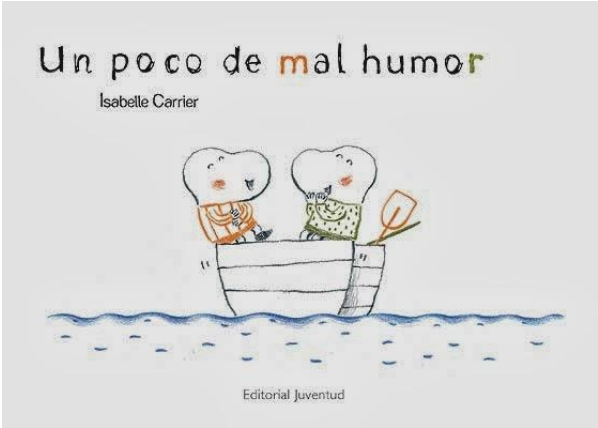
	<p>fuerte. Tal era su enfado, que no conseguía controlarse, hasta que un día sus padres le dan unos consejos para controlar su ira, como por ejemplo respirar hasta 10 antes de hacer nada. A partir de entonces, cada vez que se enfadaba, Emma contaba hasta diez y así consiguió controlar su enfado.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>El cuento aporta un par de técnicas que pueden ayudar al lector a controlar las emociones cuando se sientan enfadados. Además, las diferentes situaciones a las que se enfrenta Emma Enfadosauria, pueden ayudar a los niños y niñas a empatizar con el personaje puesto que son situaciones de la vida cotidiana.</p>
4. Dificultades de comprensión	<p>Ninguna</p>
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Control de la ira.▪ Técnicas de autocontrol.▪ Empatía.

Tabla 69. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Vaya rabieta”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Vaya Rabieta
Autor	Mireille d' Allancé
Ilustrador	Mireille d' Allancé
Editorial	Corimbo
Colección	Álbumes ilustrados
Fecha de edición original	2001
Lengua y país de origen	Francés. Francia
Nacionalidad	Francesa
Traductor	Julia Vinent
Edad	A partir de 3 años
Fecha de edición en español	2003
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Después de un mal día, Roberto llega a casa. Está tan enfadado que contesta mal a su padre, tira las zapatillas y ni siquiera quiere cenar. Cuando sube a su habitación, se siente muy enfadado, tan enfadado que siente como algo sube de su interior, hasta que sale todo su enfado y de repente aparece “la Cosa”. Se trata de un ser extraño</p>


	<p>que de repente quiere destruir todo lo que se encuentra a su alrededor, su lámpara, su cama, sus libros e incluso sus juguetes. Tras haber destrozado todo, Roberto se ha cuenta que la Cosa no es muy buen amigo, por lo que decide atraparlo y guardarlo en un lugar del cual no pueda escapar.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>El libro presenta un texto bastante sencillo y con una letra imprenta que facilita la lectura de este. Además, cuenta con unas ilustraciones sencillas y llamativas que consiguen captar la atención del lector. Por otro lado, los colores cálidos de las ilustraciones representan muy bien la temática del álbum, ya que consiguen simbolizar perfectamente la ira.</p>
4. Dificultades de comprensión	Ninguna
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocontrol de la ira. ▪ Rabietas. ▪ Enfado.

Tabla 70. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Un poco de mal humor”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Un poco de mal humor
Autor	Isabelle Carrier
Ilustrador	Isabelle Carrier
Editorial	Juventud
Colección	Álbumes Ilustrados.
Fecha de edición original	2011
Lengua y país de origen	Francés. Francia
Nacionalidad	Francesa
Traductor	Teresa Farran
Ciudad	Barcelona
Edad	5 años
Fecha de edición en español	2012
2. Breve resumen de la historia o argumento	Un buen día, Pit y Pat se encuentran y se hacen buenos amigos. A partir de entonces recorren nuevas aventuras y disfrutan de la vida hasta tal punto que se hacen inseparables. De repente un día tienen un problema y dejan de llevarse bien, dando lugar a un poco de mal

	<p>humor entre los dos. Tanto es el mar humor que empieza a crecer y crecer, hasta que se hace una bola gigante que acaba por destrozar la barca en la que están. Después de lo ocurrido, los dos tienen que trabajar mucho para quitar los nudos del problema y volver a estar juntos otra vez.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>Tiene ilustraciones muy sencillas que además están sin pintar, lo que las hace aún más atractivas. Por otro lado, también hay que destacar la sencillez y claridad del texto, así como el uso de onomatopeyas, ya que se destacan con otro tipo y tamaño de letra.</p>
4. Dificultades de comprensión	<p>Ninguna</p>
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Control de la ira.▪ Compañerismo.▪ Resolución de problemas.

Tabla 71. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Una tormenta de miedo”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Una tormenta... de miedo
Autor	Meritxell Martí.
Ilustrador	Xavier Salomó.
Editorial	Almadraba Infantil y Juvenil (Hermes).
Colección	Toni y Tina.
Fecha de edición original	2013.
Lengua y país de origen	Castellano. España.
Nacionalidad	Española
Traductor	Ana García Novoa
Ciudad	Barcelona
Edad	A partir de 3 años.
Fecha de edición en español	2013
2. Breve resumen de la historia o argumento	Toni tiene mucho miedo por la tormenta, tiene tanto miedo que se cobija debajo de una manta de la cual no quiere salir. Su amiga Tina, intenta distraerlo con diferentes actividades. De repente se dan cuenta de que

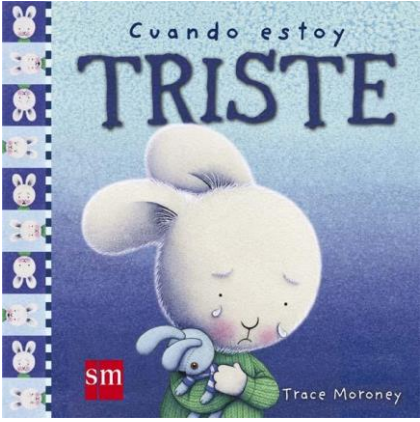
	la tormenta se está alejando y mientras hablan Toni tiene cada vez menos miedo.
3. Elementos de interés del libro	En este cuento nos encontramos con dos elementos de interés. Por un lado, las diferentes preguntas que aparecen a lo largo del cuento estacadas en un círculo, que están para que el lector las lea, lo que permite una interacción entre el cuento y el lector. Por otra parte, el cuento cuenta con una propuesta de actividades que el lector puede realizar con el objetivo de tratar la tristeza.
4. Dificultades de comprensión	Contiene un texto bastante largo, lo que hace que sea un cuento un poco denso en cuanto contenido.
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconocimiento del miedo.▪ Reconocer las cosas que nos dan miedo.▪ Autocontrol y gestión del miedo

Tabla 72. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Adiós tristeza”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	¡Adiós tristeza!
Autor	Meritxell Martí.
Ilustrador	Xavier Salomó.
Editorial	Almadraba Infantil y Juvenil (Hermes).
Colección	Toni y Tina.
Fecha de edición original	2013.
Lengua y país de origen	Castellano. España.
Nacionalidad	Española
Traductor	Andrés Pozo
Ciudad	Barcelona
Edad	A partir de 3 años.
Fecha de edición en español	2013
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>Tina está muy triste porque su amigo Toni se va durante dos meses. Está tan triste que no le apetece hacer nada, ni jugar, ni salir a dar un paseo, ni tan siquiera comer. Al verla tan triste, su amigo Toni le propone salir de excursión, a lo que ella accede, pero con desgana. Toni</p>

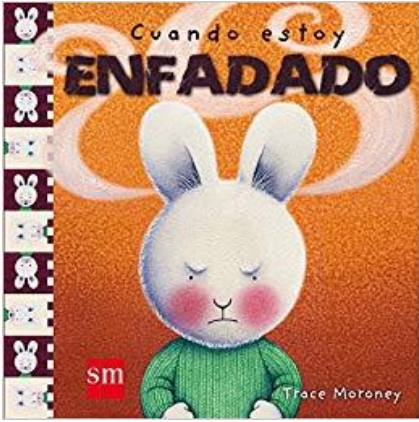
	<p>no sabe qué le pasa a Tina, por lo que le pregunta y ésta explota en un mar de lágrimas explicándole que está muy triste porque se va. Ante esta situación, Toni le da un fuerte abrazo y proponen soluciones para estar en contacto mientras Toni no esté.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>En este cuento nos encontramos con dos elementos de interés. Por un lado, las diferentes preguntas que aparecen a lo largo del cuento estacadas en un círculo, que están para que el lector las lea, lo que permite una interacción entre el cuento y el lector. Por otra parte, el cuento cuenta con una propuesta de actividades que el lector puede realizar con el objetivo de tratar la tristeza.</p>
4. Dificultades de comprensión	<p>Contiene un texto bastante largo, lo que hace que sea un cuento un poco denso en cuanto contenido.</p>
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconocimiento de la tristeza. ▪ Gestión y regulación de la tristeza.

Tabla 73. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Cuando estoy triste”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Cuando estoy triste
Autor	Trace Moroney
Ilustrador	Trace Moroney
Editorial	SM
Colección	Sentimientos
Fecha de edición original	2005
Lengua y país de origen	Inglés. Australia
Nacionalidad	Australiana
Traductor	Teresa Tellechea
Ciudad	Madrid
Edad	A partir de 3 años
Fecha de edición en español	2005
2. Breve resumen de la historia o argumento	El personaje relata lo que pasa cuando está triste, cómo se siente y cómo reacciona. Explica las diferentes situaciones en las que se puede encontrar triste como puede ser cuando está enfermo, cuando ve discutir a alguien, cuando se muere un ser querido, etc. Además,

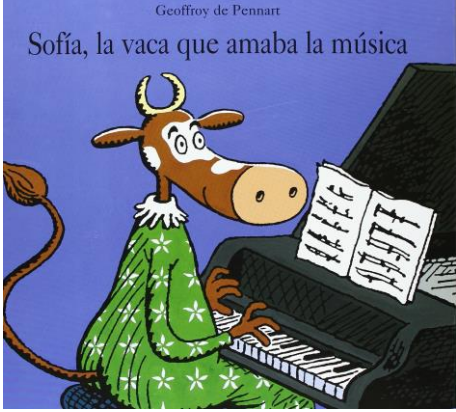
	explica que cuando está triste le gusta estar con su familia y amigos y sobre todo que alguien le dé un abrazo, lo que le ayuda a que la tristeza desaparezca.
3. Elementos de interés del libro	La letra sencilla e imprenta facilita la lectura del álbum. Además, las ilustraciones sencillas y llamativas, captan la atención del lector.
4. Dificultades de comprensión	Ninguna
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Identificación de la tristeza.▪ Regulación de la tristeza.

Tabla 74. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Cuando estoy enfadado”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Cuando estoy enfadado
Autor	Trace Moroney
Ilustrador	Trace Moroney
Editorial	SM
Colección	Sentimientos
Fecha de edición original	2005
Lengua y país de origen	Inglés. Australia
Nacionalidad	Australiana
Traductor	Teresa Tellechea
Ciudad	Madrid
Edad	A partir de 3 años.
Fecha de edición en español	2005
2. Breve resumen de la historia o argumento	<p>El personaje cuenta qué le sucede cuando está enfadado, cómo se siente y cómo reacciona. Explica las diferentes situaciones en las que puede llegar a estar enfadado. Además, enseña diferentes técnicas que le ayudan a relajarse cuando está enfadado, como, por ejemplo,</p>

	respirar hondo, ir a su lugar favorito o hablar de por qué está enfadado.
3. Elementos de interés del libro	Al reflejar acciones de la vida cotidiana, el lector puede sentirse identificado y por lo tanto crear empatía con el protagonista. Otro aspecto a destacar de este cuento es que presenta una letra diferente a través de las diferentes onomatopeyas, ya que las destaca con una letra más grande y llamativa.
4. Dificultades de comprensión	Ninguna
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Reconocimiento de la ira.▪ Reacciones ante la ira.▪ Emoción del enfado.▪ Autocontrol.

Tabla 75. Referencia bibliográfica del álbum infantil “Sofía, la vaca que amaba la música”

1. Referencia Bibliográfica	
Título	Sofía, la vaca que amaba la música
Autor	Geoffroy de Pennart
Ilustrador	Geoffroy de Pennart
Editorial	Corimbo
Colección	Álbumes Ilustrados.
Fecha de edición original	2001
Lengua y país de origen	Francés. Francia.
Nacionalidad	Francesa
Traductor	Julia Vinent
Ciudad	Barcelona
Edad	3 - 5 años
Fecha de edición en español	2001
2. Breve resumen de la historia o argumento	Sofía es una vaca que ama la música. Un día, ve un anuncio en el periódico para participar en un importante concurso de música. Sin dudarlo, decide viajar hasta la gran ciudad y buscar una orquesta en la que poder participar. En su búsqueda se encuentra con varios

	<p>obstáculos, ninguna orquesta la acepta porque no cumple los requisitos necesarios. Tras ser varias veces rechazada, Sofía se enfada cada vez más y más, hasta que no puede controlar sus emociones. Después de una larga búsqueda y tras varias entrevistas, junto con un amigo y cuatro excelentes músicos, consiguen formar un grupo de música llamado “Los amigos de la Música”.</p>
3. Elementos de interés del libro	<p>Contiene ilustraciones llamativas que captan la atención del lector. Además, la letra imprenta facilita la lectura del álbum.</p>
4. Dificultades de comprensión	<p>Ninguna</p>
5. Uso escolar del libro	<ul style="list-style-type: none">▪ Trabajar la ira y el enfado.▪ Superación.

Anexo VIII. Transcripción de las actividades de la secuencia didáctica

- *Actividad Nº1. El lugar donde nos calmamos.*
- MP: Vale chicos, tengo una sorpresa. ¿Cómo se llama ese rincón que tenemos allí?
- Todos: El rincón de la calma.
- MP: El rincón de la calma. Pues he traído material para ese rincón. ¿Queréis verlo?
- Todos: ¡Sí!
- MP: He traído unas bolas de pelo que son suaves. (se van pasando para que los niños y niñas las puedan tocar.)
- Sujeto Nº17: ¡Ala! que suave.
- Sujeto Nº4: Que suave.
- MP: También he traído arena mágica. ¿Queréis tocarla?
- Todos: ¡Sí!
- (Se va pasando la arena cinética)
- MP: Y también he traído unas pelotas. Estas pelotas se pueden usar cuando estamos muy enfadados. Y en vez de dar golpes al material o de pegar a nuestros compañeros, vamos a poner toda nuestra fuerza en esta pelota apretándola ¿Vale?
- Todos: Vale.
- (Se van pasando las pelotas)
- Sujeto Nº7: Yo quiero la verde.
- Sujeto Nº19: Mira como sale por aquí.
- Sujeto Nº10: Mira como la aplasto súper fuerte.
- MP: Vale chicos ahora vamos a decorar el rincón de la calma. ¿Sabéis qué es esto? (Se les enseña los mandalas)
- Todos: No.

- MP: Son mandalas. Y ahora, mientras escuchamos música relajante los vamos a pintar, ¿Os parece bien?

- Todos: Sí.

(Todos se sientan en sus sillas y pintan los mandalas)

▪ *Actividad Nº2. ¿Qué sabemos?, ¿Qué queremos saber?*

(Se muestra el cuento)

- MP: ¿Qué es esto?

- Sujeto Nº13: Un libro.

- Sujeto Nº7: Un libro.

- Sujeto Nº8: Un cuento.

- MP: ¿Cómo son los cuentos?

- Sujeto Nº1: ¡Yo sé! Tienen dibujos.

- Sujeto Nº13: Tienen forma de cuadrado.

- Sujeto Nº10: Son de plástico.

- MP: ¿Qué podemos encontrar en los cuentos?

- Sujeto Nº7: Dibujos.

- Sujeto Nº8: Letras.

- Sujeto Nº19: Tiene hojas.

- MP: Muy bien, tiene hojas y en esas hojas encontramos las letras y los dibujos.

- MP: ¿Para qué sirve un cuento?

- Sujeto Nº5: Son para leer.

- Sujeto Nº13: Para ver las páginas.

- Sujeto Nº3: Para que no se rompan.

- Sujeto Nº7: Para cuidarlo bien y para pasar las páginas despacito.

-
- MP: Vale chicos, este es el título del cuento. ¿Cómo se titula? ¿Alguien me lo puede decir?
 - Sujeto N°8: ¡Respira!
 - MP: ¿Y qué es respirar?
 - Sujeto N°8: Respirar es respirar
 - Sujeto N°13: Coger aire.
 - MP: ¿Pero solo coger aire?
 - Todos: ¡No!
 - MP: Tenemos que coger aire y...
 - Sujeto N°8: Bajarlo.
 - Sujeto N°10: Como un globo.
 - MP: ¿Qué más sabemos de esta palabra? ¿Cómo respiramos? ¿Por donde cogemos el aire?
 - Sujeto N°3: Por la nariz.
 - MP: ¿Y por donde lo sacamos?
 - Todos: ¡Por la boca!
 - MP: ¿Y con qué respiramos?
 - Sujeto N°10: Por la nariz.
 - MP: ¿Y por dentro con qué respiramos?
 - Sujeto N°8: Por dentro tenemos el corazón.
 - MP: ¿Pero respiramos con el corazón?
 - Todos: ¡No!
 - Sujeto N°13: ¡Con los pulmones!
 - MP: Para respirar necesitamos la nariz.
 - Sujeto N°10: Los pulmones.

- MP: Y la...
- Sujeto N°13: ¡Boca!
- MP: Vale chicos, ¿y cuando tenemos que respirar?
- Sujeto N°1: Cuando hay aire.
- MP: ¿Pero como tenemos que respirar? ¿Tenemos que respirar fuerte o despacio?
- Sujeto N°10: Despacio para que no nos salgan los mocos.
- MP: Ayer cuando pintábamos los mandalas, ¿cómo respirábamos?
- Todos: Despacio.
- MP: ¿Para qué?
- Todos: ¡Para relajarnos!
- *Actividad N°3. Cuando me siento mal.*

Primera parte de la actividad:

- MP: En el cuento hay un niño que se encuentra mal una noche y no puede dormir entonces le pide ayuda a su mamá. Me tenéis que decir las veces en las que vosotros os habéis sentido mal. ¿Alguna vez os habéis sentido mal?
- Sujeto N°13: ¡No!
- Sujeto N°1: Yo si.
- MP: Voy a poner un ejemplo. Yo a veces me siento mal cuando le hablo mal a mi mamá.
- Sujeto N°17: Yo a veces le grito a mi mamá y me siento mal porque luego se lo cuenta a mi padre.
- MP: Claro, ¿y no te gusta verdad? ¿Y qué haces cuando le gritas a tu mamá? ¿qué haces para sentirte bien?
- Sujeto N°17: Pues pedirle perdón.
- Sujeto N°7: Yo también me siento mal.

-
- MP: ¿Cuándo te sientes mal?
 - Sujeto N°7: Pues que estábamos jugando tranquilos yo y mi mamá y mi mamá me estaba agarrando y yo me enfadé y cogí lo de las gafas y se lo tiré. Se lo tiré y me castigó.
 - MP: ¿Y te sentiste mal?
 - Sujeto N°7: ¡Sí! Me sentí mal, se lo contó a mi papá y ya no lo voy a hacer más.
 - MP: ¿Y qué hiciste para sentirte mejor?
 - Sujeto N°7: Le di un abrazo y un beso a mi madre.
 - Sujeto N°5: Cuando le grité a mi mamá me castigó en el sofá.
 - MP: ¿Y por qué te sentiste mal?
 - Sujeto N°5: Porque me castigó y porque yo estaba llorando.
 - MP: ¿Y qué hiciste?
 - Sujeto N°5: Pedirle perdón.
 - Sujeto N°19: Me siento mal cuando mi mamá me castiga porque le pego a mi hermano y me castiga.
 - MP: ¿Y qué haces para sentirte mejor?
 - Sujeto N°19: Perdonar a mi hermano, a mi hermana y a mi papá.
 - Sujeto N°13: Un día estaba durmiendo y entonces estaba soñando que no estaba mi mamá y mi papá y estaba sola. Después me desperté y dije: ¡Mamá! Y estaba en la cama.
 - MP: ¿Y qué hizo mamá para ayudarte?
 - Sujeto N°13: Me dio un beso.

Segunda parte de la actividad:

- MP: Vale chicos, aquí tengo historias y me tenéis que decir qué le pasa a esa persona y por qué esa persona se siente mal.
- “Dos compañeros de clase se están peleando.”
- Sujeto N°8: No pueden pegar.
- MP: ¿Y se sentirán bien los compañeros?
- Todos: ¡Mal!
- Sujeto N°13: Enfadados, tristes.
- MP: ¿Y como lo pueden solucionar?
- Sujeto N°5: En el rincón de la calma.
- Sujeto N°8: Hablando.
- Sujeto N°13: Pidiendo perdón.
- Sujeto N°8: Perdonando.
- MP: Vale, os voy a leer otra historia. “Está lloviendo y un niño no puede parar de llorar.” ¿Qué le pasa?
- Sujeto N°1: Querrá jugar afuera.
- Sujeto N°13: O está triste porque no quiere que llueva.
- MP: ¿Por qué no quiere que llueva?
- Sujeto N°13: Para jugar.
- Sujeto N°5: Porque igual se queda en el ascensor atascado.
- MP: Vale chicos, este niño puede estar llorando porque quiere salir a jugar y no puede o porque igual puede tener mucho miedo a las tormentas. ¿Quién tiene miedo a las tormentas?
- Todos: ¡Yo!
- MP: Vale chicos, otra historia. “Una mamá está regañando a su hijo.” ¿Cómo se puede sentir el hijo?

- Todos: ¡Mal!
- MP: ¿Por qué?
- Sujeto N°1: Creo que es porque su mamá le dice que no puede jugar, porque tiene que ayudar a hacer cosas.
- MP: ¿Y cómo puede tranquilizarse el hijo?
- Sujeto N° 5: Puede ir al rincón de la calma de su casa.
- MP: Vale.
- Sujeto N°3: Puede contar un cuento.
- Sujeto N°13: Pidiendo perdón.
 - *Actividad N°4. Inspira y espira.*
- MP: Vale chicos, os voy a decir dos palabras a ver si nos suenan porque son un poco difíciles. La primera es “Inspira”. Decidlo conmigo, inspira.
- Todos: Inspira.
- MP: ¿Qué es inspirar?
- Sujeto N°1: Respirar.
- Sujeto N° 8: Pues respirar.
- MP: Vamos a respirar.

(todos respiran)

- MP: Ahora la otra palabra, espira.
- Todos: Espira.
- MP: ¿Quién me sabe decir que es inspirar?
- Sujeto N° 8: Inspirar es respirar.
- MP: ¿Y espirar?
- Todos: Respirar.

- MP: Estas dos palabras se parecen un poco ¿verdad? Inspirar y espirar. ¿Qué significan? Para entenderlo mejor, vamos a ver dos imágenes. (Se muestra la imagen de una persona oliendo una flor) ¿Qué está haciendo este chico?
- Sujeto Nº 13: Oler una flor.
- MP: Vale, vamos a hacer que olemos una flor.
- Todos: (Hacen que el acto de oler una flor)

(A continuación, se muestra la imagen de una persona haciendo pompas de jabón)

- MP: ¿Y esta persona que está haciendo?
- Sujeto Nº1: Está haciendo pompas.
- MP: A ver, vamos a hacer todos pompas.
- Todos: (Simulan estar haciendo pompas)
- MP: Vale, ahora olemos la flor. Y ahora hacemos pompas. Se parece cuando respiramos ¿verdad? Vamos a poner las manos en la tripita. Cogemos aire, como si oliésemos una flor y lo sacamos como si estuviéramos haciendo pompas. Ahora, ¿recordáis las dos palabras que hemos trabajado antes?
- Sujeto Nº7: Inspirar y espirar.
- MP: Inspirar y espirar. Vamos a inspirar.
- Todos: (Todos inspiran)
- MP: Ahora espiramos.
- Todos: (Espiran)
- MP: Inspiramos... y espiramos. Con la “i” inspiramos y con la “e” espiramos. Vale chicos inspirar por ejemplo es cuando olemos una flor, ¿en qué otra ocasión inspiramos?
- Sujeto Nº1: Cuando olemos.
- MP: ¿Y cuando espiramos?
- Sujeto Nº 13: Cuando soplamos.

- *Actividad N° 7. A mi me ha gustado...*
- MP: ¿Cómo se llamaba el cuento?
- Todos: ¡Respira!
- MP: ¿Os ha gustado?
- Todos: ¡Sí!
- Sujeto N°10: No.
- Sujeto N° 14: Yes.
- MP: ¿Qué os ha gustado del cuento?
- Sujeto N° 5: ¡Todo!
- Sujeto N° 1: ¡Todo!
- MP: Todo, ¿Pero ¿qué es todo?
- Sujeto N° 19: Pues todo el cuento.
- Sujeto N° 17: A mí me han gustado todas las páginas.
- MP: ¿Te han gustado todos los dibujos?
- Sujeto N° 17: Sí.
- Sujeto N° 1: A mis todas las páginas me han gustado.
- Sujeto N° 16: Me han gustado todas las páginas.
- Sujeto N°8: Me han gustado todas las páginas y todos los dibujos.
- Sujeto N° 5: Me ha gustado todo el libro entero.
- MP: vale, ¿Y otra cosa que os haya gustado a parte de las páginas?
- Sujeto N° 10: Me han gustado los dibujos.
- Sujeto N°7: La página que me ha gustado más era la primera página.
- MP: ¿Por qué?
- Sujeto N° 7: Porque el niño no paraba de pensar. Por que no podía dormir, se ha levantado y le ha pedido ayuda a su mamá.

-
- Sujeto N°3: Lo que más me ha gustado es la segunda página y también todas las páginas.
 - MP: ¿Y por qué te ha gustado?
 - Sujeto N°3: Porque tengo ese cuento en mi casa.
 - MP: qué bien. Vale, y ¿qué es lo que menos os ha gustado?
 - Sujeto N°7: A mí lo que menos me ha gustado es cuando hacía el gato.
 - Sujeto N°1: Y a mí también.
 - MP: ¿Y por qué es lo que menos te ha gustado?
 - Sujeto N°7: Porque cuando hacía el gato a mi me tenía un poco aburrido eso.
 - Sujeto N°13: A mi la página que menos me ha gustado era cuando no podía dormir y la cabeza estaba venga a pensar.
 - MP: ¿Y qué habéis aprendido de este cuento?
 - Sujeto N° 13: Que hay que respirar y estar tranquilos.
 - Sujeto N°1: Hay que estar tranquilos porque si lo hacemos rápido nos dura mucho.
 - Sujeto N°7: Hemos aprendido también que cuando estamos venga a pensar podemos llamar para que nos ayuden nuestras mamás.
 - MP: Sí, cuando no podamos controlar nuestras emociones podemos pedir ayuda a otra persona como a papá, mamá, nuestros hermanos o las profesoras.
 - *Actividad N°8. Nos relajamos.*
 - MP: Ahora vamos a hacer una actividad ¿vale chicos?
 - Todos: Vale.
 - MP: Vamos a hacer una actividad que es con música. ¿Os gusta la música?
 - Todos: ¡Sí!
 - Sujeto N°8: ¡No!
 - MP: ¿No os gusta la música?

- Sujeto N°1: A mí sí.
- Todos: ¡Sí!
- MP: Va a haber música relajante que va a sonar muy despacito, entonces ¿Cómo tendremos que caminar?
- Sujeto N°1: Despacito.
- MP: Y si hay una música que va muy rápido, ¿Qué tenemos que hacer?
- Todos: Correr.
- MP: No, correr no.
- Todos: Andar rápido.
- MP: Entonces vamos a ponernos todos de pie, tenemos que escuchar muy bien ¿vale?
- Todos: Vale.

(Empieza la actividad y todos comienzan a bailar)

- *Actividad N°9. Lo que nos hace sentir respira.*

Segunda parte de la actividad:

- MP: Vale chicos, ¿os acordáis de este cuento que os leí el otro día? (mostrándoles el cuento)
- Todos: ¡Sí!
- Sujeto N°13: ¡Respirar!
- MP: Ahora os voy a poner varias imágenes en la mesa, os vais a sentar y váis a tener que elegir una imagen, la que más os guste.
- Sujeto N°8: ¿Pero si las dos quieren la misma que pasa?
- MP: Cada uno no tenemos que elegir una, entre todos tenemos que elegir una.
- Sujeto N°8: ¡Ah!, entre todos. Osea que da igual que uno coja la que quiera el otro porque también la puede elegir.
- MP: Es que todos nos tenemos que poner de acuerdo.

- Sujeto Nº8: Vale, vale, vale.
- MP: Entonces ahora nos sentamos y elegimos.

(Después de que han elegido las imágenes, nos sentamos en el corro y nos ponemos de acuerdo para elegir el orden de las láminas y la historia del cuento.)

- MP: Vale, estas son las imágenes que habéis elegido. ¿Os acordáis de que el cuento contaba una historia verdad? Pues ahora vamos a crear nosotros nuestra propia historia.
- Sujeto Nº 3: ¡Vale!
- Tenemos que echarle un poco de imaginación, entonces a cada imagen le vamos a poner una pequeña frase.
- Sujeto Nº3: ¿Frase? Pero ¡No sabemos hacer!
- MP: Pero yo os ayudo, no pasa nada. Entonces estas son las imágenes y cada grupo me va a decir la frase que quiere para su imagen. ¿Qué frase queréis?
- Sujeto Nº8: Yo esta. (señalando a la lámina)
- MP: Pero me tienes que decir una frase, por ejemplo, “había una vez...” “Un niño que estaba tumbado en el mar.”
- Sujeto Nº8: Pues que estaba nadando un día en el mar.
- Sujeto Nº3: Y había un tiburón.
- Sujeto Nº8: Pues que un día estaba nadando en el mar y se lo comió un cocodrilo y luego el cocodrilo se encontró el barco y se lo comió.
- MP: Vale, ahora una frase para la siguiente imagen.
- Sujeto Nº9: El niño está en el campo y se encontró con un cocodrilo en el campo.
- MP: Pero si antes el cocodrilo se comió al niño, ¿Cómo aparece el niño en el campo?
- Sujeto Nº8: Pues había otro niño y ya está.
- MP: Ah entonces, ¿había un niño y luego el cocodrilo se encuentra con otro niño?
- Sujeto Nº 19: ¡No! Un lobo, un lobo.

- MP: Vale podemos decir que había otro niño en el campo y se encontró...
- Sujeto N°1: Con un cocodrilo.
- Sujeto N°9: Con un cocodrilo.
- Sujeto N°8: ¿Todas las imágenes tienen que tener cocodrilo o qué?
- MP: Lo que queráis.
- Sujeto N°9: Y luego se encontró con un lobo y con otro niño.
- MP: ¿No se encontró con un cocodrilo entonces? ¿Se encontró con un lobo o con un cocodrilo?
- Sujeto N°9: Con un lobo y luego se lo comió al niño.
- MP: Vale, ahora la siguiente imagen, ¿Qué frase ponemos?
- Sujeto N°13: Que un día estaba en un sitio, en Egipto y entró a una pirámide y se encontró a una momia.
- MP: Muy bien, ahora la siguiente imagen. Esta es la última, así que tiene que ser el final del cuento. ¿Qué frase le ponemos?
- Sujeto N°8: Pues que a la noche se encontró con un lobo...
- Sujeto N°16: ¡No, con un gato!
- Sujeto N°8: Se encontró con un gato andó de espaldas, luego se cayó, luego se hizo una herida, llamó a su madre y ya está se fue a casa. Y le curó la herida.
- MP: Muy bien chicos, ya tenemos nuestra historia.
- Sujeto N°1: ¡Bien!
- MP: Ya tenemos nuestro propio cuento, ¿Os ha gustado?
- Todos: ¡Sí!
- *Actividad N°11. ¿Cómo respiramos?*
- MP: Vale chicos, ¿Qué creéis que pasa con los pulmones cuando respiramos?
- Sujeto N°10: Se levantan.
- Sujeto N°17: Que se ponen gordos.

-
- Sujeto Nº7: Jope, eso lo iba a decir yo.
 - MP: ¿Qué más sujeto Nº7?
 - Sujeto Nº7: Quería decir que se ponían gordos.
 - MP: Bueno no pasa nada que se repita, puedes decir lo mismo. ¿Qué más pasa con los pulmones?
 - Sujeto Nº 16: Ni idea.
 - Sujeto Nº8: No sé.
 - MP: Vale, ¿Queréis que os haga una demostración de lo que pasa?
 - Todos: ¡Sí!
 - MP: Vale, la bolsa serían los pulmones. Mirad (mientras se enseña el modelo del aparato respiratorio y se sopla para que vean como se hinchan los pulmones)
 - Sujeto Nº16: Se hinchan.
 - Sujeto Nº7: ¡Que se ponen gordos!
 - Sujeto Nº13: Ostris que gordos se han puesto ¡por favor!
 - MP: Ahora que lo habéis visto, ¿Qué pasa?
 - Todos: Que se ponen gordos.
 - Sujeto Nº 16: Se hinchan.
 - MP: Muy bien, se ponen gordos porque se hinchan. Nosotros cogemos el aire y se hinchan y cuando lo soltamos ¿Qué pasa? Que se...
 - Sujeto Nº 7: Que se derriten.
 - Sujeto Nº1: Que se deshinchan.
 - MP: ¿Os acordáis de las palabras inspirar y espirar?
 - Todos: ¡Sí!
 - MP: Cuando inspiramos pasa esto, que los pulmones se hinchan y cuando espiramos los pulmones se deshinchan.
 - Sujeto Nº 17: Yo lo quiero hacer.

- Sujeto N°7: Yo también.
- Sujeto N°5: Y yo.
- MP: Ahora cada uno vamos a hacer el nuestro. Os voy a dar unos pulmones, una boca, y una nariz. También os voy a dar unas pajitas y dos bolsas que serán los pulmones. Entonces ahora voy a decir quién se va a sentar a trabajar y os iré llamando.
 - *Actividad N°12. El juego del semáforo.*

(Se coloca el semáforo en la pizarra)

- Sujeto N°5: Es un semáforo.
- Sujeto N°7: Rojo, amarillo y verde.
- Sujeto N°17: El verde es pasar.
- Sujeto N°7: El amarillo es esperar y el rojo es parar.
- Sujeto N°5: Uhh un semáforo.
- MP: Vale chicos, ¿Qué tenemos aquí?
- Todos: Un semáforo.
- Sujeto N°10: Rojo, verde y amarillo.
- MP: ¿Y qué colores tiene el semáforo?
- Todos: ¡Rojo, amarillo y verde!
- MP: ¿Y sabéis qué significa cada color? ¿Qué significa el rojo?
- Sujeto N°1: Parar.
- MP: ¿Qué significa el amarillo?
- Sujeto N° 3: Esperar un poquito.
- MP: ¿Y el verde?
- Sujeto N°10: Para seguir.
- Sujeto N°13: Para pasar.

-
- MP: Muy bien chicos. Pero este semáforo, no es para los coches, es el semáforo de la calma. Este semáforo es para pensar. Cuando estemos enfadados o con las emociones revueltas, este semáforo nos va a ayudar. Entonces, si estamos muy enfadados ¿Qué tenemos que hacer primero? (Señalando el color rojo)
 - Todos: El rojo.
 - MP: Que significa...
 - Todos: Parar.
 - MP: Parar, si estoy muy enfadada tengo que parar. Antes de hacer nada, parar. Luego...
 - Todos: Esperar.
 - Sujeto N°8: Y luego seguir.
 - MP: El amarillo aquí significa que tenemos que pensar lo que vamos a hacer. Y el verde...
 - Todos: Seguir.
 - MP: El verde significa que vamos a hacer lo que pensamos con el color amarillo. Entonces, por ejemplo, sujeto nº 9, ¿cómo te sientes hoy?
 - Sujeto N°9: Enamorada.
 - MP: Vale hoy por ejemplo yo estoy...
 - Todos: Triste.
 - MP: Triste, entonces ¿Qué voy a hacer primero?
 - Sujeto N°8: Parar.
 - MP: Parar, antes de llorar voy a parar y pensar. ¿Qué puedo hacer si estoy triste?
 - Sujeto N°13: Calmar.
 - MP: ¿Y cómo me calmo?
 - Sujeto N°5: Con música.
 - Sujeto N°13: Pintando.

- Sujeto N°3: Descansando.
- Sujeto N°7: Hinchando un globo.
- MP: Vale y en el verde ¿Qué tendré que hacer?
- Todos: Seguir.
- MP: Vale, aquí tendré que hacerlo. Tendré que escuchar música, descansar, pintar, hinchar un globo, etc.