



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

Programa de Intervención en Inteligencia Emocional y Autocontrol conductual basado en acciones de mejora del rendimiento en alumnado con TDAH

Alumno/a: Brígida Isabel Caracuel Pareja

Tutor/a: Prof. (a) Ana Raquel Ortega Martínez

Prof. (a) Dra. Encarnación Ramírez Fernández

Septiembre, 2018

Resumen

Mediante este trabajo fin de máster se pretende elaborar un programa de intervención sobre la fortaleza de inteligencia emocional, enfocado dentro de esta hacia el autocontrol conductual y basado en acciones para mejorar el rendimiento académico. La población a la que se dirige es 20 alumnos y alumnas con Trastorno por Déficit de Atención/ Hiperactividad (TDAH) de edades comprendidas entre 12 y 13 años. Se empleará un diseño cuasi experimental factorial mixto (2x3), de medidas repetidas pre test, pos test y seguimiento. La intervención se llevará a cabo en nueve sesiones, donde se realizarán actividades en las que trabajarán Inteligencia Emocional y algunas fortalezas que encontramos dentro de esta, como el autocontrol. Una vez hecha la intervención, se llevarán a cabo dos sesiones de repaso y finalmente se volverán a pasar las pruebas. También aplicará cada tutor una evaluación para medir el rendimiento académico. Los resultados esperados son que el grupo experimental mejore sus puntuaciones tanto en autocontrol de la conducta como en inteligencia emocional respecto al grupo control y como consecuencia su rendimiento académico sea mayor que el del grupo con el que no se ha trabajado el programa. Finalmente, se presentará una conclusión final en la que se incluyen aspectos positivos y posibles mejoras.

PALABRAS CLAVE: Fortalezas, Inteligencia Emocional, Autocontrol, Trastorno por Déficit de Atención/ Hiperactividad, programa de intervención.

Abstract

This work master thesis is intended to develop a programme of intervention on the strength of emotional intelligence, focused within this behavioural self-control was based on actions to improve academic performance. The population which is directed is 20 students with Attention Deficit Disorder / hyperactivity (ADHD) aged between 12 and 13 years. It will be used a design factorial mixed (2x3), repeated measures quasi-experimental pre test, test or follow-up post. The intervention will take place in nine sessions, which will be carried out activities in which emotional intelligence will work and some strengths that we find within it, such as self-control. After the intervention, two review sessions will be carried out and finally become to pass the tests. Each tutor also apply an evaluation to measure academic performance. The expected results are that the experimental group improved their scores both in self-control of behavior and emotional intelligence with respect to the control group and as a result their academic performance is greater than the group with which the program has not been worked. Finally, a conclusion which includes positive aspects and possible improvements will be presented.

KEY WORDS: Strengths, Emotional Intelligence, Self-control, Attention Deficit / Hyperactivity Disorder, intervention program.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO.....	2
1.1. Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH)	3
1.2. La Inteligencia Emocional y el Autocontrol	7
1.3. Modelos de Inteligencia Emocional	5
2. METODOLOGÍA	11
2.1. Participantes	11
2.2. Diseño y variables	11
2.3. Instrumentos de evaluación	12
2.4. Procedimiento	13
2.4.1. Descripción del plan de intervención	14
2.4.2. Cronograma y presupuesto	24
3. RESULTADOS PREVISTOS.....	26
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
5. ANEXOS.....	31
ANEXO I. EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO ACADÉMICO	31
ANEXO II. ACTA DE CONSENTIMIENTO PARA PADRES (FIRMA).....	31
ANEXO III. MATERIALES USADOS EN LAS SESIONES	35

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO

La Psicología Positiva muestra un gran interés hacia el ámbito educativo. Debido a las necesidades que presenta el alumnado, existen diversos programas de intervención diseñados para potenciar las fortalezas de nuestros alumnos y alumnas. En estos no se trabajan la inteligencia emocional, enfatizando el aspecto de autocontrol, dirigidos hacia el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención/ Hiperactividad.

Las fortalezas se definen como “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar, que contribuyen a una vida en plenitud” (Peterson y Seligman, 2004).

Para Peterson y Seligman (2004), el estudio de las fortalezas personales es un aspecto relevante del ámbito de la Psicología Positiva. Podemos encontrar antecedentes en las teorías elaboradas desde la Psicología de la Personalidad. Ahora bien, dentro de la Psicología Positiva, la investigación sobre fortalezas se ha centrado en lo que se conoce como “teorías de rasgos”, entendidos como patrones de conducta, pensamientos y emociones, más o menos estables, que hacen que adoptemos comportamientos divergentes ante distintas situaciones.

Exponentes de la psicología positiva consideran que el buen carácter no se concibe como la ausencia de problemas, sino más bien como una familia compuesta por rasgos positivos, donde los principales componentes de esta familia son justamente las fortalezas de carácter (Cosentino, 2010).

En el trabajo liderado por Peterson y Seligman, iniciado en 1999 cuando la Psicología Positiva estaba en sus comienzos, se propuso en el grupo de investigadores encabezado por ambos autores, crear un catálogo de las fortalezas humanas. En la investigación se encontró coincidencia sobre rasgos personales en la diversidad de tradiciones, culturas y épocas estudiadas, aunque existen muchos matices y discrepancias en torno a las fortalezas. Estos autores hallaron un conjunto de seis rasgos positivos deseables de amplia aceptación universal, que denominaron “virtudes”. Dentro de cada virtud encontramos una serie de fortalezas, que son las siguientes:

–Virtud de sabiduría y conocimiento: Curiosidad, amor por el conocimiento, juicio o pensamiento crítico, ingenio, originalidad, inteligencia práctica, perspicacia, inteligencia social, personal y emocional, perspectiva.

–Virtud del coraje: Valor y valentía, perseverancia, laboriosidad y diligencia, integridad, autenticidad y honestidad.

-Virtud de la humanidad: Bondad y generosidad, capacidad para amar y dejarse amar.

-Virtud de justicia: Civismo, deber, trabajo en equipo, lealtad, imparcialidad y equidad, liderazgo.

-Virtud de moderación: Autocontrol, prudencia, discreción y cautela, humildad y modestia.

-Virtud de la trascendencia: Disfrute de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, optimismo y previsión, espiritualidad, propósito, fé y religiosidad, perdón y clemencia, picardía y sentido del humor, brío, pasión y entusiasmo.

Sería importante entrenar fortalezas en personas con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH), para ello deben de conocerse las conductas que caracterizan esta Necesidad.

1.1. Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH)

Según el Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos Mentales (5ª edición American Psychiatric Association, 2013), el Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) se presenta como un patrón persistente de inatención y/o inatención-hiperactividad e impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo.

Orjales, (2010) identifica las características del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad como conductas. Considerando, que en todos los individuos no se dan todas estas conductas, sino que en cada caso son distintas y pueden aparecer una, más de una o todas a la vez. Distingue tres tipos:

- La conducta desatenta, se caracteriza por la fácil distracción de los sujetos, parecen no escuchar cuando se le habla directamente.

- La conducta hiperactiva se observa en la presencia de movimientos corporales constantes, el sujeto se levanta constantemente y corretea por todas partes.

- La conducta impulsiva se da cuando el sujeto se precipita al responder antes de que se le haya formulado la pregunta, consiste en realizar conductas disruptivas antes de pensar.

Dentro del contexto educativo este alumnado puede ser identificado como complicado, ya que presentan falta de habilidad para gestionar sus pensamientos y emociones, así como en diversas ocasiones sus impulsos. Ocasionando esto una conflictiva relación social con el resto de compañeros e incluso con los propios docentes.

Así para Brown, (2003) los sujetos con TDAH presentan una serie de rasgos característicos, debido a los cuales sería interesante trabajar la Inteligencia Emocional. Estos son:

- Deficiencias en el control de las emociones, siendo la emoción que expresan adecuada aunque inadecuada su duración, la intensidad y el contexto donde se llevan a cabo.

- Dificultad en la memorización, al no prestar la suficiente atención a la información recibida, no la almacenan o al menos no lo hacen totalmente y por ello, no pueden recuperarla.

- Variación e inconsistencia temporal, tanto el rendimiento como la rapidez de ejecución son distintos. Si perciben una recompensa inmediata o se encuentran bajo la amenaza de un castigo, los tiempos de respuesta pueden ser menores. Cuando no perciben ningún estímulo los tiempos de ejecución y respuesta para realizar una tarea aumentan.

- Dificultad de adaptación social, suelen ser rechazados ya que su incapacidad de regular su comportamiento hace que no cumplan siempre las normas sociales tal y como se espera de cualquier persona.

- Bajo autoconcepto y autoestima debido a que las personas de su entorno suelen juzgarles como personas y no juzgan su comportamiento, que es el disruptivo.

- Problemas de rendimiento escolar, se presentan como resultado de la unión de la impulsividad y el déficit de atención junto con las dificultades anteriores añadidas, provocando que el riesgo de fracaso escolar sea alto en alumnado con TDAH.

- Problemas emocionales, se generan como consecuencia de todas las dificultades enumeradas anteriormente, como son las deficiencias en el control emocional, el bajo autoestima, o las dificultades de adaptación social. Estos problemas emocionales se manifiestan en los sujetos como signos de ansiedad y estrés ya que las demandas exigentes por parte de su contexto, hacen que no puedan gestionarlos sin una ayuda adecuada.

La Inteligencia Emocional y el Autocontrol se pueden configurar como elementos claves a desarrollar en un programa de intervención para el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención/ Hiperactividad (TDAH), quienes presentan baja tolerancia a la frustración entre otras características destacables. Por esta razón, las personas con TDAH se consideran especialmente vulnerables en relación al trabajo de ambas fortalezas.

Una vez aclarado el significado de ambos términos, sería relevante conocer qué modelos se configuran acerca de la inteligencia emocional y analizar cuál se relaciona mejor con el programa.

1.2. Modelos de Inteligencia Emocional

Se pueden diferenciar entre dos modelos de inteligencia emocional. Por un lado encontramos el modelo de habilidad cuyos promotores fueron Salovey y Mayer en 1990, quienes entendían la Inteligencia Emocional como un conjunto de habilidades que componen una inteligencia genuina que es posible desarrollar. Además afirman una interacción razón-emoción.

En 1997 enumeran cuatro habilidades organizadas en una jerarquía, siendo el orden: percepción, facilitación, comprensión y regulación. Las habilidades de percepción, comprensión y regulación incluyen el proceso de razonar sobre las emociones, mientras que la habilidad de facilitación incluye el uso de las emociones para mejorar el razonamiento. El instrumento para evaluar la IE basados en este modelo son el Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer et al., 2002) que evalúa las cuatro ramas. Siendo este modelo el que cuenta con mayor rigor científico, nos guiaremos a través de él para la implementación de nuestro programa.

Por otro lado encontramos el modelo mixto. Bisquerra, Pérez-González y García-Navarro (2015) recogen cuatro modelos mixtos que veremos a continuación brevemente:

-En 1995, Daniel Goleman organiza las veinticinco competencias emocionales en base a dos criterios cruzados, que derivan en cuatro grupos de competencias. Estos criterios son el carácter intrapersonal o interpersonal de las competencias así como el tipo de proceso emocional que implica cada competencia. El instrumento de evaluación emocional basado en este modelo es el Emotional Competence Inventory (ECI; Boyatzis, Goleman & Hay/McBer, 1999).

-En 1997, el modelo de Bar-On asume que la Inteligencia Social y Emocional se divide en cinco grandes áreas o subtipos de inteligencia emocional. La inteligencia intrapersonal, la interpersonal, adaptabilidad, la gestión del estrés y el estado de ánimo en general. Cada uno está integrado por varios subcomponentes hasta un total de quince. El instrumento de evaluación basado en este modelo es el Emotional Quotient Inventory (EQ-i; Bar-On, 1997).

-En 2001, Petrides y Furnham configuran la Inteligencia Emocional como un rasgo que abarca quince facetas, trece de las cuales se agrupan posteriormente en cuatro

factores, mientras que las otras dos facetas se consideran relativamente independientes ya que no forman parte de ningún factor. El instrumento de evaluación de la IE emocional rasgo es el Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue; Petrides, 2009).

-Por último, Mikolajczak en 2009 realiza una modificación en la primera de las cuatro ramas que compone el modelo de habilidad de Mayer y Salovey de 1997. Este nuevo modelo desglosa la percepción emocional en identificación y expresión emocional, que se distinguen dentro de una investigación sobre la alexitimia. Este autor denomina su modelo como un modelo de competencia emocional en lugar de cómo un modelo de IE. Los indicadores para evaluar la competencia emocional en este modelo son: Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue; Petrides, 2009) y Profile of Emotional Competence, (PEC; Brasseur et al., 2009).

Tras la diferenciación entre los modelos teóricos de habilidad y los mixtos, se ha analizado cómo en los mixtos se combinan rasgos de personalidad con habilidad y en el último modelo se profundiza en la rama de percepción emocional encontrando en ella dos vertientes como son la identificación y expresión emocional, siendo estas vertientes importantes en los últimos estudios sobre alexitimia. Esta se define como la incapacidad para verbalizar las emociones que sentimos. Por último se han visto los instrumentos de evaluación diseñados para cada modelo.

Sabiendo que los modelos teóricos mixtos suelen ser los más usados en los programas de intervención en Educación, el modelo de Mikolajczak podría ser el más completo. Sin embargo, al dirigirse el programa de intervención a población infantil con una Necesidad Específica de Apoyo Educativo sobre la cual no hay suficientes estudios en relación al modelo, nos declinaremos por seguir el modelo de habilidad. Partiendo de este modelo se trabaja de modo explícito el entrenamiento de las cuatro habilidades que se encuentran dentro de la inteligencia emocional, siendo estas percepción, facilitación, comprensión y regulación. Asimismo, se ha argumentado anteriormente que este modelo cuenta con un mayor rigor científico.

En este programa de intervención nos centraremos en la inteligencia social, conocida también como fortaleza de Inteligencia Emocional. Dentro de esta encontramos el Autocontrol, asumiéndola como una conducta y un aspecto dentro de la Inteligencia Emocional. Aunque ambas se encuentran configuradas como fortalezas dentro de las seis virtudes que proponen Peterson y Seligman (2004), concretamente localizadas en la virtud de humanidad y en la virtud de templanza respectivamente, se

verá a continuación el concepto de ambas y cómo se incluye el autocontrol como un aspecto dentro de la inteligencia emocional.

1.3. La Inteligencia Emocional y el Autocontrol

En primer lugar, se hace necesaria la definición de ambas fortalezas, así la inteligencia emocional, según Peterson y Seligman, (2004), puede entenderse como una fortaleza relacionada con la capacidad para la convivencia o para aceptar la diversidad y el intercambio. En cambio, el autocontrol o la autorregulación se entienden como una capacidad para regular los propios sentimientos y acciones, es decir, ser disciplinado: controlar los propios impulsos y emociones.

Bisquerra y Pérez (2007) exponen que la autorregulación, también conocida como autocontrol, favorece la adaptación a diferentes contextos y repercute en una ciudadanía responsable.

Arguís, Bolsas, Hernández, y Salvador, (2012) añaden que el autocontrol es una fortaleza muy especial porque al trabajar cualquier fortaleza esta mejora. Por lo tanto, es considerada como una fortaleza transversal que impregna a todas las demás.

En segundo lugar encontramos diversas teorías donde podemos observar que se interpreta la fortaleza del autocontrol como parte de un proceso de la Inteligencia Emocional. Observamos que Salovey y Mayer (2009), manifiestan que la Inteligencia Emocional hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros, para resolver problemas y regular la conducta. Refiriéndose a la capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para aumentar el razonamiento.

Las habilidades que se incluyen dentro de la Inteligencia Emocional son claves para mitigar la aparición de conductas disruptivas en las que se identifica un déficit emocional. Así se espera que las personas con baja Inteligencia Emocional presenten mayor impulsividad y malas habilidades tanto sociales como interpersonales, que favorecen los comportamientos antisociales como el consumo de drogas. (Ruiz, Cabello, Salguero, Palomera, Extremera y Fernández-Berrocal, 2013).

Numerosos autores afirman la existencia de múltiples factores que entran en juego a la hora de considerar la configuración de la Inteligencia Emocional. Se distinguen dos partes, una personal y otra parte relacionada con el entorno. Dentro de los factores que facilitan el desarrollo de la inteligencia emocional se encuentran la conciencia

emocional, el control emocional, la empatía, la capacidad de relación y la capacidad de resolución de situaciones problemáticas (Gallego y Gallego, 2006).

En una situación de conflicto la gestión de emociones y la intervención adecuada pueden dar lugar a reconducir una situación de forma efectiva. Se considera una conducta como impulsiva cuando se reacciona directamente sin pensar en las consecuencias. Así la acción puede ser violenta, fuera de control o explosiva, faltando en esta situación la inteligencia emocional (Bisquerra, Pérez y García, 2015).

Aunque el autocontrol y la inteligencia emocional en un principio, tal y como hemos visto a lo largo del trabajo, se configuraron como distintas fortalezas. En investigaciones posteriores elaboradas por varios autores, se afirma el autocontrol como una fortaleza transversal que encontraremos dentro de la Inteligencia Emocional. Por tanto en el presente trabajo la asumiremos como tal.

A continuación veremos algunos estudios que relacionan la importancia de entrenar el autocontrol como parte de la inteligencia emocional en población con esta necesidad. En relación a problemas emocionales, se han encontrado dos estudios que resultan relevantes ya que como hemos visto en los párrafos anteriores, los problemas de rendimiento escolar, y emocionales aparecen como consecuencia de la unión e interacción de varios problemas al mismo tiempo.

Consideramos primero un estudio sobre problemas de rendimiento escolar. Fue coordinado por Wirth, Reinelt, Gawrilow y Rauch, (2015) donde analizaron la relación de bajo autocontrol y del rendimiento académico entre el alumnado con TDAH. Se llevó a cabo con 103 niños y niñas de edades comprendidas entre 7 y 13 años, seleccionados teniendo en cuenta una entrevista clínica. Se distribuyeron en dos grupos, un grupo control y un grupo experimental. Tras la intervención, el rendimiento académico en alemán, matemáticas y ciencias fue estipulado utilizando elementos del CBCL (Arbeitsgruppe Deutsche Child Behavior Checklist, 1998) y el autocontrol se midió utilizando la versión de calificación para padres de la escala de autocontrol (SCS-KD) de Rauch et al., (2014). Los resultados probaron que el grupo experimental obtuvo una puntuación más baja que el grupo control tanto en autocontrol como en rendimiento académico.

En segundo lugar, existe un estudio dirigido a los problemas emocionales en personas con y sin TDAH. Shaw, Stringaris, Nigg, y Leibenluft, (2014) examinaron la literatura actual que existe sobre la relación entre la desregulación emocional y personas con TDAH. Utilizando métodos cuantitativos y cualitativos, encontraron varios modelos

para explicar esta relación. Por ejemplo, fundamentaron que la desregulación de la emoción y el TDAH están relacionados, pero tienen distintas dimensiones. Los resultados mostraron que los puntajes entre esta relación eran moderados tanto en la infancia, como en la primera infancia. En estudios longitudinales se mostró que esta relación no era directa ya que los sujetos del estudio con TDAH tendían a padecer ansiedad y otros trastornos distintos de la desregulación emocional. Sin embargo en personas adultas los resultados mostraron que esta relación era significativa. Finalmente, estos autores llegaron a la conclusión de que, quizá haya otras líneas de actuación más efectivas que los métodos que ellos usaron para trabajar con personas con dicha necesidad.

Además de los estudios anteriores relacionados directamente con los problemas que suelen presentar las personas con TDAH, relacionado con aspectos del objetivo general del presente trabajo, se localizan diversos estudios. Como el estudio comparativo entre la Inteligencia emocional rasgo y los resultados escolares llevado a cabo por Mavroveli y Sánchez-Ruiz (2011) para comparar la asociación, el comportamiento, la competencia social, y conductas de intimidación en alumnado de Educación Primaria. También comprobaron si en la puntuación de Inteligencia Emocional se encuentran diferencias entre alumnado con y sin Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). La muestra usada fueron 365 niños y niñas de edades comprendidas entre los 7 y 12 años. Como instrumentos de evaluación se usaron el cuestionario Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Child Form (TEIQue-CF; Mavroveli et al., 2008), la evaluación entre iguales Guess who peer assessment technique (Coie & Dodge, 1988; Coie, Dodge, & Coppotelli, 1982), la Escala de victimización entre iguales y escala de comportamiento intimidatorio, *Peer-victimization scale and bullying behaviour scale* (Austin & Joseph's, 1996). Los resultados mostraron que a mayor Inteligencia Emocional existe más competencia social, mejor comportamiento y por tanto, mejores resultados escolares. Con menor inteligencia Emocional se relacionan la presencia de conductas de intimidación así como peores resultados académicos. Por último se puede afirmar que el alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo tiene menor puntuación en Inteligencia Emocional rasgo que sus compañeros.

Barahonala y Alegre (2016), realizaron un análisis comparativo entre inteligencia emocional y TDAH en estudiantes de Educación Secundaria distribuidos en dos grupos, 44 alumnos con diagnóstico TDAH en el grupo experimental y 192 estudiantes sin dicho trastorno en el grupo control. Las pruebas de evaluación usadas fueron el

Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On. Los resultados evidenciaron que existen diferencias estadísticamente significativas en la capacidad intrapersonal e impresión positiva de la Inteligencia Emocional entre estudiantes con y sin TDAH, obteniendo mayores puntuaciones el primer grupo en ambos aspectos, a diferencia de sus pares sin dicho trastorno. Esto puede deberse a que al ser conscientes de que padecen un trastorno se esfuerzan más por dar una mejor impresión positiva que los demás.

Figuroa (2013), hizo una investigación con el propósito de describir el conocimiento y las destrezas que poseen los docentes sobre el uso de las inteligencias múltiples en el proceso de enseñanza-aprendizaje de niños y niñas con TDAH. Fue una investigación cualitativa, con un diseño fenomenológico. Como instrumento de evaluación usó entrevistas con guía de preguntas semi-estructuradas. La población fue de 6 docentes que trabajaban con este alumnado. Los resultados reflejaron que los docentes carecen de conocimiento y de destrezas para dar respuesta a la necesidad del alumnado. Respecto a las Inteligencias Múltiples todos coincidieron en que debería ser una alternativa educativa para los niños con TDAH además del apoyo y el compromiso de las familias. En la tesis se propone un modelo que capacita al docente con técnicas para conseguir llevar a cabo una buena respuesta educativa enfocada a este alumnado.

Una vez mencionados los estudios, de varios tipos, existentes para población con Necesidad Específica de Apoyo Educativo, se puede observar que los resultados obtenidos en los programas de intervención fueron positivos en todos los casos excepto uno. Debido a que los resultados mostraron eficacia en las intervenciones y son escasos estos estudios, se considera relevante diseñar programas cuyos beneficiarios sean personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Esta población presenta entre otros aspectos, deficiencias tanto emocionales como de control y un bajo rendimiento académico.

Por tanto, este trabajo fin de máster tiene como objetivo general elaborar un programa de intervención sobre la fortaleza de inteligencia emocional, enfocado dentro de esta hacia el autocontrol conductual y basado en acciones para mejorar el rendimiento académico, dirigido a niños y niñas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Los objetivos específicos que se pretenden lograr con la implantación de este programa son:

- Identificar sus emociones en distintas situaciones que se le proporcionen.

- Aumentar el autocontrol de impulsos en diversos contextos.
- Incrementar su rendimiento académico.

Como resultado, las hipótesis de estudio son:

Hipótesis 1: Los sujetos del grupo experimental conseguirán puntuaciones mayores en la capacidad para poner en marcha sus habilidades emocionales al resolver diferentes problemas emocionales frente a las del grupo control.

Hipótesis 2: Puntuará más alto en el autocontrol de impulsos y modificación de las reacciones, el grupo experimental que el grupo control.

Hipótesis 3: Mejorarán su rendimiento académico los sujetos del grupo experimental en cambio, el grupo experimental no lo hará.

2. METODOLOGÍA

2.1. Participantes

Este trabajo irá destinado a 20 participantes procedentes de quince colegios de la provincia de Córdoba que presentan Necesidades Específicas de Apoyo Educativo, concretamente Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), de edades comprendidas entre 12 y 13 años, siendo por tanto estudiantes del 6º curso de Educación Primaria. Se distribuirán de forma aleatoria, siendo 10 para el grupo experimental, al cual le aplicaremos el programa y los 10 restantes para el grupo control, los cuales harán actividades de tipo lúdico pero no se le aplicará dicho programa. Las características que presentan son comportamientos disruptivos derivados del TDAH como impulsividad, baja tolerancia al estrés, así como problemas emocionales y en consecuencia un bajo rendimiento académico.

2.2. Diseño y variables

Para este trabajo se empleará un diseño cuasi experimental factorial mixto (2x3), de medidas repetidas pre test, pos test y seguimiento. Se compararán los resultados del grupo experimental con los del grupo de control.

De tal forma, las variables independientes son el programa de intervención en inteligencia emocional y autocontrol y el momento en que se realizan las evaluaciones: pre, post y seguimiento.

Las variables dependientes en este programa son: la inteligencia emocional, el autocontrol y el rendimiento escolar.

2.3. Instrumentos de evaluación

Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA; Capafóns & Silva, 1995). El cuestionario consta de 89 ítems, repartidos en los campos que explora, siendo por un lado la dimensión positiva: retroalimentación personal 21 ítems, retraso de la recompensa 19 ítems y auto-control criterial 10 ítems, y por otro lado la dimensión negativa: autocontrol procesual 25 ítems, además de una escala de sinceridad 14 ítems.

Las escalas del CACIA evalúan el autocontrol desde un punto de vista conductual, siendo principal el esfuerzo consciente de los sujetos por modificar sus reacciones. Las propiedades psicométricas son consideradas como adecuadas, mostrando coeficientes alfa que van de 0,50 a 0,79 en cada una de las cinco escalas.

Test de Inteligencia Emocional Fundación Botín para la adolescencia (TIEFBA; Fernández-Berrocal, Cabello, Extremera, Palomera, Ruiz-Aranda & Salguero, 2015). Esta prueba evalúa el nivel de rendimiento real que posee un adolescente en las habilidades de Inteligencia Emocional. Está dirigido a la evaluación de la IE en población adolescente desde los 12 hasta los 17 años. En esta prueba la Inteligencia se considera unitaria para percibir, utilizar, comprender y regular las emociones.

El TIEFBA mide siete dimensiones diferentes. En primer lugar la Inteligencia total, a continuación el área experiencial y área estratégica y finalmente las cuatro ramas del modelo de habilidad: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional.

Las pruebas miden su capacidad para poner en marcha sus habilidades emocionales a la hora de resolver diferentes problemas emocionales.

Así los coeficientes alfa de Cronbach para las diferentes ramas oscilaron entre .74 y .86. Los coeficientes alfa fueron de .88 y .83 para las áreas experiencial y estratégica, respectivamente, mientras que el coeficiente alfa para la puntuación total fue de .91.

Evaluación 360°, se utilizará para controlar el rendimiento académico. Se le entregará a los tutores/as un cuestionario que completarán y al que adjuntarán un informe detallado sobre la evolución del sujeto desde el inicio del curso escolar hasta la finalización del mismo. Debido a que la implementación de nuestro programa se llevará a cabo en el inicio del segundo trimestre, tendremos en cuenta los resultados del primero como datos para saber cuál es el punto de partida con cada alumno/a en nuestra intervención (ANEXO I).

2.4. Procedimiento

El programa de intervención tendrá una duración total de ocho meses y lo llevarán a cabo dos profesionales del ámbito de la educación o de la psicología, expertos en Psicología Positiva. Uno de ellos trabajará el programa con el grupo experimental y el otro realizará actividades de tipo lúdico con el grupo control.

Empezaremos por las fases de solicitud, que son el primer paso para la ejecución de esta intervención. En primer lugar, se pedirá un permiso al Comité de Bioética, y seguidamente a la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía. En ambos casos se les enviará un breve resumen de nuestro programa para que lo valoren y lo aprueben.

A continuación, tras conceder la autorización ambos organismos, se solicitará la aprobación al centro escolar, describiéndole nuestro proyecto y la duración del mismo. Posteriormente se le entregará un consentimiento informado a los padres de todos los posibles participantes detallándoles el proyecto, y garantizándoles tanto la privacidad de los datos como el hecho de que si cualquier persona desea retirarse durante el proceso puede hacerlo de forma libre. Finalmente, les pasaremos la autorización escrita para que la firmen, consintiendo, de este modo, que sus hijos e hijas participen en dicha intervención (Véase ANEXO II).

Una vez realizado todo el procedimiento previo, en la primera toma de contacto con los participantes, se les aplicará tanto al grupo control como al experimental un pre-test. Una vez realizadas estas evaluaciones, se aplicará el programa de intervención, asistiendo el grupo experimental una tarde a la semana a las instalaciones de la Asociación de TDAH, quienes nos han cedido una de sus salas. Los participantes del grupo experimental realizarán las actividades propuestas en el programa, mientras que los del grupo control harán otras actividades lúdicas, resultando neutrales. Por ejemplo harán actividades educativas y de relajación (Véase ANEXO III). Cuando se finalice el programa se les volverán a pasar a ambos grupos un post-test con los mismos cuestionarios de inicio para comparar resultados y comprobar si el programa tiene éxito. Además recogeremos la información recopilada por los tutores o las tutoras de los sujetos. Finalmente, durante los dos siguientes meses de las sesiones de intervención, se llevarán a cabo dos sesiones de repaso para reforzar todo lo trabajado en la intervención. Estas se harán durante la primera y última semana de abril, y en se les volverá a pasar estos cuestionarios para ver si los resultados obtenidos se mantienen en el tiempo.

2.4.1. Descripción del plan de intervención

Durante el periodo de aplicación del programa las sesiones se llevarán a cabo siguiendo la misma estructura de trabajo. Todas tendrán la misma duración, que será de 45 a 60 minutos.

De forma general, se comenzará con una actividad de inicio para fomentar un buen ambiente de aula y captar la atención de modo que permita el buen desarrollo de las siguientes actividades. A continuación, se trabajarán distintas actividades a través de una metodología activa, lúdica y participativa, agrupadas en nueve sesiones donde se desarrollarán los contenidos principales que vertebran nuestro programa: La inteligencia emocional, y el autocontrol. Para finalizar, toda sesión concluirá con una actividad de distensión para generar emociones positivas. Además, al finalizar cada sesión se les mandará una tarea para casa que nos servirá de recordatorio para afianzar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores y contribuirá en la introducción de la sesión siguiente. Las sesiones se trabajarán en función de los objetivos específicos planteados gradualmente. Se han establecido unos bloques de contenido dentro de los cuales se desarrollan las sesiones, teniendo en cuenta los instrumentos de evaluación que se utilizarán. A continuación, se desarrollarán cada una de las sesiones del programa de intervención, de forma detallada. Los materiales que se usarán en el desarrollo de las sesiones se pueden consultar en el ANEXO IV.

Sesión 1 ¡Comenzamos!	Tiempo 75'
Objetivos: -Conocer las emociones -Expresar e identificar emociones	
<i>Actividad de inicio</i> “Nos presentamos”. Repartimos a cada alumno/a una tarjeta en blanco con un clip. Tendrán que realizar un dibujo sobre alguna afición o algo que les guste mucho y por la otra cara escribir su nombre. A continuación se mezclan en una bolsa de tela que llevará el dinamizador y cada uno tendrá que coger una que no es la suya. Explicarán a los demás que puede significar el dibujo realizado por esa persona de modo que pueden hacer especulaciones humorísticas. La persona que haya realizado el dibujo dirá que es suyo y seguirá haciendo lo mismo con la tarjeta que tiene.	
Se explicará que una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Estas son generalizables a todas las culturas, es decir, son universales. Son necesarias ya que nos ayudan a comunicar e interpretar como nos encontramos. Se consideran cinco emociones básicas, como: <u>El miedo</u> . Es una anticipación de una amenaza o peligro que	

produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. Cuando la sentimos tendemos hacia la protección./La aversión. Sentimos disgusto o asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión y tener una actitud de rechazo. /La ira. Se siente rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Nos induce hacia la destrucción. /La alegría. Sensación de diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad. Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). /La tristeza. También denominada como pena, soledad o pesimismo. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Existen otras emociones como son la sorpresa, la envidia, los celos, el odio, entre otras más comunes. Por tanto debemos identificar que aquí si se consideran buenas y malas ya que son generadas por una relación social y que se interpreta como poco sana.

Actividad 1 “¿Qué dice tu cuerpo?” Se piden voluntarios y se van sacando al centro de manera que el resto de compañeros puedan ver a la persona voluntaria. El instructor le dice o le enseña una tarjeta con la emoción que tiene que expresar y los demás compañeros deben adivinarla. Aquí se analizará tanto la expresión facial como la postura corporal que acompaña o puede acompañar a la emoción.

Actividad 2 “Los investigadores”. Les ponemos imágenes y les pedimos que nos digan si las emociones que expresan las personas de las imágenes de la pizarra son verdaderas o falsas.

Actividad casa “El observador”. Observar cómo me encuentro en casa/ en el aula con mis compañeros/ con mis amigos, durante dos o tres días e ir anotándolo en un diario, cuaderno o en un folio. También puedo observar cómo nos levantamos toda la familia en casa e ir viendo cómo vamos cambiando de un estado a otro a medida que va pasando el día.

Fuente: Programa Intemo

Recursos: Tarjetas en blanco, bolsa de tela, folios, tarjetas con emociones, ordenador, pizarra digital.

Sesión 2 ¿Jugamos?	Tiempo 60'
Objetivos: -Reconocer estados emocionales propios y en los demás	
<i>Actividad de inicio “Soy... y este es mi baile”.</i> Se colocarán en parejas y deberán hacer un movimiento o un paso de baile que les identifique. Luego cambiarán de pareja hasta que todos lo hayan hecho con todos.	

Corrección actividad de casa “El observador”. La comentaremos entre todos y se les irá pidiendo que describan lo que han anotado y el por qué se sentían así. Preguntamos si cree que esto les ha ayudado cada día ya que por las mañanas no solemos observar de qué ánimo nos levantamos y como va transcurriendo a distintos estados mientras va pasando el día.

Actividad 2 “¿Cómo reacciono yo? ¿Y tú?”. Las emociones provocan diferentes reacciones en nuestro cuerpo: se acelera nuestra respiración, reímos, lloramos, etc. Cada persona reacciona de diferente manera en función de la experiencia vivida y de cómo valora la situación a la que se enfrenta. Tras reflexionar sobre lo anterior, presentamos una ficha al alumnado con un cuadro para cumplimentar, en el que escribirán varias formas de reaccionar ante emociones dadas.

Por ejemplo: cuando siento alegría doy saltos, lloro, sonrío, me muevo... Al terminar, ponemos en común las fichas de los alumnos. En la pizarra digital, rellenamos el cuadro de la ficha con las aportaciones de todos anotando todas las reacciones a una emoción.

Después entablamos un debate: ¿reaccionamos siempre de la misma manera ante una emoción?, ¿reaccionamos de la misma manera ante emociones diferentes? Las demás personas, ¿reaccionan de manera similar a nosotros frente a la misma emoción? ¿Se parecen las reacciones de los demás a las mías? Tras esto, hablamos de lo legítimo que es emocionarse y experimentar cualquier emoción, pero también de lo adecuado o no de algunas de las reacciones que podemos experimentar. Algunas de estas reacciones sí son censurables, cuando perjudican al entorno o a otras personas.

Actividad 3 “Pollito Inglés de las emociones”. Un miembro del grupo elegido por el monitor o de forma voluntaria se la queda. Los demás se colocarán en línea horizontal en un extremo del aula y tendrán que avanzar hacia el otro extremo dónde el/la compañero/a que se la queda estará diciendo: “1, 2, 3, pollito inglés, seguido de una emoción”. Así cuando se paren tendrán que poner la postura corporal y facial acorde a la emoción y sin moverse.

Actividad casa “En la mente de los demás”. Se realiza por parejas. Se les pide que escojan a un personaje público famoso actual o histórico. Una vez seleccionado deben escoger alguna hazaña positiva o negativa y tratarán de adivinar qué emociones experimentó en ese momento, qué motivos y pensamientos le movían y qué pensamientos pudo tener.

Fuente: Aulas felices

Recursos: tabla para completar, ordenador, pizarra digital, folios, bolígrafos, lápices

Sesión 3 Este es nuestro drama	Tiempo 75'
<p>Objetivos: -Reconocer emociones propias y en los demás -Identificar conflictos y su gestión</p>	
<p><i>Actividad de inicio “Una paella especial”.</i> Para ir conociéndose un poco mejor se colocarán en círculo en cada uno debe decir su nombre y una comida que le guste mucho del siguiente modo: “Me llamo... y me gusta el arroz con...”, pueden decirlo saltando o realizando cualquier acción que se le ocurra. Se pueden mover por el espacio ya que les ayuda con su hiperactividad.</p>	
<p><i>Corrección actividad “En la mente de los demás”.</i> Contarán tanto la experiencia de trabajar en pareja como si han sabido ponerse en el lugar de ese personaje y buscar los motivos y pensamientos que pudo tener y que le movieron a hacerlo.</p>	
<p><i>Actividad 1 “Foto-puzzle”.</i> Se organizan en dos grupos de 5. Se les reparten 6 sobres, 3 a cada equipo con varias piezas de cada puzzle. Hay 6 puzzles, y los jugadores de cada equipo deben unir sus piezas y construir cooperativamente tres fotos en las que se muestran una persona o varias personas que expresan de forma evidente una emoción. Una vez configuradas las seis fotografías las observarán y dirán qué emoción es.</p>	
<p><i>Actividad 2 “Dramatización”.</i> Aprovechando la fotografía de la actividad anterior y conservando los mismos grupos, a partir de lo que le sugiera la fotografía deberán inventar cooperativamente una historia con inicio, nudo y desenlace. Por último se reparten los roles y elaboran algún material que les ayude para la representación. Lo harán en dos turnos.</p>	
<p><i>Actividad 3 “Marcianitos”.</i> Nos colocaremos en círculo de modo que nos veamos todos. Numeramos a cada uno con un número. La persona que comience debe ponerse las manos sobre la cabeza simulando dos antenas a la vez que dice “Marcianito número...llamando a marcianito número...” Los dos compañeros/as que estén a su izquierda y derecha deberán levantar la mano que pegue al compañero que habla y simular que tiene otra antena. Si alguno se despista y no lo hace se sale fuera y entonces los números se reagrupan.</p>	
<p><i>Actividad casa “El puente”.</i> Se les pide que visualicen el vídeo y deben responder tres preguntas. ¿Qué ocurre entre los animales?, ¿Quién debe ceder? ¿Por qué?, ¿Lo resolverías del mismo modo? ¿Qué solución le darías?</p> <p style="text-align: center;">Fuente: Programas de juego para el desarrollo de las competencias emocionales</p>	
<p>Recursos: Sobres con piezas, folios, cartulinas, pegamento</p>	

Sesión 4 Pienso, luego actúo	Tiempo: 75'
<p>Objetivos: -Observar las emociones -Comprender y regular las emociones -Generar emociones positivas -Observar conflictos con los que se identifican.</p>	

<p><i>Actividad de inicio “Masaje en círculo”</i> Nos colocamos de pie en un círculo y nos giramos de modo que estemos en fila. A continuación damos un masaje desde la cabeza a la espalda al compañero/a de delante. Recalcarles que se hará despacio y el monitor irá guiando para que no lo hagan bruscamente ni rápido.</p>
<p><i>Corrección de la actividad “El puente”.</i></p> <p><i>Actividad 1 “Semáforo del comportamiento”</i> Se les explica que cuando nos encontramos en un momento en el que sentimos rabia o enfado, no debemos ni pelearnos con los compañeros ni gritarles. Indicamos que existen cuatro pasos que podemos seguir cuando tengamos este estado, que son: 1º paro, 2º respiro hondo dos o tres veces, 3º Identifico la emoción que estoy sintiendo y que situación ha sido la que lo ha generado, 4º busco una solución, encontrando la mejor forma de canalizar la emoción y disminuir esa sensación que me provoca malestar.</p> <p>Elaboramos el semáforo con cartulina, le escribimos frases y lo dejamos en el aula.</p>
<p><i>Actividad 2 “Ilusión óptica”</i> Se les proporcionan tarjetas con una situación conflictiva cotidiana que tendrán que representar por parejas y el resto de compañeros deberán adivinarla. Posteriormente tendrán que decir lo que está mal y buscar una posible manera de solucionarlo de forma asertiva.</p>
<p><i>Actividad 3 “Las banderas”</i> Se reparten a 5 alumnos pañuelos de tela que se tendrán que poner colgados en la ropa sin atar. Los otros 5 deben intentar robarle todos los posibles. Gana la persona que consiga más pañuelos.</p>
<p><i>Actividad casa “La brújula emocional”</i> Durante una semana, escribir en la hoja de registro cómo me siento cuando me levanto por la mañana y por la noche a la hora de la cena escribir que cosas positivas me han pasado durante el día.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Programa Intemo</p>
<p>Recursos: Cartulina colores, rotuladores, tarjetas con emociones, pañuelos de tela, plantilla de Brújula emocional</p>

Sesión 5 La tortuga y la liebre	Tiempo: 75'
<p>Objetivos: -Reflexionar sobre las emociones ante situaciones de conflicto -Buscar soluciones adaptativas de conducta</p>	
<p><i>Actividad de inicio “La tortuga y la liebre”.</i> Leemos esta fábula y sacamos la importancia de la paciencia. Hacemos preguntas identificar situaciones con las que se trabaje la empatía.</p>	

Actividad 1 “Técnica de la tortuga”. Se les hablará de que al igual que el semáforo podemos llevar a cabo una técnica más rápida que la anterior cuando nos encontremos en una situación que sobrepase nuestro control. Es la técnica de la tortuga, que consiste en posar la cabeza encima del pupitre y cerrar los ojos, si es necesario se pueden tapar con las manos las orejas y se cuenta hasta 10 un par de veces o tres. Se respira hondo y se busca una solución para no reaccionar de un modo disruptivo con el cual el resto de compañeros desapruében mi actitud. Se escribe en un folio de modo individual las posibles soluciones que cada uno cree que podría llevar a cabo para relajarse. A continuación lo comparten con el resto de compañeros y se intercambian ideas y opiniones. Se lo llevan a casa y se comprometen a usarlo.

Actividad 2 “¡Paciencia!”. Pidiéndoles que recuerden situaciones en las que querían conseguir algo y les ha costado esperar hasta obtenerlo. Por ejemplo: esperar a que la madre o el padre lleguen a casa, utilizar un juguete que otro niño está usando en ese momento, esperar hasta la tarde para poder ir a la piscina, etc. Les pediremos que nos cuenten cómo han reaccionado ellos ante situaciones similares: si se han sentido nerviosos, impacientes, tristes, han llorado, o si han sabido esperar con paciencia y se han entretenido haciendo otra cosa. Para que no se sientan avergonzados, podemos pedirles además que nos cuenten qué han visto hacer en ocasiones similares a otros niños o a hermanos menores.

Actividad 3 “Las sillas”. Se colocan diez sillas y se pone música. Tendrán que ir dando vueltas en círculo y sentarse cuando pare la música. Se van quitando sillas de modo que cada vez que se quite una silla habrá personas que tendrán que compartir asiento. De este modo, cuando solamente quede una silla, todos tendrán que sentarse en la misma silla del modo que sea. Nadie se queda fuera del juego.

Actividad para casa “Atención Plena”. Se les pedirá que lleven a cabo distintas actividades durante la semana en las que tendrán que poner de su parte para tener atención plena en las labores que están llevando a cabo. Se les entrega un folio con una tabla a cumplimentar y pueden pedirle ayuda a la familia para que se lo recuerde y se lo lleven a cabo.

Fuente: Elaboración propia

Recursos: Folios, mesa, sillas de la sala, altavoz para poner música, ordenador, tabla atención.

Sesión 6 ¡Nos relajamos!	Tiempo: 75'
Objetivos: -Reconocer su impulsividad -Trabajar la paciencia –Gestionar el autocontrol	
<i>Actividad de inicio “No pares de hablar”.</i> Se les dará una tarjeta con un trabalenguas y tendrán que decirlo de forma rápida y moviéndose por el espacio.	

<p><i>Actividad 1 “Relajación guiada”.</i> Ponemos música relajante y les pedimos que se tumben en unas esterillas. Les hacemos una relajación guiada de duración máxima de 10 minutos. El instructor tendrá el folio con la lectura de esta.</p> <p><i>Actividad 2 “El Laberinto”.</i> Llevamos al aula un laberinto impreso que pegaremos en la pizarra con masilla o cinta adhesiva. A continuación les dejaremos un rotulador y les pediremos de forma individual que se levanten y vayan haciéndolo. Los demás se pueden acercar e ir observado y les diremos que la única regla que existe es la de no levantar el rotulador en ningún momento, si lo hacen perderán su turno y seguirá otro compañero/a.</p> <p><i>Actividad 3 “El espejo”.</i> Se sientan por parejas uno en frente del otro. A continuación una persona expresará una emoción y el otro componente de la pareja deberá imitarlo. Así cada uno puede ver cómo los demás interpretan sus expresiones emocionales, además les resultará divertido.</p>
<p><i>Actividad casa “El escáner”.</i> Se le proporcionan imágenes sobre personas que expresan emociones y otras con situaciones o espacios que ocurran algo. Tendrán que buscar en ambos casos las diferencias que existen y señalarlas. Podrán cronometrarse para ser conscientes de la impulsividad e intentar controlarla.</p> <p style="text-align: right;">Fuente: Elaboración propia</p>
<p>Recursos: Tarjetas con trabalenguas, esterillas, ordenador, pizarra digital, laberinto, imágenes con expresiones emocionales y situaciones.</p>

Sesión 7 Lo mejor de mí	Tiempo: 75'
<p>Objetivos: -Mejorar su rendimiento académico -Reconocer defectos y fortalezas propias</p>	
<p><i>Actividad de inicio “El ciempiés”.</i> Tendrán que formar una fila de modo que el primero de la fila debe realizar un movimiento y los demás deben imitarlo. Podrán dividirse las filas y hacer dos de modo que al ritmo de la música y moviéndose por el espacio se puede pedir que se pillen para unirse sin correr solo al ritmo de la música.</p>	
<p><i>Corrección de la actividad “El escáner”.</i> Explicarán la dificultad que han tenido, y si han podido mantener la atención. Nos dirán si se han cronometrado y si han tenido mucha impulsividad o han usado alguna estrategia para controlarse cuando no encontraban las diferencias.</p> <p><i>Actividad 1 “El sobre”.</i> A cada persona se le entrega una hoja y un sobre. En la hoja debe escribir tres defectos que reconoce en él/ella o características propias que no les gustan y que desearían cambiar. Luego colocan la lista dentro del sobre y lo cierran y escriben su nombre. Se</p>	

lo pasan al compañero de al lado y este deberá escribir en el exterior del sobre tres cualidades o virtudes que reconoce en el dueño del sobre. Pasarán el sobre a la derecha y este hará lo mismo, hasta que llegue a manos del dueño. Los defectos no se comparten, buscando que el participante se quede con la grata sorpresa de todo lo bueno que los demás reconocen en él.

Actividad 2 “Me planifico”. Entregaremos a cada uno un folio en el que elaboraremos un cuadro mensual. De forma más detallada escribirán en una lista y por horas con nuestra ayuda, cómo gestionar un día normal de estudio para aprovechar los tiempos partiendo de que son conscientes de su TDAH.

Actividad 3 “¿y qué pasa?”. Explicamos que si nos equivocamos no pasa nada, que todo el mundo lo hace alguna vez y no por eso se puede considerar mejor o peor a una persona. Entonces les decimos que cada vez que nos equivoquemos con algo en nuestras sesiones podemos soltar a modo humorístico “¿y qué pasa?”. Aplaudiremos a la persona que se haya equivocado y lo diga.

Actividad casa “¡Qué bueno soy!”. Durante una semana debo observar las cosas en las que soy buena o se me dan bien. Los alumnos les comunicarán a sus familias la actividad que llevan para que puedan ayudarles a reconocerles todo lo que hacen bien y las conductas que vayan mejorando. Se les debe recalcar que no todas las personas reconocen y destacan las cosas buenas.

Fuente: Programa para mejorar el sentido del humor y elaboración propia

Recursos: Sobre vacío, folios, regla, bolígrafos, rotuladores

Sesión 8 El cumpleaños de Sara	Tiempo: 75'
Objetivos: -Empatizar con los demás -Crear emociones positivas -Valorar el trabajo propio para alcanzar metas	
<i>Actividad de inicio “Saludos emotivos”.</i> Se colocan en círculo y tendrán que saludarse diciéndole alguna cualidad bonita a la persona que le haya tocado. Les ayudará a comenzar la sesión con emociones positivas.	
<i>Corregimos la actividad ¡Qué bueno soy!</i> Les preguntamos cómo se han sentido y resaltamos que la mayoría del tiempo las personas no decimos lo bien que hacen algo los demás o como mejoran en algún aspecto personal, sobre todo en el contexto más cercano. Por ello es importante que ellos comiencen a hacerlo desde casa ya que les ayudará a tener una mejor relación tanto con la familia como con su grupo de compañeros o amigos.	
<i>Actividad 1 “El cumpleaños de Sara”.</i> Se pondrá una historia que tendrán que leer en voz alta y	

los demás compañeros escuchan a la persona que esté leyendo. A continuación sacamos situaciones y las analizamos como los comportamientos y la importancia de la empatía.

Actividad 2 “De mayor quiero ser”. Les repartiremos folios de A3 para que dibujen como se ven en el futuro, ejerciendo una profesión que les guste y teniendo todo lo que quieran y con sus amigos y familia. Les diremos que tienen que ser avariciosos. Una vez cada uno explique lo que ha dibujado y por qué, explicaremos que no hay nada imposible y que cada cosa que quieran conseguir podrán hacerla pero sabiendo que ello conlleva un gran trabajo y esfuerzo.

Actividad 3 “El Globo del malestar”. Cada uno de los miembros del grupo cogerá un globo, incluido el dinamizador. Este dirá cosas que nos molestan de las personas, actitudes, palabras o acciones y cada vez que los miembros del grupo se sientan identificados soplarán inflando el globo. Una vez se termine veremos cuantas cosas nos molestan por el tamaño del globo. Seguidamente lo anudarán y se sentarán encima para explotarlo.

Actividad casa “Organizador”. Deben aplicar el plan que elaboraron en la sesión anterior con el feed-back realizado por la instructora en esta semana para que les ayude a organizar las actividades a lo largo del día y los tiempos se adecuen a su necesidad. Tendrán que ir anotando cada día en un diario si les está ayudando o no y si encuentran algún fallo deberán anotarlo.

Fuente: Elaboración propia

Recursos: Historia el cumpleaños de Sara, folios, lápices, rotuladores, globos.

Sesión 9 ¡El tesoro oculto!	Tiempo: 75'
Objetivos: -Valorar las fortalezas	
<i>Actividad de inicio “Masaje con pelota”.</i> Se pondrán en parejas y un componente de la pareja dará un masaje por la cabeza, el cuello por la espalda y los brazos a su compañero mientras el monitor guía.	
<i>Revisamos la actividad de casa “El organizador”</i> para comprobar cómo ha ido y poner en común los fallos encontrados y realizar una búsqueda grupal de posibles soluciones para cada uno.	
<i>Actividad 1 “El tesoro”.</i> El docente esconde un espejo en una caja y explica que dentro hay un tesoro único, generaremos así una expectativa. El alumnado abrirá la caja de uno en uno, sin decir a nadie lo que contiene. Al final, el instructor/a les pedirá que digan en voz alta qué tesoro han visto, y les preguntará por aquello que ellos creen que los hace únicos y especiales, irrepetibles, maravillosos.	
<i>Actividad 2 “Mímica”.</i> Cada uno piensa dos o tres actividades en las que se desenvuelva bien y	

la representa de forma individual. Los demás compañeros tendrán que adivinarlas. Se pueden representar las que les gustaría mejorar y luego hacer una mesa redonda donde se aporten ideas de cómo empezar a conseguirlo.

Actividad 3 “El barco”. Se sientan en círculo y se imaginan que están en un barco. Entonces una persona se queda en el centro de pie y les dice si hay marea hacia la derecha o izquierda con lo que tendrán que moverse de sitio o si hay tsunami con lo cual tendrán que cambiarse todos a un sitio lejos del que estaban. La persona que se quede sin sitio se la queda.

Actividad casa “Soy autónomo”. Aplicamos un plan de trabajo que deberán elaborar en casa y junto a la familia y su tutor/a que les ayude a organizar sus tareas diarias sin olvidar ninguna. En la siguiente sesión nos contarán el efecto que tiene y si les está ayudando y qué materiales han empleado y si están cumpliendo los tiempos.

Fuente: <http://blogazte.blogspot.com>

Recursos: 5 pelotas de tenis, caja o cofre con espejo,

Sesión de Repaso 1	Tiempo: 70'
Objetivos: -Controlar la impulsividad –Recordar rasgos emocionales -Valorar las propias fortalezas y las de los demás –Visionar actitudes persistentes	
<i>Actividad de inicio “¿Qué falta?”</i> . Se les pedirá completar la imagen de un personaje que está realizando una expresión emocional dibujando los rasgos de esa emoción.	
<i>Comprobamos la eficacia de la actividad de casa “Soy autónomo”</i> . Nos traerán su plan diseñado por ellos y nos explicarán como lo han seguido.	
<i>Actividad 1 “El circo de la mariposa”</i> . Se les pondrá un corto para que lo visualicen y comprendan que a pesar de las dificultades, el poder de conseguir las cosas solamente está en nosotros. Seguidamente preguntaremos cómo se siente y cómo se ha sentido el protagonista del corto, qué actitudes y emociones se identifican a lo largo de este. Se puede hacer oralmente o escribiendo ellos una lista en la pizarra digital.	
<i>Actividad 2 “El dominó emocional”</i> . Se les entrega un dominó que contiene situaciones en un extremo y en el otro, estados emocionales. El juego finaliza cuando logren completarlo, se les debe recordar que si trabajan en equipo lograrán completarlo antes.	
<i>Actividad casa “Las gafas positivas”</i> . Se pondrán unas gafas imaginarias y durante una semana podrán escribir en un diario cualidades positivas de los compañeros de clase. Se le adjuntará un correo a su tutor/a para que la hagan en tutoría toda la clase y luego nos aporte cómo ha ido y nos manden el folio con lo que se ha sacado en la actividad. En la siguiente sesión compartirán	

cada uno su experiencia con los compañeros.

Fuente: Elaboración propia

Recursos: lápiz, ficha para completar, ordenador, pizarra digital, dominó plastificado, folios, bolígrafo

Sesión de Repaso 2	Tiempo: 75'
<p>Objetivos -Entrenar la autorregulación emocional -Utilizar estrategias para cambiar la emoción</p>	
<p><i>Actividad de inicio “Relajación guiada”.</i> Pondremos una música relajante y les guiaremos en una relajación breve en la silla, de atención a la respiración y a su estado emocional.</p>	
<p><i>Revisamos la actividad de casa “Las gafas positivas”.</i> Preguntaremos cómo ha ido la actividad en el aula y les pediremos que nos cuenten que cualidades positivas han visto en sus compañeros de aula.</p>	
<p><i>Actividad 1 “El termómetro”.</i> Con cartulina elaboramos un termómetro que colorearemos y en el que situaremos los cuatro colores que recoge el mood-meter. A continuación escribiremos tres o cuatro emociones o estados que se recojan dentro de cada color.</p>	
<p><i>Actividad 2 “Usamos termómetro”.</i> Se les proporcionan una serie de preguntas para que vean si les puede servir no solamente para ver cómo están sino para utilizar estrategias de autocontrol. Esta son: 1) ¿Cómo me siento ahora mismo? Me sitúo en el Medidor Emocional. 2) ¿Por qué creo que me siento así? 3) ¿Qué palabra describe mejor mi estado actual? 4) ¿Cómo estoy expresando cómo me siento? 5) ¿Este sentimiento me ayuda a aprovechar la clase? ¿Qué estrategia voy a usar para sacar el mejor partido a la clase? Una vez respondan a estas preguntas se les recomienda usarlo diariamente en clase o en casa y se les resuelve dudas sobre el mismo.</p>	
<p><i>Actividad 3 “Valoramos el programa”.</i> Se les pasará un pequeño cuestionario sobre las actividades realizadas en el programa donde deben valorar la eficacia, si le ha gustado o no, si se ha pasado el tiempo rápido o si los monitores explicaban bien, entre otros aspectos.</p>	
<p>Fuente: Programa INTEMO y elaboración propia</p>	
<p>Recursos: ordenador, cartulina, rotuladores o colores, lápices, tijeras, regla, termómetro</p>	

2.4.2. Cronograma y presupuesto

Seguidamente, detallamos en una tabla el cronograma de forma específica de cada una de las sesiones, así como la temporalización marcada para cada una de las propuestas establecidas.

CRONOGRAMA			
Septiembre – Diciembre	Solicitud y aprobación de permisos		
Enero-Marzo	Sesión Pre-test (1-2 horas). Intervención.		
Enero	BLOQUE 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Objetivos: -Conocer las emociones -Trabajar en equipo -Reconocer estados emocionales propios y en los demás		
	Sesión 1. ¡Comenzamos!	Sesión 2. ¿Jugamos?	Sesión 3. Este es nuestro drama
Inicio	Nos presentamos	Soy... y este es mi baile	Una paella especial
Desarrollo	Explicación emociones ¿Qué dice tu cuerpo?	¿Cómo reacciono yo? ¿Y tú? En la mente de los demás	Foto-puzzle Dramatización
Final	Los investigadores	Pollito inglés emocional	Marcianitos
Casa	El observador	En la mente de los demás	El puente
Febrero	BLOQUE 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: AUTOCONTROL Objetivos: -Aprender a mantener el autocontrol -Reflexionar sobre situaciones que nos producen malestar y reconocer las emociones y sentimientos que las provocan para conseguir controlarlos -Buscar soluciones adaptativas de conducta		
	Sesión 4. Pienso, luego actúo	Sesión 5. La tortuga y la liebre	Sesión 6. ¿Nos relajamos!
Inicio	Masaje en círculo	La tortuga y la liebre	No pares de hablar
Desarrollo	Semáforo del comportamiento Ilusión óptica	Técnica de la tortuga ¡Paciencia!	Relajación guiada El laberinto
Final	Las banderas	Las sillas	El espejo
Casa	La brújula emocional	Atención plena	El escáner
Marzo	BLOQUE 3. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Objetivos:-Programar una organización diaria -Mejorar su rendimiento académico -Generar emociones positivas		
	Sesión 7. Lo mejor de mí	Sesión 8. El cumpleaños	Sesión 9. ¡El tesoro

		de Sara	oculto!
Inicio	El ciempiés	Saludos emotivos	Masaje con pelota
Desarrollo	El sobre Me planifico	El cumpleaños de Sara De mayor quiero ser	El tesoro Mímica
Final	¿Y qué pasa?	El Globo del malestar	El barco
Casa	¡Qué bueno soy!	Organizador	Soy autónomo
Abril-mayo	Post- test. Sesiones de repaso		

Considerando el valor del programa de intervención, el presupuesto orientativo que se necesitará para poner en marcha el proyecto que tendrá en primer lugar, un desembolso inicial en el proceso de solicitud de permisos. Del mismo modo, los recursos necesarios para el desarrollo de nuestros materiales son recursos de dos tipos. Por un lado, recursos materiales, tanto fungibles como no fungibles que incluyen globos, plumas, disfraces, equipo de música, cartulinas, pegamentos, lápices, tijeras, folios, etcétera.

Por otro lado, los recursos personales que incluyen a dos profesionales del gabinete de psicología que llevarán a cabo, la evaluación y el desarrollo de la intervención, así como las dos sesiones de seguimiento mensual que se harán al final de la misma. En resumen, el presupuesto que necesitaremos en total se puede ver detalladamente en la siguiente tabla:

PRESUPUESTO	
Concepto	Coste
Recursos personales	1.200€ (600€ por persona)
Recursos materiales	250€
Instalaciones cedidas por la asociación	0€
TOTAL	1.450€

3. RESULTADOS PREVISTOS

Este programa de intervención aportará ideas para trabajar con personas con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), específicamente con Trastorno con Déficit de Atención e Hiperactividad, y mejorar tanto su capacidad para poner en marcha sus habilidades emocionales a la hora de resolver diferentes problemas

emocionales. A su vez y dentro de esto aumentarán el autocontrol de las conductas y reacciones ante un conflicto, repercutiendo de modo indirecto en su rendimiento académico. También se puede adaptar a cualquier población con o sin Necesidades de Apoyo Educativo. Como resultado del programa basándonos en los objetivos específicos planteados se espera que el grupo experimental mejore sus puntuaciones tanto en autocontrol de la conducta como en inteligencia emocional respecto al grupo control y como consecuencia su rendimiento académico sea mayor que el del grupo con el que no se ha trabajado el programa.

Las ventajas que tendría este programa si tuviese éxito en su aplicación serían ayudar al alumnado con NEAE mejorando la gestión de sus emociones y la regulación o autocontrol de sus conductas disruptivas. Conseguirían que sus relaciones sociales y familiares fueran más sanas y fuertes, creando todo ello una mayor autoconfianza y seguridad sobre sí mismos. Todo ello, con una metodología activa, lúdica y participativa. Además su bienestar mejoraría y por tanto, puede afirmarse que también su salud general.

A nivel educativo se ayudaría a los docentes en general, tutores, equipos de orientación educativa y concretamente a los especialistas en pedagogía terapéutica ya que podrían utilizarlo como recurso adjunto a la adaptación curricular que lleven a cabo para este alumnado que la necesite, mejorando las relaciones y su rendimiento.

A nivel social puede favorecer tanto a los padres y madres y asociaciones a las que asistan estas personas con este tipo de Necesidad Específica de Apoyo Educativo. Se utilizaría como un entrenamiento para que las relaciones sociales se mejoraran y así alcanzar una óptima gestión del comportamiento sin que sean juzgados a partir de este. Además a la sociedad en general puede ayudarle a comprender la necesidad que presenta esta población, crear conciencia y así conocer en qué consiste y la forma que pueden ayudarles.

Las limitaciones que podemos encontrar con respecto al programa de intervención son:

- El programa se va a llevar a cabo con sujetos procedentes de varios centros escolares en un horario de tarde, siendo un grupo reducido y con una edad determinada.
- La muestra elegida puede ser insuficiente.
- La duración del programa puede resultar corta e ineficaz teniendo en cuenta que va dirigido a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.
- Las sesiones pueden resultar extensas para esta población.

- Algunos instrumentos de evaluación pueden resultar obsoletos o subjetivos.
- La coordinación con su tutor/a será muy importante, si es una persona que no se implica, no podremos asegurar que sean eficaces algunas actividades.
- La no realización de las actividades de seguimiento haría que los resultados vayan desapareciendo.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. & Salvador, M. (2012). *Programa “Aulas Felices”*. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Recuperado de <http://educaposit.blogspot.com.es/>
- Barahona, L., & Alegre, A. (2016). Inteligencia emocional y TDAH: Un análisis comparativo en estudiantes de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 4(1), 61-114. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.87>
- Barkley, R.A., Copeland, A.P., y Sivage, C. (1980). A self-control classroom for hyperactive children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 10 (1), 75-89. Recuperado en <http://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF02408435> .
- Barkley, R.A. (2002). Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender a sus necesidades especiales. Guía para padres. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar* (5ª ed.). Las Rozas (Madrid): Praxis.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R., Pérez, J.C., García, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Brown, T. (2003). Trastornos por déficit de atención y comorbilidades en niños, adolescentes y adultos. Barcelona: Masson.

- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S. & Hawkins, D. (2002). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Prevention & Treatment*, 5, 1-106.
- Clouder, C. (2015). *Educación emocional y social. Análisis internacional*. Informe Fundación Botín 2015. Santander: Fundación Botín. Recuperado de https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/ANALISIS%20INTERNACIONAL/2015/espanol/ES2015-Informe%20Completo.pdf
- Cosentino, A. (2010). Las fortalezas del carácter. En A. Castro Solano (Comp.), *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Palomera, R. y Extremera, N. (2018). The Relationship of Botín Foundation's Emotional Intelligence Test (TIEFBA) with Personal and Scholar Adjustment of Spanish Adolescents. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 23(1), 1-8. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103417301892?via%3Dihub>
- Figuroa, S. (2013). *Conocimiento y destrezas que posee el maestro de la sala de clase regular sobre el uso de las inteligencias múltiples en la enseñanza de niños con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad*. (Tesis de Disertación, Universidad del Turabo). Recuperado de <http://ut.suagm.edu/sites/default/files/uploads/Centro-Estudios Doctorales/Tesis Doctorales/2013/SFiguroa.pdf>
- Gallego, D.J. y Gallego, M.J. (2006). *Educación la inteligencia emocional en el aula* (2ª edición). Boadilla del Monte (Madrid): PPC.
- Inglés, C.J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J.M., Ruiz-Esteban, C., Estévez, C. y Huéscar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales de Psicología*, 25 (1), 93-101.

- Mavroveli, S. y Sánchez-Ruiz, M.J. (2011). Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 112–134. Recuperado en <https://onlinelibrary.wiley.com/avalos.ujaen.es/doi/abs/10.1348/2044-8279.002009>
- Nolasco, A. (2012). La empatía y su relación con el acoso escolar. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11 (22), 35-54.
- Orjales, I. (2010). *Déficit de atención con hiperactividad* (16ª edición). Madrid: CEPE.
- Park, N. y Peterson, C. (2009): Strengths of Character in Schools. En R. Gilman, S. Huebner y M. J. Furlong (eds.) (2009): *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge, 65–77.
- Peterson, Ch. y Seligman, M.E.P (2004): *Character Strengths and Virtues: A handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Prieto, M.D. y Sainz, M. (2014) Cómo gestionar la inteligencia emocional en el aula. En J. Navarro, M.D. Gracia, R. Lineros y F.J. Soto (Coords.) *Claves para una educación diversa*. Murcia: Consejería de Educación, Cultura y Universidades.
- Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotional dysregulation and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276–293. <http://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>

5. ANEXOS

ANEXO I. EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

En este cuestionario deberá responder de modo conciso, sincero y claro las preguntas que se le presentan a continuación.

1. ¿El alumno/a ha alcanzado de un modo eficaz los objetivos planteados en el currículo?
2. ¿El alumno/a ha mejorado su atención en general?
3. ¿Ha precipitado respuestas antes de finalizar el docente una explicación o instrucciones?
4. ¿Se ha distraído muchas veces con cualquier cosa durante la ejecución de las tareas?
5. ¿Le ha costado mucho comprender instrucciones o explicaciones acerca de un tema concreto?
6. ¿Ha requerido apoyo del tutor/a muy constante?
7. ¿Ha utilizado autoinstrucciones para dirigir su acción?
8. ¿La mayoría de las actividades y tareas comenzadas ha conseguido terminarlas?
9. ¿Los resultados obtenidos han sido mejorados? ¿De qué modo?
10. Realiza un pequeño informe con los aspectos a destacar acerca del rendimiento académico del/la alumno/a y las observaciones personales que no se hayan expuesto en las preguntas anteriores.

ANEXO II. ACTA DE CONSENTIMIENTO PARA PADRES (FIRMA)

Yo,....., he leído y discutido la información anterior con la investigadora responsable del estudio (Brígida Isabel Caracuel Pareja) y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. Puedo realizar preguntas en cualquier momento de la investigación.

He sido informado sobre lo que se intenta averiguar por medio del estudio.

He sido informado de los distintos (procedimientos, actividades,) contemplados en la investigación y que me indiquen si alguno de ellos es distinto al que se utiliza habitualmente.

La participación de mi hijo/a en este estudio es voluntaria, podrá renunciar a participar en cualquier momento, sin causa y sin responsabilidad alguna. Esta decisión no afectará a mi hijo/a ni a la relación que tengo con su tutor del curso o con esta institución de ninguna otra forma.

Si durante el transcurso de la investigación, surge información relevante para continuar participando en el estudio, el investigador deberá entregar esta información.

He sido informado de todos los riesgos, las molestias o los efectos secundarios que podrían producirse razonablemente como consecuencia de la investigación.

He recibido información sobre las distintas alternativas que tiene mi hijo/a y en qué medida son mejores o peores que la alternativa planteada en el estudio.

He sido informado sobre el tipo de tratamiento que tendré disponible si se producen complicaciones a causa de la investigación.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos y/o educativos.

Si durante el transcurso de la investigación me surgen dudas respecto a la investigación o sobre mi participación en el estudio, puedo contactar con los investigadores responsables citados anteriormente, a través del teléfono 600000000 o mediante el correo electrónico @gmail.com

Tengo derecho a estar libre de presión para decidir mi participación en el estudio.

Finalizada la investigación tendré derecho a un documento con los principales hallazgos del estudio.

Acepto participar en este estudio de investigación titulado “”. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante o del padre o tutor

Fecha:

Dirección del Participante

Testigo N°1

Fecha:

Testigo N°2

Fecha:

ANEXO III. ACTIVIDADES PARA EL GRUPO CONTROL

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Adivinanzas. Se utilizarán a partir del libro 365 adivinanzas o mediante las fuentes referenciadas al final. Ejemplos:

Alegran el campo con sus colores, perfuman el aire con sus olores (Las Flores).

Va caminando por un caminito y el nombre ya te lo he dicho (Vaca).

Trabalenguas. Se usarán de las fuentes citadas al final. Ejemplos:

Parra tenía una perra. Guerra tenía una parra. La perra de Parra subió a la parra de Guerra. Guerra pegó con la porra a la perra de Parra.

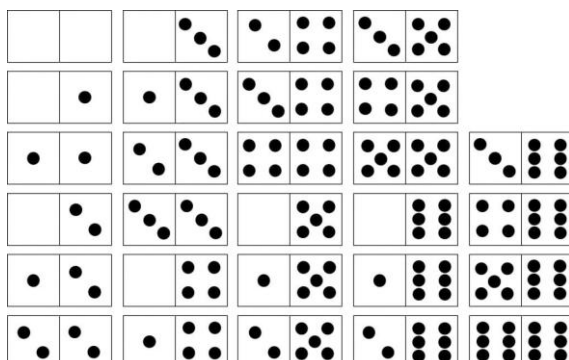
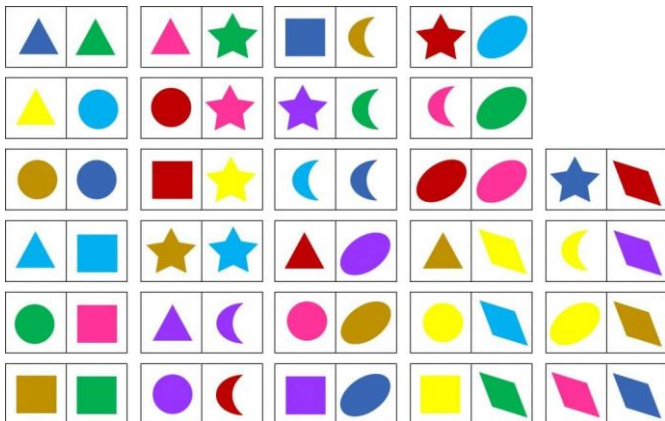
Y Parra le dijo a Guerra: ¿Por qué ha pegado Guerra con la porra a la perra de Parra?

Y Guerra le contestó: Si la perra de Parra no hubiera subido a la parra de Guerra, Guerra no habría pegado con la porra a la perra de Parra.

Tres tristes tigres, trigaban trigo en un trigal, en tres tristes trastos, trigaban trigo tres tristes tigres.

Cuando cuentes cuentos, cuenta cuantos cuentos cuentas, porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas, nunca sabrás cuántos cuentos sabes contar

Dominó de formas y dominó normal



Juegos dinámicos

- La silla: Se ponen tantas sillas como niños haya y se usa música. Cada vez que esta se pare deben sentarse y se van quitando sillas, quien se quede sin silla será eliminado.
- El foco: Se pone un compañero o compañera en el centro y se le dirán cualidades positivas que encontramos en él o ella. Empezará el profesional para que nadie sienta vergüenza.
- Mímica: Se podrá realizar con distintas versiones. Sin hablar podrán representar, películas, dibujos, libros, profesiones, animales, etc., tanto individual como en pequeños grupos. El resto de personas tendrán que adivinarlo.
- Party: Creación de un juego con preguntas que sepan responder de ámbito histórico, científico y cultural entre otros, al que luego tendrán que jugar.
- La pelota: se colocan sentados en círculo y uno se queda en el centro, con los ojos tapados. Se pasan la pelota unos a otros y cuando el dinamizador dice ya, la persona que tenga la pelota debe esconderla detrás. La persona del centro debe adivinar quién la tiene.
- Gymkhana: Se elaborará una gymkhana por el aula donde realizarán distintas actividades como pronunciar un trabalenguas, hacer un recorrido a pata coja, explotar globos sin manos o transportar un objeto con una pareja sin manos. Al realizar la prueba, se les entregarán pistas para que encuentren algo que previamente se ha escondido.

Fuentes: www.portaleducativo.net www.guiadelnino.com www.bosquedefantasias.com

Libro: 365 adivinanzas.

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

Respiración consciente: Mostrar la importancia de la respiración y sobre todo en las situaciones de conflicto, manteniéndola en todo momento e intentando que no se corte y sea suave. Realizar prácticas de respiración.

Relajación muscular: Consiste en relajar y contraer los músculos de forma consciente, se empezará por la cara, siguiendo el tórax haciendo énfasis en los músculos de la espalda que debe permanecer relajada, y por último las piernas. Cada ejercicio durará

entre 5 y 10 segundos y se repetirá 3 o 4 veces.

Yoga infantil: Se le presenta como un juego, usaremos música de la naturaleza que resulte relajante y se practican ejercicios en los que tendrán que centrarse en su respiración.

Elaboración de mandalas: Consiste en la elaboración de figuras mediante círculos de distintos tamaños. Luego se deben de colorear de modo que resulte el trabajo final armónico y proporcione sensación de paz.

Masajes relajantes: Se podrán utilizar pelotas de tenis como instrumento para realizar el masaje. Se comenzará por las piernas, hacia el tronco, brazos y cabeza. Se hará de modo suave por parejas. Luego se cambia para que la otra persona reciba el masaje.

Fuente: www.educapeques.com

ANEXO IV. MATERIALES USADOS EN LAS SESIONES

SESIÓN 1.

Tarjetas con emociones

IRA	NOSTALGIA
ALEGRIA	TRISTEZA
ENVIDIA	SORPRESA
ASCO	MIEDO
AMOR	CALMA

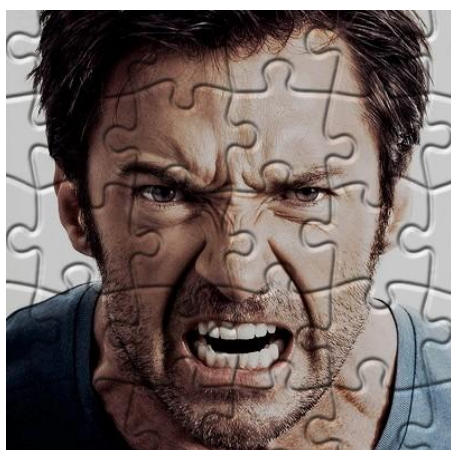
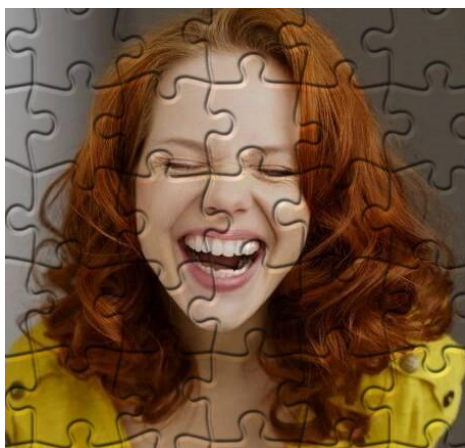
SESIÓN 2

¿Qué siento?	¿Cómo reacciono?
Alegría	
Enfado	

Miedo	
Asco	
Calma	
Amor	
Tristeza	
Sorpresa	
Envidia	
Orgullo	
Distracción	

SESIÓN 3

Foto-puzzle





SESIÓN 4

Situación conflicto

Mi hermano no me deja usar el ordenador	He vuelto a perder el cuaderno de matemáticas
La profesora me regaña	Estoy nervioso y no puedo parar de levantarme
Corremos para ir a la puerta de salida y empujamos para salir	Mi atención se dispersa en la explicación
Es el cumpleaños de mi mejor amigo y no ha jugado conmigo en toda la tarde	He olvidado hacer los deberes

Hoja de registro de la actividad de casa “La brújula emocional”

Día	Mes	Año
Hoy me he levantado...		

Durante el día las cosas positivas que me han ocurrido:
Al final del día me encuentro...

SESIÓN 5

La liebre y la tortuga

Una tortuga y una liebre siempre discutían sobre quién era más rápida. Para dirimir el argumento, decidieron correr una carrera. Eligieron una ruta y comenzaron la competencia. La liebre arrancó a toda velocidad y corrió enérgicamente durante algún tiempo. Luego, al ver que llevaba mucha ventaja, decidió sentarse bajo un árbol para descansar un rato, recuperar fuerzas y luego continuar su marcha. Pero pronto se durmió. La tortuga, que andaba con paso lento, la alcanzó, la superó y terminó primera, declarándose vencedora indiscutible. Moraleja: Los lentos y estables ganan la carrera.

Pero la historia no termina aquí: la liebre, decepcionada tras haber perdido, hizo un examen de conciencia y reconoció sus errores.

Descubrió que había perdido la carrera por ser presumida y descuidada. Si no hubiera dado tantas cosas por supuestas, nunca la hubiesen vencido. Entonces, desafió a la tortuga a una nueva competencia. Esta vez, la liebre corrió de principio a fin y su triunfo fue evidente. Moraleja: Los rápidos y tenaces vencen a los lentos y estables.

Pero la historia tampoco termina aquí: Tras ser derrotada, la tortuga reflexionó detenidamente y llegó a la conclusión de que no había forma de ganarle a la liebre en velocidad. Como estaba planteada la carrera, ella siempre perdería. Por eso, desafió nuevamente a la liebre, pero propuso correr sobre una ruta ligeramente diferente. La liebre aceptó y corrió a toda velocidad, hasta que se encontró en su camino con un ancho río. Mientras la liebre, que no sabía nadar, se preguntaba "¿qué hago ahora?", la tortuga nadó hasta la otra orilla, continuó a su paso y terminó en primer lugar. Moraleja: Quienes identifican su ventaja competitiva (saber nadar) y cambian el entorno para aprovecharla, llegan primeros.

Pero la historia tampoco termina aquí: el tiempo pasó, y tanto compartieron la liebre y la tortuga, que terminaron haciéndose buenas amigas. Ambas reconocieron que eran buenas competidoras y decidieron repetir la última carrera, pero esta vez corriendo en equipo.

En la primera parte, la liebre cargó a la tortuga hasta llegar al río. Allí, la tortuga atravesó el río con la liebre sobre su caparazón y, sobre la orilla de enfrente, la liebre cargó nuevamente a la tortuga hasta la meta. Como alcanzaron la línea de llegada en un tiempo récord, sintieron una mayor satisfacción que aquella que habían experimentado en sus logros individuales. Moraleja: Es bueno ser individualmente brillante y tener fuertes capacidades personales. Pero, a menos que seamos capaces de trabajar con otras personas y potenciar recíprocamente las habilidades de cada uno, no seremos completamente efectivos. Siempre existirán situaciones para las cuales no estamos preparados y que otras personas pueden enfrentar mejor.

La liebre y la tortuga también aprendieron otra lección vital: cuando dejamos de competir contra un rival y comenzamos a competir contra una situación, complementamos capacidades, compensamos defectos, potenciamos nuestros recursos... y obtenemos mejores resultados.

Actividad casa "*Atención plena*".

Acción	¿Qué he sentido?
Comida y saboreo consciente	
Atención a la respiración	

Cepillarse el pelo de forma consciente	
Análisis de una fotografía o un cuadro	
Atención a la respiración	
Escucha consciente a la explicación del tutor/a o a un familiar	

SESIÓN 6

“Relajación guiada”

Colócate en una posición cómoda, si puedes..... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte.....cierra los ojos.....y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración.....no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a comenzar visualizando un prado verde, del color verde que más te gusta. Visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano, observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles. Es relajante... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí, creando un espacio tridimensional de color verde... es hermoso y lo disfrutas... respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro tumbado, respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más. Escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los

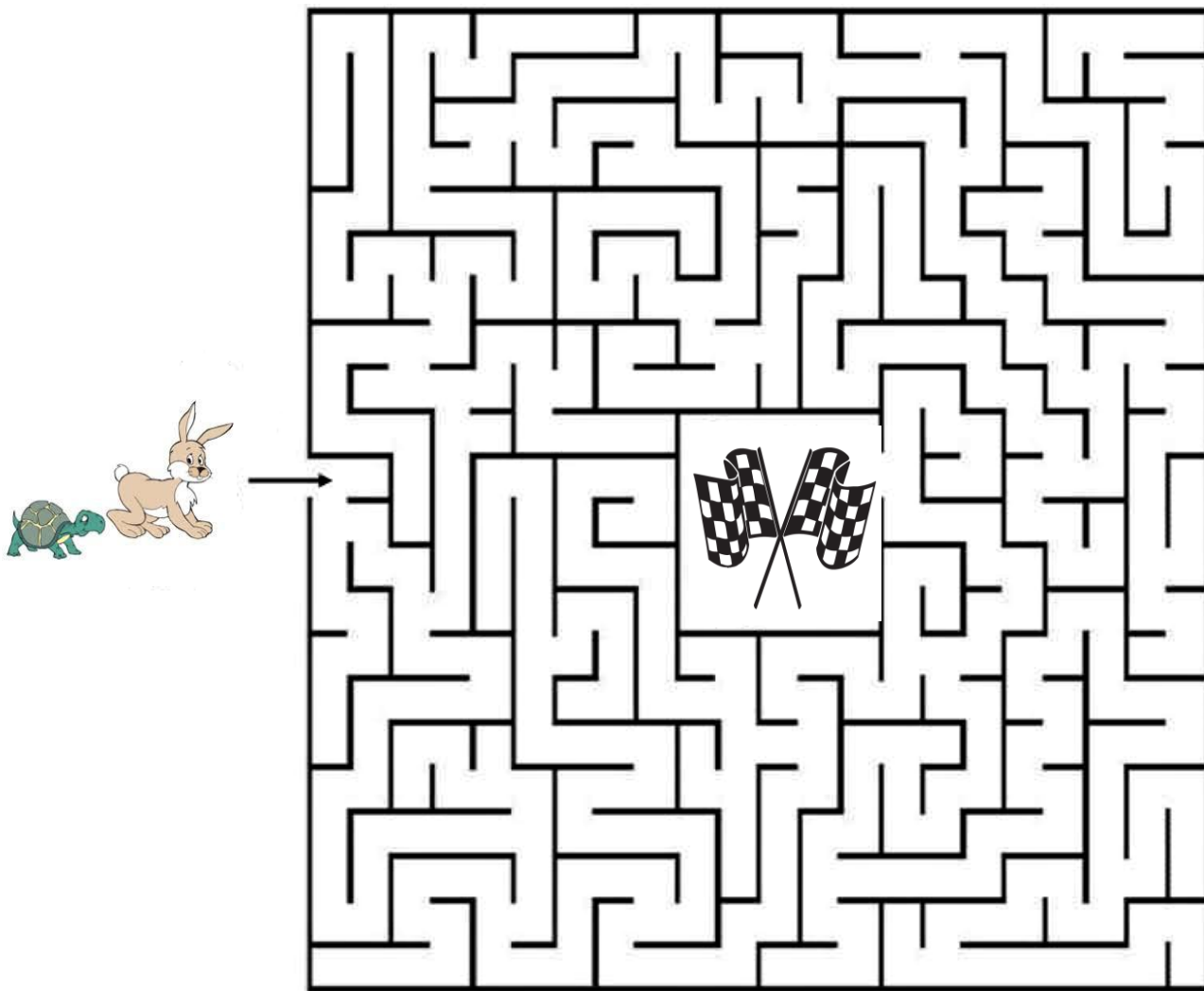
árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más, .me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración.

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado. Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y...

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3..., abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Actividad “El laberinto”



Actividad para casa “El escáner”





SESIÓN 7

Me planifico

Semana del __ al __ de Marzo	
Lunes	8 a 9
	14 a 15
	15 a 16
	16 a 17
	17 a 18
	18 a 19
	19 a 20
	20 a 21
Martes	8 a 9
	14 a 15
	15 a 16

	16 a 17
	17 a 18
	18 a 19
	19 a 20
	20 a 21
Miércoles	8 a 9
	14 a 15
	15 a 16
	16 a 17
	17 a 18
	18 a 19
	19 a 20
	20 a 21
Jueves	8 a 9
	14 a 15
	15 a 16
	16 a 17
	17 a 18
	18 a 19
	19 a 20
	20 a 21
Viernes	8 a 9
	14 a 15
	15 a 16
	16 a 17
	17 a 18

	18 a 19
	19 a 20
	20 a 21

SESIÓN 8

El cumpleaños de Sara

Erased una vez dos hermanitos, Sara y Pedro que se querían mucho y pasaban todos los días juntos. Sara tenía tres años y Pedro, cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos empezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo. Los padres de Sara y Pedro prepararon invitaciones para los amiguitos de Sara. Iban a ir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad. Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además, esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara, sus padres se levantaron temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía “Muchas felicidades, Sara”. Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta roja alrededor. Lo desenvolvió con cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias a sus padres por ese regalo tan bonito. Sara preguntó por Pedro, que se tenía que haber despertado con todo el ruido, pero no había ido a felicitarla todavía. Así era, Pedro lo estaba escuchando todo, pero él también quería regalos y no le apetecía ir a darle a Sara el suyo, pero fueron sus padres a despertarlo y a decirle que debía ir a felicitar a su hermana. Así lo hizo, pero Sara, aunque no dijo nada, se dio cuenta de que no lo hacía de corazón como solía hacerlo. Desayunaron todos juntos, aunque Pedro no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio, todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron “Cumpleaños feliz”. Después de las clases, a la salida del colegio, todos los compañeros de Sara la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus

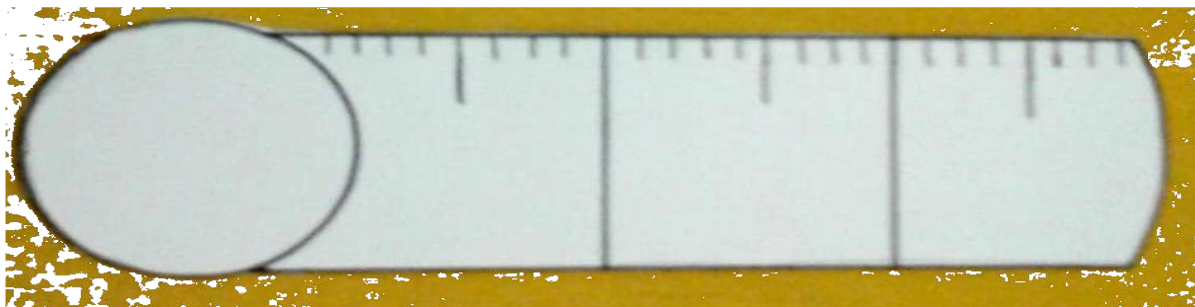
vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta y ocupada con todos sus amigos, que no le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos ni la tarta con las velas, ni las canciones ni nada, porque ella quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Al principio, Pedro hacía como si no la escuchara, pero en realidad estaba muy contento de que Sara hubiera ido a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviera él contento. En ese momento, Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermanita y de lo que le quería. Él no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que le pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

SESIÓN DE REPASO 1

Dominó emocional

Un blanco muy y famoso con superioridad a un otro porque el de una marca más afectado por el lado	En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus parcelas	Quieren ir a Jugadora y estimar reglas con muchas escrupia
Desprecio	Sorpresa	Capricho
Te da la vida de un examen difícil y estás aprobado	Vas a entrar en tu coche y ves inesperadamente que hay un zanja	Tengo un estado nuevo y cómodo otro porque el de una marca más famosa
Alegría	Aburrimento	Esperanza
Tienes que operante y te dicen que hay ningún grave	No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido	Te han hecho una diagnóstico de que hay muchas posibilidades de convalecer
Miedo	Angustia	Enamora- miento
Confías mucho en una persona y te descubres que está tramando que te engañado	Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia	Estas una persona buena, generosa comprar toda mi vida
Desenchanto	Ira	Asco
Veo a la chica con la que estoy enamorado confundido con otro	Jugando golpeo sin querer a un compañero y este me insulta con la palabra que más hiede	Voy por la calle y veo que siguen en votaciones en accés
Celos	Envidia	Orgullo
Algunos te presuntir grande por una medida muy pública que elijo demonstra en	Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta	Seo muy suspensión compañera me río de una buena nota y
Vergenza	Entusiasmo	Amistad
Te dicen que a cantón te para en su miedo en su	Un blanco muy y famoso con superioridad a un otro porque el de una marca más afectado por el lado	Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas
Tristeza	Capricho	Noalgia
Me molesta concerner en un	Tengo un estado nuevo y cómodo otro porque el de una marca más famosa	Llevar 2 meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos
Fobia	Esperanza	Amistad
Me molesta concerner en un	Te han hecho una diagnóstico de que hay muchas posibilidades de convalecer	Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas

SESIÓN DE REPASO 2



Termómetro

Valoración del programa

A continuación, debes responder un breve cuestionario que ayudará a mejorar el programa. Es anónimo, debes valorar las siguientes afirmaciones marcando una X la casilla que consideres.

Siendo 1 nada de acuerdo, 2 poco de acuerdo, 3 de acuerdo, 4 completamente de acuerdo.

	1	2	3	4
He tenido dificultades de comprensión del tema				
Los monitores han hecho una buena explicación de la teoría				
Las actividades realizadas han sido divertidas				
Las actividades me han resultado fáciles				
He notado que he estado atento durante las sesiones				
El tiempo de la sesión se me ha resultado largo				
Han sabido resolver mis dudas los monitores				
Los monitores me han ayudado cuando lo he necesitado				
En general me ha servido el programa				