

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Propuesta de intervención para trabajar la educación emocional en educación infantil

Trabajo fin de grado presentado por: Neus Barba Roldán
Titulación: Grado de maestro en educación infantil
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Director/a: Blanca Tejero

Ciudad: Barcelona
Junio 2015
Firmado por:

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9 Psicología de la educación

*No olvidemos que las pequeñas emociones son
los grandes capitanes de nuestras vidas
y las obedecemos sin darnos cuenta.*

Vicent Van Gogh.

Índice

1. - Introducción	4
2.- Justificación	6
3.- Objetivos	7
3.1.- Objetivo general	7
3.2.-Objetivos específicos	7
4.- Marco Teórico	
4.1.- Educación emocional	8
4.2.-Modelos para educar las emociones	8
4.2. 1.- Modelos de habilidad	8
4.2. 1. 1.- Modelos de habilidad docente-alumno	9
4.2. 2.- Modelos mixtos	10
4.3.-Bloques para trabajar las principales habilidades y emociones.	11
5.- Propuesta de intervención	13
5.1.- Presentación	13
5.2.- Objetivos	14
5.3.- Metodología	15
5.4.- Cronograma	16
5.5.- Actividades	18
5.5. 1.- Conciencia emocional	18
5.5. 2.- Regulación emocional	19
5.5. 3.- Autoestima	21
5.5. 4.- Habilidades socio-emocionales	23
5.5. 5.- Habilidades de la vida	26
5.6.- Evaluación	28
6.- Conclusiones	28
7. - Limitaciones	30
8. - Prospectiva	31
9.-Referencias bibliográficas	33
10.-Bibliografía	34
11.-Anexos	36
Anexo 1 - Hoja de observación	36
Anexo 2 - Vídeos	37
Anexo 3 - Cuentos	39

Índice de figuras

Figura 1: Cronograma	17
Figura 2: Alumna expresa alegría.	18
Figura 3: Alumno expresa enfado.	18
Figura 4: Alumno expresa sorpresa.	18
Figura 5: Grupo de alumnos contentos jugando en el parque.	19
Figura 6: Asamblea	20
Figura 7: El libro de los sentimientos para niños (2014).	20
Figura 8: Alumna moldeando barro.	22
Figura 9: Dos alumnos hablando sobre los aspectos positivos el uno del otro.	22
Figura 10: Alumnos creando un collage.	23
Figura 11: Muestra de dibujos abstractos.	24
Figura 12: Alumno escuchando los sonidos en el patio.	25
Figura 13: Grupo de alumnos jugando juntos.	26
Figura 14: Grupo de alumnos de excursión en el bosque.	27

RESUMEN

El tema central de este TFG es la educación emocional como capacidad de reconocer, comprender y canalizar las emociones. Trabajar desde la infancia, en educación infantil, para poder adquirir estas capacidades correctamente para encontrar en edad adulta a personas sanas emocionalmente que saben reconocer y afrontar las situaciones cotidianas. Para saber canalizar las emociones es importante crecer entendiendo y diferenciando todo aquello que vivimos, saber catalogarlo emocionalmente. Este autoconocimiento es muy importante a nivel personal, pero es necesario reconocer y diferenciar nuestras emociones para saber trasladarlo a los demás, para poder ayudarlos y dirigirlos si es necesario, desarrollando así la capacidad de empatía.

Esta información emocional puede guiar nuestro comportamiento, tanto si la recibimos en primera persona como de una tercera persona, por eso es importante conocer los mejores métodos para afrontar las situaciones que nos plantea la vida y aprender a optimizar nuestro comportamiento.

La inteligencia emocional favorece el desarrollo de la empatía, el control emocional, la expresión de sentimientos, lo que dota a la educación emocional de características muy positivas para ser trabajadas y estimuladas en el aula.

El planteamiento principal del trabajo es la elaboración de una propuesta de intervención para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en un aula de educación infantil de modo que se realizarán unas actividades con las que los niños y niñas expresarán sus emociones y se adentrarán en el mundo de los sentimientos.

Palabras claves: educación emocional, aula, capacidades, comportamiento, inteligencia emocional, educación infantil.

1.- Introducción

Las personas necesitamos entender y expresar nuestros sentimientos y emociones. Los sentimientos y las emociones pueden ser positivas o negativas, como expresar aquello que nos gusta o que nos da miedo, agradecer comportamientos a las personas o pedir disculpas cuando creemos que es necesario, demostrar aquello que nos genera alegría o por el contrario ira. Compartir y saber gestionar nuestros sentimientos es una buena manera de sentirnos bien. Es importante saber superar las adversidades que la vida te plantea, sentirse orgulloso de lo que uno es, tener un buen autoconcepto de sí mismo y motivarse para conseguir nuestras propias metas.

A lo largo de nuestra vida hay momentos en los que nos sentimos satisfechos con nosotros mismos y otras veces todo lo contrario, más decaídos o tristes. En ocasiones nos sentimos capaces de realizar cualquier cosa y alcanzar los retos o metas que nos proponamos, otras veces en cambio nos sentimos pequeños en un gran mundo, y nuestro ánimo es mucho menos optimista y menos luchador, existen estos dos extremos, y para entenderlo es importante conocer el autoconcepto y la autoestima.

El autoconcepto es lo que yo soy, entendido como las características que forman a mi ser, a mi persona, como puede ser la personalidad, la visión personal, aquello que nos describe. Algunos autores como Coopersmith (1967) y Burns (1990) lo definen como el conjunto de opiniones, hipótesis e ideas que un individuo tiene sobre sí mismo.

El autoconcepto sería en términos actitudinales, el componente cognitivo. Es decir, el componente cognitivo es el conjunto de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene de sí mismo; independientemente de que sean falsas o verdaderas, objetivas o subjetivas, y estas opiniones le permiten describirse a sí mismo. (Burns, 1990)

Si al pensar en nuestro autoconcepto nos sentimos satisfechos seremos optimistas y enérgicos. Por el contrario, si no nos sentimos satisfechos seremos negativos y apáticos.

En relación al autoconcepto es importante conocer el significado de autoestima, que es un concepto clave relacionado con la educación emocional, el cual, dota a la persona de mejor conciencia y canalización de los sentimientos y las emociones.

La autoestima tiene un significado valorativo. Es aquello que pensamos y sentimos del conjunto de características que poseemos. La autoestima consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, una imagen de nosotros mismos. Un juicio propio sobre nuestras competencias y valía personal.

La autoestima sería en términos actitudinales el componente emocional y evaluativo. Son aquellos sentimientos favorables o desfavorables que sentimos según sea la valoración sobre nuestras características personales. (Burns, 1990)

Dentro de nuestra actitud es el elemento clave. La percepción de nuestra autoestima dependerá de nuestro concepto del yo ideal y del yo real, por eso es importante ser realistas y cambiar esos pequeños detalles que no nos gustan.

Para conseguirlo es importante dotar de herramientas a los alumnos para el óptimo manejo de las emociones, haciendo que el maestro lo lleve de modo natural al aula así como trabajar el concepto de “personas sanas” si trabajamos tempranamente, en educación infantil, la educación emocional.

Con un grado de autoestima positiva se consiguen personas felices, con metas reales, buen desarrollo psíquico y emocional, con una imagen real de sus posibilidades. Es importante empezar por quererse y aceptarse como cada uno es, con una buena autoestima, por ello en esta propuesta educativa basándonos en la importancia de forjar cimientos fuertes en base a las emociones, crearemos una propuesta de intervención para realizar en un aula de educación infantil, de modo que se trabajen estos conceptos tan importantes.

Trabajando estos dos conceptos llegaremos al autoconocimiento, ya que difícilmente podríamos entender a los demás si no somos capaces de saber quién es uno mismo o de preguntarse quién somos, y si indagamos acabamos descubriendo cuáles son nuestras virtudes y nuestros defectos. Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás. (Goleman, 1995).

2.- Justificación

En la vida encontramos a muchas personas adultas que tuvieron que ser deficientemente educadas emocionalmente cuando estaban en la etapa de infantil, porque en la edad adulta no saben expresarse emocionalmente en ninguno de sus sentidos, es decir, entender qué les pasa, por qué les pasa, cómo solucionarlo, cuál es la solución, de qué manera puedo prevenirlo, así como canalizarlos, exteriorizarlos y expresarlos.

Dada esta situación, y en un ámbito tan cercano a la docencia, se plantea la importancia que tiene trabajar correctamente desde la etapa de infantil la educación emocional, procurando así que los niños y niñas tengan las técnicas suficientes como para saber trabajarlos, así como manejarlos para conseguir adultos sanos emocionalmente.

La realización de las prácticas en las aulas de infantil, concretamente en un p5, puso de relieve como se trabaja con las emociones diariamente en el aula y la importancia de que la maestra conozca a cada uno de sus alumnos y reconocer su estado para ayudarles si es necesario, que ellos mismos sepan identificar y expresar qué les pasa, y cómo encontrar el método de canalizarlo para que no afecte negativamente a su personalidad y clima social, y poder reconocer y sentir que las emociones más positivas nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos, nos facilitan las situaciones que se nos pueden plantear y nos sentimos mucho mejor.

3.- Objetivos

3.1.-Objetivo general del TFG

-Diseñar un plan de intervención para trabajar en el aula de educación infantil la educación emocional.

3.2.-Objetivos específicos del TFG

-Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas.

-Promover la autonomía y la singularidad de cada estudiante como factores de educación de las emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.

-Desarrollar la habilidad de reconocer y controlar las propias emociones e identificar las de los demás.

- Adoptar una actitud positiva ante la vida, potenciar la capacidad para ser feliz, el sentido del humor y la habilidad de automotivarse.

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la frustración, la ansiedad y los estados depresivos.

-Desarrollar una mayor competencia emocional que genere emociones positivas y prevenga los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.

4.- Marco teórico

4.1.- Educación emocional

Para dar una base teórica a este trabajo empezaremos por definir según la Real Academia de la Lengua Española (RAE) los términos que componen la educación emocional entendiéndola como la acción docente que pretende educar y enseñar lo relativo a las emociones, así como la participación de las mismas.

Desde principios del siglo XX siempre ha existido una preocupación por trabajar y ayudar a los niños y niñas en la etapa de educación infantil a entender sus emociones, así como canalizarlas y controlarlas. La educación emocional es un constructo que surge con Salovey y Mayer (1990) y se extiende con Goleman (1995).

4.2.- Modelos para educar las emociones

Revisada parte de la bibliografía existente podemos clasificar en dos los tipos de modelos existentes para educar las emociones, los modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información de Salovey y Mayer (1990) y los modelos mixtos de Goleman (1995).

4.2.1.- Modelos de habilidad

En primer lugar, los modelos de habilidad se caracterizan porque tienen una visión más restringida de la inteligencia emocional y es apoyada por autores como Salovey y Mayer (1990) que consideran que la educación emocional se concibe con la adaptación de las emociones así como la adaptación de la emoción a nuestro pensamiento. Consideran que las emociones ayudan a la resolución de problemas y la adaptación del medio, así como la definición de inteligencia que se ha considerado la adaptación al medio a pesar de los cambios continuos que se producen en él (Sternberg y Kaufman, 1998). Teniendo en cuenta esta definición vemos que la educación emocional trata de procesar las emociones y la razón, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento efectivo y pensar de modo inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997). Es importante la relación de la inteligencia emocional con las demás inteligencias, como por ejemplo la inteligencia verbal, para tener la capacidad de expresar y comprender los sentimientos (Mayer, Caruso y Salovey, 1999).

Mayer y Salovey (1997) realizan una definición de inteligencia emocional como habilidad mental sin ningún apoyo científico y afirman que “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997).

Salovey destaca las situaciones diarias a las que los alumnos deben enfrentarse en el contexto escolar, y como los docentes de modo natural deben guiar al alumno al éxito de su educación emocional.

4.2.1.1.- Modelos de habilidades docente-alumno

Hay cuatro habilidades emocionales visibles en la relación docente y alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje que van a hacer que el docente ayude al desarrollo emocional del alumno mediante el aprendizaje observacional:

-La percepción emocional como habilidad para identificar y reconocer los propios sentimientos y los sentimientos de las personas que te rodean. Incluye prestar atención y decodificar con precisión las señales emocionales de la expresión corporal y verbal (tono de voz). Esta habilidad es importante y el docente la usa en el aula con repetición, decodificando la información de los rostros de nuestros alumnos, si están tristes, enfadados, contentos, nerviosos. Esta capacidad de discriminación permite diferenciar lo que el alumno dice de lo que siente, ofreciéndose para hablar y escuchar al alumno y darle apoyo y comprensión.

-La facilitación o asimilación emocional implica la habilidad de tener en cuenta los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Se centra en cómo afecta nuestro estado de ánimo al sistema cognitivo. En función del estado emocional, el punto de vista cambia. En el aula podemos percibir alumnos que necesitan un clima distinto para llevar a cabo las actividades de un modo más satisfactorio. En esta habilidad es destacable el uso de positivo y negativo en relación con el estado de ánimo y los resultados.

-La comprensión emocional es la habilidad de desglosar las señales emocionales, etiquetarlas y reconocerlas. Implica conocer las causas que generan ese estado anímico y las posibles reacciones futuras. También hay que conocer las de la interpretación del significado de las emociones complejas, destreza para conocer las transiciones y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios. En el aula son puestas a diario cuando pasan por alguna situación familiar distinta y así ofrecerles apoyo o para anticipar estados de ánimo.

-La regulación emocional es la habilidad más compleja, incluye la capacidad de estar abierto a los sentimientos positivos y negativos, a reflexionar sobre estos sentimientos y aprovechar la información para sacar su lado más útil. También debe regularse la emoción propia y ajena, saber moderar lo negativo e intensificar lo positivo. Abarca el manejo del mundo intrapersonal e interpersonal con diversas estrategias de regulación emocional.

Este proceso emocional complejo permite un crecimiento personal e intelectual. Para la profesión docente la utilización de habilidades de regulación es indispensable y sumamente recomendable.

4.2.2.- Modelos mixtos

En segundo lugar, los modelos mixtos permiten la concepción amplia de la educación emocional, basándose en la personalidad, las competencias socio-emocionales, los aspectos motivacionales y las habilidades cognitivas (Goleman, 1995). Dentro de estos modelos el modelo teórico más conocido es el modelo de Daniel Goleman (1995).

Haciendo referencia a la competencia emocional Goleman cita siete ingredientes de la capacidad de aprender, todos ellos relacionados con la inteligencia emocional:

1. Autoconfianza.- Un sentido de control y manejo del propio cuerpo y del comportamiento que se deriva; sentir que es más probable el éxito que el fracaso en lo que vaya a emprender; paralelamente sentir que los adultos son de ayuda.
2. Curiosidad.- Sentir que buscar y conocer cosas es positivo y satisfactorio.
3. Intencionalidad.- El deseo y la capacidad de tener un impacto; y actuar en esta dirección de forma persistente. Esto se relaciona con un sentido de competencia y de ser efectivo.
4. Auto-control.- La habilidad de modular y controlar las propias acciones, de forma apropiada a la edad. Un sentido de control interno.
5. Relaciones.- La habilidad de implicarse con otros, sentirse comprendido y comprender a los demás.
6. Capacidad de comunicar.- El deseo y la habilidad de intercambiar ideas, sentimientos y conceptos con otros.
7. Cooperación.- La habilidad de equilibrar las necesidades personales con las de los demás en una actividad de grupo.

Otros aspectos a tener presentes son la introspección, relajación, meditación, mindfulness, respiración, imaginación emotiva, reestructuración cognitiva, cambio de atribución causal, simulación, entrenamiento de habilidades, role playing, dinámicas de grupos, juegos, etc.

En resumen, los contenidos de la educación emocional giran en torno al conocimiento de las propias emociones, el manejo y control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, la utilización de las emociones como factor para automotivarse; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciación de las emociones positivas, la aplicación de estos conocimientos en las relaciones interpersonales, en el trabajo, en la vida social, en los momentos de conflicto, etc.

La educación emocional es una innovación educativa que se fundamenta en el currículum de educación infantil así como en el desarrollo intrapersonal e interpersonal como parte motivacional del estudio de las emociones. La fundamentación está en el concepto de emoción, teorías de la emoción, la neurociencia, la psiconeuroinmunología, la teoría de las inteligencias múltiples, la inteligencia emocional, el *fluir*, los movimientos de renovación pedagógica, la educación psicológica, la educación para la salud, las habilidades sociales, las investigaciones sobre el bienestar subjetivo, etc.

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar para conseguir una óptima identificación y gestión de las emociones. La práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico que para llevarlos a la práctica deben contar con profesorado debidamente preparado y para apoyar la labor del profesorado necesitan materiales curriculares así como instrumentos de recogida de datos para evaluar los programas, Rafael Bisquerra, 2009.

4.3.- Bloques para trabajar las principales habilidades y emociones.

Una vez hecho el recorrido por la definición de educación emocional y entender el término y aquello que conlleva, así como la argumentación que dan distintos autores sobre los modelos y características que deben cumplir para el óptimo funcionamiento de la educación emocional, hablaremos de las principales habilidades y emociones de los niños y niñas que son más adecuadas para trabajar en educación infantil, y así poder centrar nuestra propuesta práctica.

Para conseguir alumnos con una óptima educación emocional dividiremos en bloques las distintas maneras de trabajar las emociones. Para realizar esta asignación nos basaremos en Agnes Renom (2011) para así poder marcar los diferentes ámbitos de la inteligencia emocional y trabajar adecuadamente sus contenidos.

-En el bloque de conciencia emocional trabajaremos la alegría, el miedo, la sorpresa, la tristeza y la vergüenza. El modo más positivo de trabajarlo es a través del lenguaje verbal ya que a través de la palabra es la mejor manera de comprender y regular las emociones.

-En el bloque de regulación emocional podemos controlar los impulsos que provocan los sentimientos y saber diferenciarlos. Las personas que manejan adecuadamente esta habilidad suelen ser positivas y equilibradas. Para conseguir una buena regulación emocional trabajaremos la asertividad, el diálogo interno, la paciencia y la relajación.

-En el bloque de autoestima tratamos la valoración y la confianza de cada uno, para conseguir pensamientos y sentimientos positivos que vayan dirigidos a pensar que puedes alcanzar tus metas. La autoestima se relaciona con las relaciones personales y se compone del autoconcepto y la identificación de capacidades y límites de cada uno. Por ello trabajaremos el autoconcepto, la confianza, la creatividad y la identidad.

-En el bloque de habilidades socio-emocionales se incluyen habilidades interpersonales que derivarán en emociones que crearán un buen clima y así trabajaremos la empatía, la asertividad, la resolución de conflictos y el bienestar social.

-Y en el bloque de habilidades de la vida se relaciona con la satisfacción o insatisfacción de realizar tareas diarias, para ello debemos desarrollar habilidades que nos ayuden a organizar de manera equilibrada lo que tenemos que hacer y superar obstáculos que podamos encontrar. Desarrollaremos la amistad, la autonomía y el bienestar.

La competencia emocional está en función de las experiencias vitales que uno ha tenido, entre las cuales están las relaciones familiares, escolares, con los compañeros, etc. El objetivo que planteamos es la posibilidad de potenciar la competencia emocional de forma sistemática mediante procesos educativos. A lo largo de este trabajo se intenta aportar más elementos que permitan comprender mejor el concepto de educación emocional, sus objetivos y finalidades, sus fundamentos, su justificación y necesidad, sus contenidos, etc. La educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Hasta ahora la dimensión afectiva en educación o educación afectiva se ha entendido como educar poniendo afecto en el proceso educativo. Ahora se trata de educar el afecto; es decir, de impartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.

5.- Propuesta de intervención

5.1.- Presentación

Dada la importancia de trabajar la educación emocional en la etapa de educación infantil consideramos necesario diseñar un proyecto que se pueda llevar a cabo en las aulas de dicha etapa. Con la finalidad de desarrollar íntegramente la educación emocional de los niños y niñas es necesario que se pueda trabajar, mediante actividades de enseñanza -aprendizaje, coordinadamente en los diferentes niveles.

Con la propuesta educativa que veremos a continuación se pretende desarrollar en los alumnos y alumnas la conciencia de las emociones de cada uno, intentando actuar de un modo consecuente a estas y encontrando la manera de gestionarlas así como de manejarlas. Por otro lado, además de gestionar las propias emociones, deberemos aprender a empatizar, de modo que entendamos que le pasa a la persona ajena y poder ayudarlo desde una perspectiva más objetiva, que la suya propia.

Cada uno de los contenidos que se realizarán en clase estarán divididos por niveles, y a la vez por diferentes proyectos a realizar, de manera que realizaremos actividades adecuadas a la edad de cada uno de los niños y niñas, promoviendo el conocimiento y la actuación a cada una de las emociones con una actividad concreta. Y las fases que se enumeran corresponden a las vistas en el marco teórico que son:

- Fase 1: Conciencia emocional.
- Fase 2: Regulación emocional.
- Fase 3: Autoestima.
- Fase 4: Habilidades socio-emocionales.
- Fase 5: Habilidades de la vida.

Encontraremos en cada una de las fases algunas actividades que trasladar al aula para realizarlas y así trabajar la educación emocional.

5.2.- Objetivos

El objetivo general de esta propuesta educativa es desarrollar la capacidad emocional de los niños y niñas para que aprendan a entender y manejar sus emociones.

Los objetivos específicos son:

- Reconocer, comprender y controlar las diferentes emociones.
- Desarrollar la capacidad de diferenciar distintas emociones para diferentes momentos y/o situaciones.
- Concienciar a los alumnos de que todas las personas sentimos pero no necesariamente sentimos las mismas emociones en las mismas situaciones, y esto ha de ser entendido y respetado.
- Expresar nuestras emociones en lenguaje no oral e identificar diferencias en los rasgos faciales.
- Representar la autopercepción, conocer las limitaciones y posibilidades y sentirse satisfecho con uno mismo.
- Valorar la importancia de compartir momentos con personas y de tener amigos, así como diferenciar los grados de amistad y la creación de vínculos afectivos.
- Reconocer acciones y emociones positivas y negativas.
- Adquirir técnicas de resolución de conflictos y de relajación como herramienta para solucionar los problemas (uso del diálogo, respiración, etc.)
- Aprender a solucionar problemas y saber cómo ayudar a los compañeros o compañeras en la resolución de conflictos.
- Desarrollar la capacidad de explicar los conflictos y la solución encontrada, así como trasladar esta situación fuera del aula.

5.3.- Metodología

Los proyectos que se proponen para trabajar la educación emocional en el aula se basan en una metodología activa y participativa, de modo que los niños y las niñas forjen un nuevo conocimiento a través de la vivencia y la reflexión de aquello que sienten o experimentan.

Trabajando a nivel grupal, también ayudamos a desarrollar las relaciones sociales, aspecto positivo a tener en cuenta cuando queremos aprender a identificar y manejar nuestras emociones.

Además la metodología está basada en el método deductivo, el cual va de lo general a lo particular, aprendiendo las emociones y posteriormente aprendiendo a distinguir diferentes emociones o sentimientos. En este método nos basamos en la psicología del alumno ya que responde a los intereses y experiencias, siguiendo la motivación del momento y aprendiendo de un modo intuitivo, ya que se emplean actividades experimentales.

También es importante destacar la importancia de trabajar la educación emocional con las familias, ya que en múltiples ocasiones se cree que porque los niños y niñas tengan entre 3 y 6 años no es importante que trabajen las emociones o sepan gestionarlas, cuando en verdad, es muy importante que empiecen a trabajarlas y ser conscientes para que en la edad adulta sepan expresar lo que sienten, ya sea una emoción positiva o negativa.

Afirmaba Salovey (1990): “Creo que la próxima década veremos investigaciones bien llevadas que demuestren que las habilidades y competencias emocionales predicen resultados positivos en casa, en el colegio y el trabajo. El verdadero desafío es demostrar que la inteligencia emocional importa más que constructos psicológicos que han sido medidos durante décadas como la personalidad o el coeficiente intelectual.”

5.4.- Cronograma

El cronograma refleja la programación anual, dividido por semanas correspondiéndose con los tres trimestres de duración del curso escolar, de modo que el curso queda dividido por fases y actividades a realizar.

Hay que destacar algunas actividades que se realizarán durante todo el año:

-Las actividades de **teatros, vídeos y cuentos** de la fase 2: regulación emocional, ya que son un recurso muy útil en educación infantil y se pueden utilizar en infinidad de momentos, destacando temas más concretos como: las diferentes emociones, la amistad, el trabajo en equipo, y así podremos disponer siempre que nos sea útil de estos recursos.

- **Nos relajamos**, de la fase 2: regulación emocional. Es una actividad que a los niños les gusta mucho y se divierten, además según el enfoque del docente les ayudamos a aprender técnicas de relajación las cuales pueden realizar cuando lo crean oportuno.

-**Las actividades del rincón de emociones y sentimientos** de la fase 4: habilidades socio-emocionales que se irá creando a medida que vayamos aprendiendo nuevos conceptos y dispongamos de murales o actividades que realicemos y que nos sean útiles para ir añadiéndolo y que formen parte de nuestro rincón. Además, como se argumentó previamente sería un lugar ideal al que recurrir si algún niño o niña necesitara su momento de calma o de resolución de conflictos, por lo tanto es interesante disponer de este rincón durante todo el curso. Además sería interesante crear un ambiente seguro y cómodo, quizá poniendo algunos cojines, o pequeñas butacas en las que sentarse, de modo que nos inspire tranquilidad y la seguridad necesaria como para sentir y emocionarnos, dejarnos llevar, y sentirnos bien.

- La actividad de **aprende a escuchar** de la fase 4: habilidades socio-emocionales, que se repetirá en varias ocasiones. Igual que la anterior es muy interesante realizarla repetidamente, en este caso, trabajando la agudeza auditiva y la relajación.

-Y por último, la actividad de **¿Sentimos lo mismo?** de la fase 4: habilidades socio-emocionales también es interesante ponerla en marcha a partir de la octava semana, de modo que dé tiempo a que cada mañana uno de los alumnos pueda participar aportando la emoción que le transmite cada uno de los momentos y objetos de la tabla. La introduciríamos en la 8ª semana, trabajando la fase 2: regulación emocional, para que ya estén involucrados y entiendan los diferentes conceptos y emociones, y puedan realizar la actividad con criterio propio.

De este modo formaríamos el cronograma, distribuyendo las actividades anualmente, siempre con posibilidad de amoldar o cambiarlas dependiendo del ritmo del aula. Las actividades que se reflejan en el cronograma es un ejemplo de lo que se trabajará durante esa semana, y en esa semana se irán barajando distintas actividades, además de repetir sesiones como las que hemos comentado en el párrafo anterior, ya que se consideran importantes y satisfactorias.

CRONOGRAMA		SEMANAS																																				
FASES	ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
emocional	¿Qué emociones siento?	Yellow																																				
	Momentos de emoción	Yellow																																				
	¿Qué estoy sintiendo?				Orange																																	
Regulación emocional	¿Cómo reaccionaría si me pasará a mi?				Red																																	
	Diferentes sensaciones						Red																															
	Teatros, vídeos, cuentos	Pink																																				
	Nos relajamos	Magenta																																				
	¿Hacer o no hacer?									Light Pink																												
Autoestima	¿Cómo soy?											Purple																										
	Modelo el barro con mis emociones													Dark Purple																								
	De ti me gustan muchas cosas															Light Blue																						
	Soy un artista																			Blue																		
	¿De qué soy capaz?																					Dark Blue																
Habilidades socio-emocionales	¿Qué crees que es?	Light Green																																				
	Rincón de sentimientos y emociones	Purple																																				
	Aprender a escuchar	Gold																																				
	¿Cómo crees que se sienten?																												Brown									
	¿Sentimos lo mismo?																																					
Habilidades de la vida	Solucionar problemas con tu trabajo																																					
	Mis amigos																																					
	¿Solo o acompañado?																																					
	Me siento bien																																					
	Un día en la naturaleza																																					
Vamos a una residencia																																						

Figura 1. Cronograma. Elaboración propia.

5.5.-Actividades

En el marco teórico hemos visto las 5 fases que son conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de la vida a partir de las cuales trabajaremos los sentimientos y las emociones en el aula de infantil a través de las actividades que proponemos a continuación:

5.5.1.- Fase 1: Conciencia emocional

Actividad: ¿Qué emociones siento?

Se trata de reunir a los niños y niñas del grupo-clase y realizar una asamblea en la que introducir el tema con la pregunta ¿Qué son las emociones? Los niños y niñas deberán explicar lo que crean y si nos parece que entienden y reflejan bien la emoción les haremos una fotografía y las proyectaremos en la pantalla. Ejemplo: alegría, tristeza.

Objetivos:

- Definir el concepto de emoción.
- Mencionar las emociones.
- Identificar alguna emoción que hemos sentido.



Figura 2. Alumna expresa alegría.
Elaboración propia.



Figura 3. Alumno expresa enfado.
Elaboración propia.



Figura 4. Alumno expresa sorpresa.
Elaboración propia.

Actividad: Momentos de emoción:

En esta actividad realizaremos un mural, en el que dividiremos las diferentes emociones, con imágenes que podamos encontrar en revistas, por internet, en fotografías de casa, etc. En la búsqueda de estos recursos también podemos pedir la ayuda de las familias para la búsqueda en casa, de modo que les hacemos partícipes de la importancia de trabajar con los niños y niñas las emociones. Cuando se tenga suficiente material, después de estar unos días recopilando, pasaremos a realizar la actividad de división de emociones y engancharlas en nuestro mural.

Un vez acabada esta fase, podemos relacionar estados de ánimo con momentos, por ejemplo alegría porque juego con la pelota.

Objetivos:

- Concienciar a los alumnos de que todas las personas sentimos.
- Identificar diferencias en los rasgos faciales según el estado emocional.
- Determinar momentos en los que se pueden sentir diferentes emociones.



Figura 5. Grupo de alumno contentos jugando en el parque. Elaboración propia.

Actividad: ¿Qué estoy sintiendo?

En este caso llevaremos a cabo una actividad en la que en pequeños grupos de 4 a 6 alumnos, encontrarán una caja con alguna emoción escrita, cogerán uno de los papeles, lo leerán y deberán representar la emoción. Una vez integre la emoción, deberá representarla en su grupo y los demás averiguar según su expresión que emoción representa. Una vez adivinen esta emoción, pasará a leer un papel otro niño del grupo, así hasta poder representar todos una emoción.

Objetivos:

- Diferenciar los gestos faciales de una emoción a otra.
- Expresar una emoción usando el lenguaje gestual, no oral.

Las actividades de este primer punto de conciencia emocional quedarán recogidas en un rincón, de modo que cuando los alumnos tengan un rato libre tras finalizar alguna tarea, siempre podrán recurrir e interrelacionarse jugando con estas actividades.

5.5.2.- Fase 2: Regulación emocional

Actividad: ¿Cómo reaccionaría si me pasará a mí?

En esta actividad plantearemos a los niños y niñas algunas situaciones de la vida cotidiana en las que pueden encontrarse fácilmente, para poder saber qué reacciones tendrían y cuáles serían sus reacciones. De este modo podremos analizar a cada uno de nuestros alumnos y ver de qué manera saben canalizar los diferentes sentimientos.

Algunas preguntas que podemos realizar en clase deben relacionarse con situaciones cotidianas, como pueden ser:

- Estás en el patio y ves a dos compañeros que están discutiendo, ¿cómo lo solucionarías?
- Estás en un centro comercial y ves algo que te gusta y tu familia no lo compra, ¿qué sientes?
- Cuando quieres participar en clase y los demás compañeros no te atienden, ¿qué sientes?
- Jugando en el patio te caes y te haces una herida en la que te sale sangre, ¿qué sientes?
- Realizando una actividad en clase no te sale bien y has de repetirla, ¿cómo te sientes?

Objetivos:

-Conocer los sentimientos y reacciones de nuestros alumnos frente a situaciones cotidianas.



Figura 6. Asamblea. Elaboración propia.

Actividad: Diferentes sensaciones:

Para que los alumnos puedan comprobar que también se sienten emociones a través de la piel y objetos externos, preparamos un circuito con texturas y materiales distintos, de este modo al ir realizándolo y sintiendo estas texturas y materiales con los pies descalzos, irán sintiendo distintas sensaciones que relacionarán con algunos aspectos, los cuales explicarán al terminar el circuito.

Objetivos:

- Descubrir otro modo de sentir emociones.
- Explicar y escuchar las sensaciones que hemos sentido con los materiales y texturas, así como las de nuestros compañeros y compañeras.
- Respetar los turnos para empezar y acabar el circuito, así como el de la asamblea.

Actividad: Teatros, vídeos y cuentos (anexo 2 y 3)

Esta actividad podemos realizarla todas las veces que queramos y además es muy lúdica, útil en todos los niveles y recomendable. El docente o la docente deberá investigar a través de internet, en la biblioteca, en centros culturales, etc y facilitárselo a los alumnos, y si fuera necesario profundizar en temas concretos que la clase necesitará trabajar, como por ejemplo el trabajo en equipo. Una vez hayamos llevado a cabo esta parte se realizará una asamblea para saber si se ha entendido, que sentían los personajes, como lo aplican a su vida los niños y niñas de la clase, de qué manera se afrontarían las situaciones, etc.

Objetivos:

- Visualizar y hablar de las diferentes emociones.
- Proponer soluciones y/o técnicas para controlar las emociones.
- Comprender la emoción de la empatía.



Figura 7. El libro de los sentimientos para niños (2014).

Actividad: Nos relajamos

Las técnicas de relajación son muy utilizadas en educación infantil, y en este caso lo relacionaremos con los sentimientos, es decir, les explicaremos que muchas veces frente a una situación en la que nos ponemos nerviosos o exaltados solemos reaccionar de manera inadecuada, y que si aprendemos a relajarnos, nos será útil frente a estas situaciones, de modo que lo controlaremos y actuaremos desde la relajación momento en que las ideas fluirán del mejor modo posible. Para que la explicación no quede vacía realizaremos una actividad en la que nos colocaremos en círculo, y todos nos giraremos hacia la derecha de modo que tengamos la espalda del compañero delante nuestro, así siguiendo la letra de alguna canción nos masajearemos los unos a los otros para relajarnos.

Objetivos:

- Recurrir a las técnicas de relajación frente a situaciones tensas.
- Facilitar diferentes técnicas de relajación.
- Ser capaces de pensar en la relajación como solución a un problema.

Actividad: ¿Hacer o no hacer?

Representaremos situaciones en imágenes por nosotros mismos, nos disfrazaremos o caracterizaremos si es necesario para representarlo, y nos fotografiaremos. Una vez tengamos estas representaciones deberemos argumentar si son buenas o malas las conductas que se ven reflejadas, de modo que sepamos controlar y solucionar un conflicto. Por ejemplo podemos ver una fotografía que represente dos alumnos que se gritan mientras juegan al fútbol, un niño o niña que está enfadado porque no realiza bien su faena o un niño o niña que está contenta al presentar un trabajo a sus compañeros.

Objetivos:

- Reconocer acciones positivas o negativas.
- Argumentar de qué manera resolveríamos las situaciones o qué sentimos.

5.5.3.- Fase 3: Autoestima

Actividad: Cómo soy.

En esta actividad intentaremos que los niños se representen a ellos mismos, podemos hacerlo mediante un dibujo o con plastelina, para no usar un método diario como es el dibujo, y una vez se hayan representado, ver cómo se ven, que les gusta de ellos, que no les gusta, si querrían algo distinto, etc, indagando un poco en sus percepciones propias.

Objetivos:

- Representar la percepción que tienen de sí mismo.
- Describir los factores positivos y los factores negativos de sí mismos.

Actividad: Modelo el barro con mis emociones.

Ambientamos el clima del aula con música, podemos incluso hacer diferentes sesiones en las que el tipo de música sea diferente y ver las diferentes figuras que pueden surgir al moldear barro.

Se trata de sentir la música y transmitirlo en el barro, dejándonos llevar por lo que la música nos inspire, no es necesario que quede una forma bonita o simétrica, simplemente dejarnos llevar.

Objetivos:

- Expresar nuestras emociones en lenguaje no oral.
- Entender lo que sienten nuestros compañeros y el modo en que lo han plasmado.
- Sentir la música como un método de expresión de emociones.



Figura 8. Alumna moldeando barro. Elaboración propia.

Actividad: De ti me gustan muchas cosas.

Para realizar esta actividad de modo aleatorio colocaremos a los niños y niñas en parejas, de modo que el uno deberá decir cosas buenas del otro. Intentaremos hacer que todos los niños y niñas hagan la actividad con todos los alumnos de la clase, y para que quede plasmado cada niño o niña tendrá una hoja en la que se escribirán estas características positivas. (Según el nivel del grupo se escribirán palabras o se dibujarán y se escribirá con ayuda del docente).

Como segunda parte de esta actividad, cogeremos a los alumnos individualmente y los colocaremos delante de la clase, cual modelo en una sala de arte, para que cada uno tenga su momento en el que los niños y niñas le digan cuales consideran sus aspectos positivos y en grupos se haga un dibujo del protagonista, en ese momento, de la actividad.

Objetivos:

- Desarrollar la autoestima.
- Desarrollar confianza en sí mismo.
- Valorar y ser valorado de modo positivo.



Figura 9. Dos alumnos hablando sobre los aspectos positivos el uno del otro. Elaboración propia.

Actividad: Soy un artista:

Dejaremos en cada mesa (grupos de 5) algunos materiales tipo cartulinas, papel de diferentes texturas, con diferentes dibujos, gomets, tijeras, cola, colores, etc y propondremos a los niños y niñas que creen con el material que les dejamos. La finalidad de este trabajo, es que una vez acaben, cada uno de ellos nos presente su creación, nos diga con que se ha inspirado y porque ha decidido realizarlo de ese modo, así afrontará la situación de explicar delante de sus compañeros su creación y ganará confianza en sí mismo.

Objetivos:

- Desarrollar la autoconfianza.
- Crear un diseño propio con los materiales que se facilitan.
- Aprender a explicar lo que sentimos y cómo lo hemos plasmado.



Figura 10. Alumnos creando un collage. Elaboración propia.

Actividad: ¿De qué soy capaz?

Se trata de hacer una lluvia de ideas entre toda la clase de situaciones en las que podemos encontrarnos, dirigido un poco con la ayuda del docente, para que posteriormente puedan valorar de modo personal si serían capaces de realizarlo o no. Por ejemplo: Si me enfado, grito. Si necesito ayuda se la pido a la maestra.

En primer lugar recogeríamos las frases/situaciones entre toda la clase, a lo que la maestra lo escribiría y les pasaría en la siguiente sesión la hoja, y con un gomets indicáramos si seríamos capaces o no.

Objetivos:

- Aprender a autoevaluarnos.
- Conocer las limitaciones y posibilidades de cada uno.

5.5.4.- Fase 4: Habilidades socio-emocionales

Actividad: ¿Qué crees que es?

Se trata de enseñar una serie de imágenes abstractas las cuales iremos enseñando, los niños y niñas las mirarán y pensarán que les inspiran así como la que más les guste.

Una vez se hayan visto todas se comentarán las que más han gustado y el motivo, y compararemos en clase las diferentes imágenes y motivos por los cuales hemos escogido una imagen u otra.

Objetivos:

- Saber expresar lo que nos han transmitido las imágenes.
- Comprender y escuchar las opiniones de los otros compañeros y compañeras.
- Respetar las sensaciones que sienten los otros con las imágenes.



Figura 11. Muestra de dibujos abstractos. Blog Peque-Arte.

Actividad: Rincón de los sentimientos y las emociones.

Como antes hemos comentado, sería interesante tener un rincón en el aula en el que cada uno de las actividades anteriores, en la medida de lo posible, se queden para que los niños y niñas puedan acceder cuando les apetezcan y se pueda.

En este caso, esta actividad está relacionada, y es importante introducirlo a principio de curso, ya que en este rincón podemos designarle la importancia de ser “solucionador de problemas”.

Trata de disponer de un lugar en el que cuando haya un conflicto, los alumnos puedan reunirse y hablar para solucionar su problema, o ir para relajarse antes de solucionar el problema.

Objetivos:

- Usar el diálogo como herramienta para solucionar los problemas.
- Disponer de un lugar de calma, en el que usar las técnicas de relajación (anteriormente aprendidas).

Actividad: Aprender a escuchar

Para que los niños y niñas aprendan a desarrollar la capacidad auditiva, es decir aprender a escuchar, debemos enseñarles o facilitarles este proceso desde pequeños, para empezar en este proceso pasaremos a realizar una actividad en la que el protagonista principal sea la escucha.

Se trata de disponer del aula de psicomotricidad, de estirar a los niños y niñas por toda la sala sin que entre ellos se molesten, que dispongan de su espacio y de su calma y explicarles que pasaremos

a escuchar unos pequeños fragmentos de música así como de sonidos de la naturaleza, de la ciudad, de elementos naturales, etc. Debemos estar en silencio para poder concentrarnos en lo que nos transmite cada uno de estos sonidos, así como averiguar qué nos ha gustado más oír, y que nos ha gustado menos oír.

Objetivos:

- Aprender a escuchar diferentes sonidos.
- Distinguir los sonidos agradables y los sonidos desagradables.



Figura 12. Alumno escuchando los sonidos en el patio.
Elaboración propia.

Actividad: ¿Cómo crees que se sienten?

El maestro o la maestra enseñará una serie de imágenes, ya sea en mano o por internet, en las que podamos observar un conflicto y nos iremos preguntando qué ha podido pasar para que haya un conflicto, cómo creemos que se sienten las personas que están involucrados en el conflicto, y de qué manera creemos que se podría solucionar.

Objetivos:

- Adquirir técnicas de resolución de conflictos.
- Desarrollar la capacidad empática.

Actividad: ¿Sentimos lo mismo?

Se trata de diseñar una tabla en la que los niños y niñas cada día y de uno en uno, deban colocar caras felices, tristes, de miedo en determinados objetos ya establecidos como un perro, un helado, jugar con los amigos, ver una película en familia entre otros. Los niños y niñas irán colocando la emoción que sientan frente a cada uno de los objetos o situaciones y de la opinión de uno a otro alumno podrán comprobar que no todos sentimos lo mismo, que nuestras emociones son diferentes, por ejemplo un niño o niña puede sentir felicidad cuando ve el dibujo del perro y a otro niño o niña darle miedo.

Objetivos:

- Reconocer nuestros sentimientos y saber reflejarlos.
- Ser conscientes de que todos no sentimos las mismas emociones con las mismas cosas.

Actividad: Solucionar problemas con tu trabajo.

Sería adecuado llevar a clase un policía, o algún familiar que pueda explicarnos como a través de su trabajo solucionan conflictos, para que nos explique alguna experiencia y saber valorarla así como comentarla.

Sería interesante trasladarlo al aula, dividiendo por parejas al grupo, y que vigilarán como si fuesen policías que no hubiesen conflictos (en clase, en el patio...) o que si los hubieran los solucionaran, así como explicarlo a la clase y todos pudiésemos aprender.

Objetivos:

- Conocer conflictos de la vida cotidiana.
- Relacionar profesiones y características de esta.
- Aprender a solucionar problemas y saber cómo ayudar a los compañeros o compañeras en la resolución de conflictos.
- Explicar los conflictos de la escuela así como la solución encontrada.

5.5.5.- Fase 5: Habilidades de la vida

Actividad: Mis amigos

Para llevar a cabo esta actividad, realizaremos una asamblea en la que preguntaremos como definirían la palabra amistad, lo que es un amigo, si saben distinguir entre lo que consideran amigo y lo que no es un amigo. Si dentro de sus amigos consideran alguno más especial que otro y el motivo. Aprovecharemos para averiguar qué actividades realizan con sus amigos, lo que les gusta o gustaría hacer, etc.

Objetivos:

- Diferenciar las diferentes clases y grados de amistad.
- Describir la amistad y reconocer a nuestros amigos.
- Valorar la importancia de tener amigos.

Actividad: ¿Solo o acompañado?

Al hilo de la actividad anterior fijaremos algunas actividades o situaciones cotidianas, para determinar si se realizarían solos o con amigos. Por ejemplo: Me ducho solo,; Juego con un amigo. Haremos dibujos y los dividiremos, de modo que podamos verlo, poniéndolo en el rincón que hemos ido nombrando.

Objetivos:

- Apreciar el grado de autonomía de cada uno de los niños y niñas.
- Valorar la importancia de compartir momentos con personas.



Figura 13. Grupo de alumnos jugando juntos. Elaboración propia.

Actividad: Me siento bien.

Con todas las actividades que hemos ido haciendo en el aula, conoceremos mucho sobre nuestros alumnos y alumnas, de modo que pasaremos a realizar una actividad en la que mostraremos diferentes situaciones, y deberemos hacer un círculo en las que nos hacen sentir bien y otro de otro color en las que nos hacen sentir mal, así como que nos lo expliquen, el motivo.

Por ejemplo: Algo que nos hace sentir bien es ayudar a alguien. Y algo que nos hace sentir mal es presenciar o vivenciar un conflicto.

Objetivos:

- Relacionar una situación con una emoción.
- Distinguir emociones positivas y emociones negativas.

Actividad: Un día en la naturaleza.

Se trata de realizar una salida a la naturaleza, en la que poder realizar una mezcla de las actividades que hemos ido realizando, por ejemplo hacer escuchas de los pájaros, de un riachuelo, etc. Además se desarrollarán los vínculos afectivos entre los niños y niñas de la clase. Y si surge algún conflicto podrán resolverlo mediante las técnicas que han aprendido.

Objetivos:

- Trasladar lo aprendido dentro del aula, a otro entorno.
- Crear vínculos afectivos.



Figura 14. Grupo de alumnos de excursión en el bosque.
Elaboración propia.

Actividad: Vamos a una residencia.

En esta actividad visitaremos a personas mayores que estén en una residencia, y la finalidad es intentar ayudarles para ver que este acto nos hace sentir mejor con nosotros mismos, y sentimos un sentimiento positivo.

Objetivos:

- Sentirse satisfecho con los propios actos.
- Aprender a ayudar a los demás.

5.6.- Evaluación

La evaluación permite orientar y conocer lo que aprenden los niños y niñas y si el equipo docente realiza correctamente su práctica docente, y una vez se evalúa, saber si se puede mantener o hay que modificar algún criterio o metodología de las que se llevan a cabo. En la evaluación no se quiere poner una nota sino conocer, comprender, decidir y tomar decisiones en cuanto a la práctica docente. De este modo confirmaremos si el proceso de desarrollo y evolución de los niños y niñas, en relación a su nivel y características son las adecuadas.

Uno de los métodos de evaluación más correctos a realizar cuando se trabajan las emociones es la evaluación continua ya que trata de un proceso de aprendizaje en el que los niños y las niñas deben interiorizar sus sentimientos y saber relacionarlos de un modo óptimo, así como determinarlas como positivas o negativas. Con las actividades que hemos propuesto que pueden irse realizando durante todo el curso y de un modo progresivo, podemos evaluar mediante los resultados y la observación que los objetivos específicos de cada actividad se hayan adquirido así como los contenidos didácticos de cada una de ellas.

Para realizar este sistema de evaluación se empieza con la evaluación inicial, en la que es imprescindible conocer el punto de partida de nuestros alumnos, mediante entrevistas con las familias o informes anteriores, y la organización y planificación por parte del docente para realizar la propuesta de intervención. Durante el curso se realizará la evaluación continua y al finalizar el curso la evaluación final en la que se trata de ver la evolución del alumno y si ha llegado a conseguir los objetivos marcados en esta propuesta del trabajo de las emociones.

La observación se irá registrando en unas hojas de observación (anexo 2) que se habrán diseñado para la recogida de toda la información que nos interesa registrar. Así como la observación, no debemos olvidar que el docente irá anotando todo aquello que le llame la atención, o si hay algún niño o niña con un caso que deba ser controlado, de modo que podamos ayudarles del mejor modo posible, así como anotar las posibles mejoras a realizar para próximos cursos o las actividades que han funcionado satisfactoriamente. Llevando a cabo este método de evaluación podremos estar atentos al proceso de enseñanza-aprendizaje teniendo todo el proceso controlado y registrado.

6.- Conclusión

Los maestros y maestras de educación infantil, somos conscientes de la importancia de trabajar en el aula la educación emocional, para desarrollar la capacidad emocional y ser capaces de entender y manejar las emociones, así como la influencia que puede tener en cada uno de los alumnos, en su ámbito más positivo y más negativo.

Podemos comprobar que si se trabaja la educación emocional en infantil logramos muchos beneficios en cada una de las personas, para que crezcan con una buena base, de modo que sepan enfrentarse a la vida y a las situaciones que estas nos plantean del mejor modo posible. Es fundamental estar educado emocionalmente para ser consciente y ser capaces de observar un problema, analizarlo y poder solucionarlo positivamente así como ser capaz de crear y formar situaciones positivas que favorezcan nuestro día a día afirma Dueñas Buey (2002).

Un aspecto clave para trabajar en el aula las emociones es la naturalidad, de modo que se trabaje de manera que no se den cuenta pero las vayan adquiriendo, creando un contexto en el que los niños y niñas crecerán sin complejos y aceptándose tal y como son y aceptando como son los demás. En el caso de los maestros y las maestras debemos enseñarles a expresar sus problemas, darles las claves para relacionarse y fortalecer las relaciones sociales así como ayudarles a darles recursos para la resolución de conflictos. Por lo tanto en la escuela deben tener la facilidad de expresar sus emociones y a expresarlas positivamente, no quiere decir que evitemos los conflictos sino enseñar y fortalecer la capacidad de solucionarlos. Conseguiremos así un buen clima y la seguridad necesaria para conseguir las mejores estrategias y conductas de nuestros alumnos y alumnas.

Para promover el trabajo de la inteligencia emocional y conseguir aumentar los aspectos positivos que conlleva hacerlo, se ha diseñado una propuesta de intervención que quiere conseguir que los niños y niñas conozcan qué son las emociones, como regularlas, demostrar sus emociones exteriormente así como reconocerlas interiormente. Obviamente la propuesta de este trabajo se podrá adaptar a cada aula según su nivel y evolución, intentando encontrar la motivación en el aula para trabajar la educación emocional. Los niños y niñas deben ser conscientes de la importancia de transmitir las emociones, saber regular los sentimientos y ayudar a los demás. Esta propuesta atiende a la diferenciación de cinco fases que son: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de la vida. Trabajar estas cinco dimensiones es importante para no dejar ningún aspecto sin trabajar, y no centrarnos solo en trabajar la alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, como emociones diferentes, dejando de lado las relaciones sociales y la autoconfianza por separado cuando es muy importante conocerlas y saber gestionarlas.

Personalmente me ha encantado realizar este trabajo ya que siempre me ha gustado mucho trabajar la educación emocional y hacerlo con los niños y niñas del aula, siendo mi vocación es una unión muy satisfactoria para mí. Considero muy importante trabajar en el aula de infantil las emociones para conseguir un óptimo desarrollo en la edad adulta. Al menos un 80% del éxito en la edad adulta proviene de la inteligencia emocional (Goleman).

Al no realizar esta propuesta educativa en un aula real me es imposible certificar si se pueden conseguir los objetivos marcados y sí los resultados son óptimos para nuestros alumnos y alumnas, pero por mi pequeña experiencia laboral en las aulas de educación infantil creo que sería una buena propuesta y si en un futuro tengo la oportunidad, estoy segura de que lo llevaré a la práctica.

7.- Limitaciones

La limitación más importante con la que me he encontrado ha sido no poder llevar a la práctica esta propuesta de intervención, por lo tanto, no puedo afirmar el logro de los objetivos propuestos, el ajuste de las actividades, la correcta metodología y evaluación de estas, o la adecuada duración, así que las limitaciones están basadas en la deducción de la posible puesta en práctica de la misma.

De todos modos, me parece interesante destacar algunos puntos a tener en cuenta al realizar una propuesta de intervención de estas características:

- El tiempo para dedicar a las actividades de educación emocional tienen un tiempo limitado, pero este trabajo sería muy interesante poder realizarlo sin una duración determinada en algunos aspectos, tales y como cuando se da una conversación o similar, en la que disponer de tiempo para que los niños y niñas se expresen y debatan sería muy interesante, sin que el docente deba estar pendiente de acabar para pasar a realizar otra actividad o dinámica.

-Las características individuales del desarrollo íntegro de los niños y niñas son similares dentro de un mismo aula, pero a la vez muy diferentes, y además hablando de la educación emocional concretamente cada uno sigue un ritmo distinto, ya que a algunos les resulta más sencillo y a otros les cuesta más amoldarse al trabajo de las emociones, así como entenderlas, expresarlas y en todo caso solucionarlas si fuese necesario. El trabajo del docente es encontrar el modo de trabajarlo de un modo global y facilitar este aprendizaje a cada uno de los alumnos y alumnas.

-La metodología es un aspecto muy importante que puede limitar el trabajo de la educación emocional en el aula. Normalmente el problema más común que encontramos en las aulas de infantil es la metodología que se utiliza en el aula, ya que se planifica y organiza el curso escolar con unas determinadas fichas a realizar y entregar de modo que como hemos de finalizar esto, no podemos dedicar todo el tiempo que nos gustaría a realizar actividades en las que no hay un resultado final en una hoja de papel, así que nos limitan la puesta en práctica del estudio de las emociones, ya que una amplia gama de actividades se trabaja sin acabar realizando una ficha, por otro lado, también se pueden trabajar en situaciones cotidianas, de modo que es positivo.

8- Prospectiva

Pensando en el trabajo de la educación emocional en el aula de infantil, hemos de destacar algunos aspectos a tener en cuenta para trabajar las emociones. Es importante conocer la situación desde la que parten nuestros alumnos, conociendo así el desarrollo emocional de cada etapa y evolución del alumno. Para conocer esto además de en el aula es importante la relación con las familias, implicarlos en la educación emocional de sus hijos y destacar que no por ser pequeños no deben ayudarles y darle importancia a este aspecto. La actuación coordinada entre familia y escuela es muy importante. Goleman argumentaba a raíz de esto “La inteligencia emocional comienza a desarrollarse en los primeros años. Todos los intercambios sociales que los niños tienen con sus padres, maestros y entre ellos, llevan mensajes emocionales”.

Las actividades han de ser trabajadas de modo global e integrado, de modo que se coordine con los contenidos didácticos y estén bien enfocadas.

Muy importante actuar desde lo más cercano del niño o niña, para conocerse a sí mismo dándolo como base a la futura relación con los demás. El contacto continuo entre los niños y niñas del aula es clave para que puedan sentir lo importante que es la relación entre ellos.

Es importante realizar tareas que se adapten a las capacidades de los escolares, que faciliten la participación de los niños y niñas para adquirir mayor número de contenidos y aprendizajes, así como conocer sus limitaciones y facilidades para trabajarlas. El docente debe mostrarse cercano, para facilitar el aprendizaje de sus alumnos, y observar para intervenir si fuese necesario en algún caso.

Destacar que es importante dedicar tiempo para integrar las emociones y lo que conlleva su inteligencia, de modo global, aprovechando momentos donde fluyan sentimientos para estimularlos, trabajarlos y aprender a controlarlos.

La propuesta puede usarse como guión de modo que se adapte a las propuestas que cada docente necesite, y destacar la importancia de la aplicación de programas de este tipo para lograr un desarrollo íntegro de la educación emocional.

Es importante trasladar a las aulas de educación infantil el entendimiento y el trabajo de las emociones, ya que la influencia de estas se reflejará en la edad adulta. Es primordial e imprescindible trabajar las emociones desde la infancia para capacitar a los alumnos de habilidades para saber afrontar las diferentes situaciones que puedan experimentar en el recorrido de su vida. Si el alumno tiene conocimiento de sí mismo, de sus posibilidades y de sus límites, podrá controlar sus emociones y encaminar su vida.

Con este trabajo se ha logrado el aporte de información sobre las emociones, ahondando no solo en la diferenciación de las emociones como la alegría, el miedo, la ira, sino que hemos profundizado en aspectos más abstractos como las relaciones sociales, la empatía, el autoconocimiento, ampliando así las posibilidades docentes para llevar a cabo en un aula de infantil el desarrollo de las emociones.

Hemos puesto de manifiesto la importante relación del autoconcepto y la autoestima con la educación emocional siendo un importante nexos, el cual une los diferentes conceptos y logros para conseguir personas adultas sanas emocionalmente.

Además hemos recogido teorías e información de algunos autores que se manejan en este tema como los pioneros John Mayer y Peter Salovey (1990), el conocimiento del término inteligencia emocional con Daniel Goleman (1995), y autores más actuales como Rafael Bisquerra Alzina (2009).

9.- Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2006). Estudios sobre educación: Orientación psicopedagógica y educación emocional. Recuperado el 5 de mayo de 2015 en: <http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Orientaci%C3%B3n-psicopedag%C3%B3gica-y-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
- Dueñas Buey, M.L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación, 5, 77-96. Recuperado el 27 de abril de 2015 en: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI>
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Carusa, D. (2000). Inteligencia emocional. Bisquerra Alzina, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (21), NÚMERO 1, 7-43. Recuperado el 5 de mayo de 2015 en: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Pérez Gómez, A. (2010). Aprender a enseñar en la práctica: procesos de innovación y prácticas de formación en la educación secundaria. Barcelona: Graó.
- Psicología motivacional. (2015). El autoconcepto y la autoestima. Recuperado el 7 de mayo de 2015 en: <http://psicologiamotivacional.com/el-autoconcepto-y-la-autoestima/>
- Ramos, N., Enríquez, H., y Recondo, O. (2012). Inteligencia emocional plena: mindfulness y la gestión eficaz de las emociones. Barcelona: Kairós.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22ª edición). Madrid: Espasa-Calpe.
- Renom Plana, A. (2007). Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Madrid: Wolters Kluwer España S.A.

10.- Bibliografía

- Agulló, M. J. (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bergadà, N. (2015). 35 cuentos imprescindibles para trabajar la educación emocional. Blog. Recuperado el 22 de abril de 2015 en: <http://natibergada.cat/35-contes-imprescindibles-per-treballar-les-emocions>
- Bisquerra, R. (2001). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Clemente, M. (2013). Inteligencia emocional en niños. Portal de educación infantil y primaria educapeques. Recuperado el 3 de mayo de 2015 en: <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/inteligencia-emocional-en-la-base-de-la-educacion.html>
- Coopersmith, S. (1967). Tema 10: El autoconcepto. Material no publicado. Recuperado el 14 de mayo de 2015 en: <http://www.psicocode.com/resumenes/1oeducacion.pdf>
- Díaz Bustamante, V. (2011). Propuestas de innovación y mejora para el desarrollo de las emociones en educación infantil. Aula de pedagogo. Recuperado el 15 de abril de 2015 en: <http://www.auladelpedagogo.com/2011/02/propuestas-de-innovacion-y-mejora-para-el-desarrollo-de-las-emociones-en-educacion-infantil/>
- Dris Ahmed, M. (2015). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. Orientación Andújar. Recursos educativos accesibles y gratuitos. Recuperado el 5 de mayo de 2015 en: <http://www.orientacionandujar.es/2015/04/21/actividades-para-desarrollar-la-inteligencia-emocional-en-educacion-infantil/>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2002). Educando emociones. La educación de la inteligencia emocional en la escuela y la familia. Barcelona: Kairós.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. Revista interuniversitaria de Formación del profesorado.

- Gardner, H. (2005). Universidad de Harvard. Inteligencias múltiples. Revista de Psicología y Educación.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- González, M. (2013). Arte abstracto en CP Faro. Blog Peque-Arte. Recuperado el 11 de junio de 2015 en: <http://maytegonzalezlopez.blogspot.com.es/2013/03/arte-abstracto-en-cp-faro.html>
- Harris, P. L. (1992). Los niños y las emociones. Alianza. Madrid.
- Hernández, J. (2013). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en educación infantil. Crea y aprende con Laura. Blog de recursos. Recuperado el 5 de mayo de 2015 en: <http://creaconlaura.blogspot.com.es/2013/12/actividades-para-el-desarrollo-de-la.html>
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Carusa, D. (2000). Inteligencia emocional. Bisquerra Alzina, R. (2003): Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (21), NÚMERO 1, 7-43. Recuperado el 5 de mayo de 2015 en: <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Pena, M. y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. Revista electrónica de Investigación psicoeducativa.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22ª edición). Madrid: Espasa-Calpe.
- Revista de educación y cultura. (2014). Cortometrajes para la educación emocional. Recuperado el 23 de abril de 2015 en: <http://www.educacionyculturaaz.com/educacion/cortometrajes-para-trabajar-la-inteligencia-emocional>
- Shapiro, L. E. (1997). La inteligencia emocional en niños. Madrid: Javier Vergara.
- Trujillo, M. M. y Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de la inteligencia emocional. Innovar, revista de ciencias administrativas y sociales. Universidad Nacional de Colombia.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Madrid: Eos.

11.-Anexos

- ANEXO 1

Nombre del alumno o alumna:

Tema / proyecto:

Fecha:

TABLA DE OBSERVACIÓN: EDUCACIÓN EMOCIONAL				
Ítems:	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Reconoce sus emociones.				
Identifica las emociones de sus compañeros.				
Controla sus emociones.				
Realiza la resolución de conflictos.				
Reconoce diferentes maneras de sentir.				
Propone soluciones o técnicas para controlar las emociones.				
Piensa en la relajación como técnica de solución de problemas.				
Reconoce acciones positivas y acciones negativas.				
Reconoce las posibilidades y los límites propios.				
Valora la importancia de la amistad.				
Ayuda a los demás.				
Ha desarrollado la autoestima.				
Ha desarrollado la confianza en sí mismo.				
Comprender y escucha a sus compañeros.				
Respeto las emociones de sus compañeros.				
Capacidad de control frente a una emoción negativa.				
Es una persona autónoma.				
Promueve la actitud positiva.				
Observaciones:				

- ANEXO 2

Cortometrajes para trabajar la capacidad de reconocer, expresar y gestionar las propias emociones, lo cual modifica la manera en la que entendemos y convivimos con los demás. Por ello y como venimos destacando es importante trabajar la inteligencia y las competencias emocionales diariamente. En los siguientes cortometrajes se tratan temas como la amistad, la tolerancia y la empatía, entre otros.

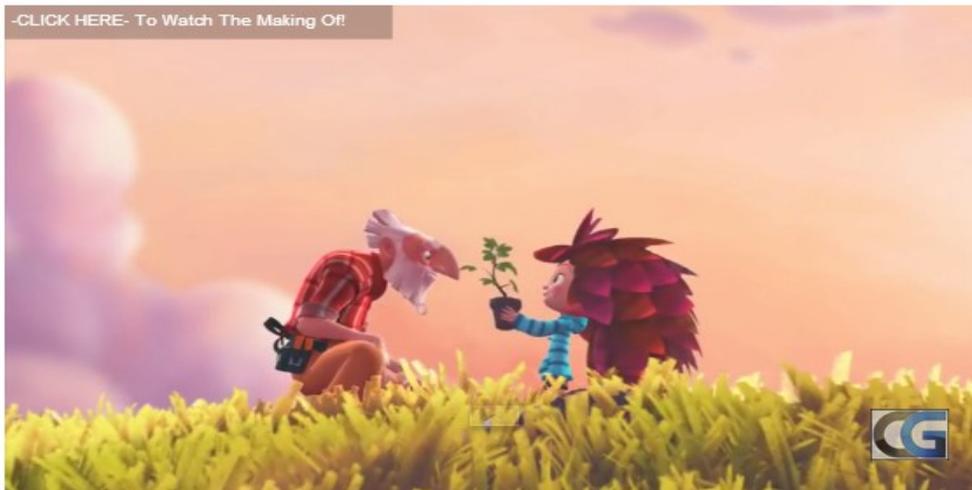
Las aves: Con este cortometraje podemos trabajar la exclusión en clase, si detectamos algún caso de exclusión podemos trabajarlo mediante este vídeo.



El puente: el trabajo en equipo siempre hace la diferencia.



Monsterbox: Un adorable relato sobre la amistad.



Tamara: una niña que a pesar de su discapacidad lucha por su sueño.



La historia del puente: con el trabajo en equipo cada integrante aporta algo único y necesario.



- ANEXO 3

Los cuentos pueden ser una herramienta muy útil para trabajar con los pequeños. A partir de los cuentos los niños y niñas pueden verbalizar aquello que les cuesta expresar, tanto las emociones como los sentimientos. A continuación nombraremos algunos cuentos interesantes para trabajar las emociones en el aula:

El monstruo de colores.

Autora e ilustradora Anna Llenas.
Editorial Flamboyant.

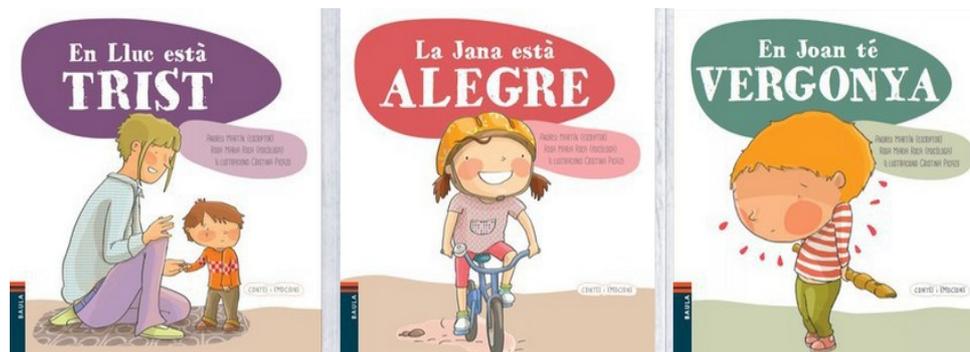
El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con sus emociones y ahora ha de entenderlas. Es una historia sencilla y divertida que introducirá a grandes y pequeños en el fascinante lenguaje de las emociones.

Con este cuento podremos trabajar e identificar las diferentes emociones a partir de los colores y dará pie a la reflexión de cómo nos sentimos y qué emociones hemos experimentado.



Contes i emocions. Colección de la editorial Edicions Baula.

Es una colección de cuentos sobre emociones y sentimientos con letra mayúscula para los primeros lectores. En la solapa, encontraremos el relato desarrollado para compartir el cuento con los niños y niñas, con consejos para entender y trabajar las emociones.



La col·lecció Toni i Tina. Editorial Castellnou.

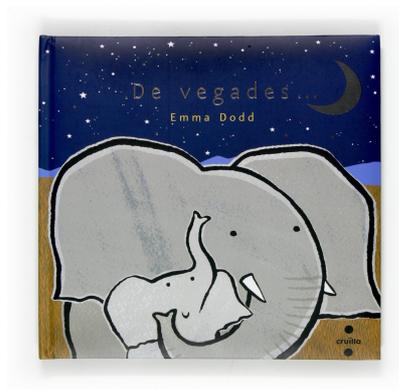
Esta colección está compuesta de cuatro volúmenes y al final de cada historia hay una guía dirigida a familias y educadores. En esta guía de forma directa y sencilla se explica la emoción básica que se explica en el cuento. También se ofrecen consejos y orientaciones que nos ayuden a identificar y gestionar positivamente la emoción que se trabaja en ese momento.



De vegades...

Emma Dodd.
Editorial Cruilla.

“A veces está contento. A veces está triste. A veces es amable. A veces es maleducado...pero el elefante sabe que su madre siempre le querrá.”



Te quiero (casi siempre)

Autora e ilustradora Anna Llenas.
Editorial estrella polar.

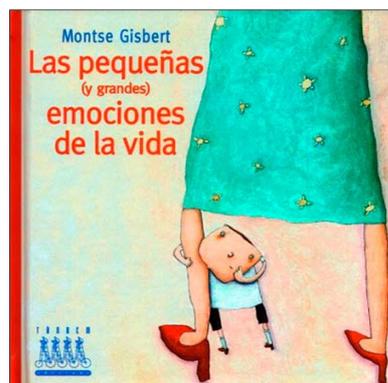
Lolo y Rita son amigos a pesar de sus diferencias. Aceptarlas no es nada fácil, pero, quién dijo que fuese fácil? Un cuento para pequeños y grandes que habla de la tolerancia y la aceptación de lo diferente, mostrando un efecto mágico en el efecto de los polos opuestos.



La pequeñas (y las grandes) emociones de la vida.

Montse Gisbert Navarro.
Tandem Edicions, S.L.

Libro de formato reducido que a través de 68 páginas, ilustradas con colores delicados, nos acerca a la comprensión de los sentimientos que experimentamos, de la emociones que vivimos: la timidez, el miedo, la alegría, la exclusión, el orgullo, la amistad...Un libro que nos enseña a vivir y a comprendernos.



¿Qué me está pasando?

Editorial Lumen.

Los sentimientos cobran sentido con las canciones de Marc Parrot y las ilustraciones de Eva Armisen reunidas para describir situaciones que los niños y los padres identificarán rápidamente, y dará pie a conversaciones sobre las propias experiencias.

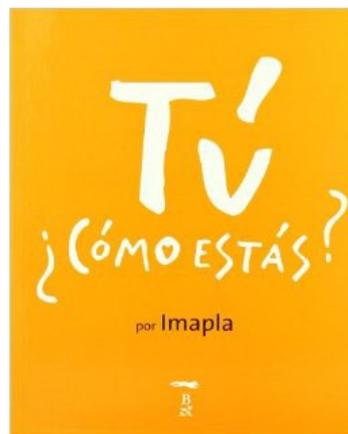


Tú, cómo estás?

Imapla.

Libros del Zorro Rojo.

La felicidad de Marta, el miedo de Isaac o la tristeza de Rocío llenan las páginas de este divertido álbum que habla de sentimientos. Un espejo en la última página reflejará la sorpresa de los más pequeños al convertirlos en los auténticos protagonistas del libro.



Siempre te querré, pequeñín.

Debi Gliori.

Editorial Timun Mas.

Un libro que nos enseña que independientemente de cómo seamos, todos somos igual de importantes en los ojos de las personas que nos quieren; tanto si somos altos, delgados, rellenitos, bajitos, tímidos, alegres... todos necesitamos amor y comprensión.

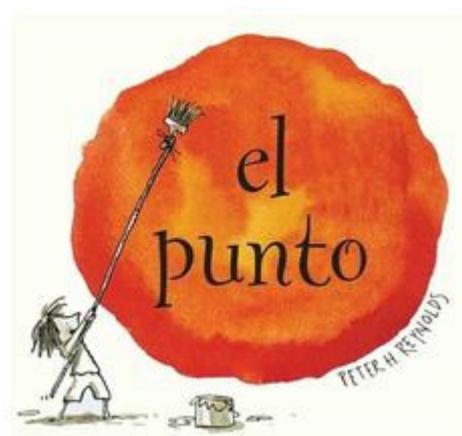


El punto.

Peter H. Reynolds.

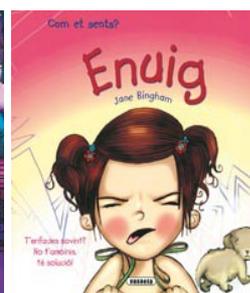
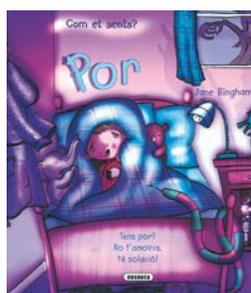
Círculo de lectores.

El Punto es una preciosa fábula sobre el espíritu creativo que todos tenemos en nuestro interior. El autor da un empujón a todos aquellos que tercamente no sabemos o no podemos expresarnos de modo artístico, y nos anima a hacer "nuestra marca". Un cuento muy útil para trabajar la autoestima y la creatividad.



La colección: Com et sents? Editorial Susaeta.

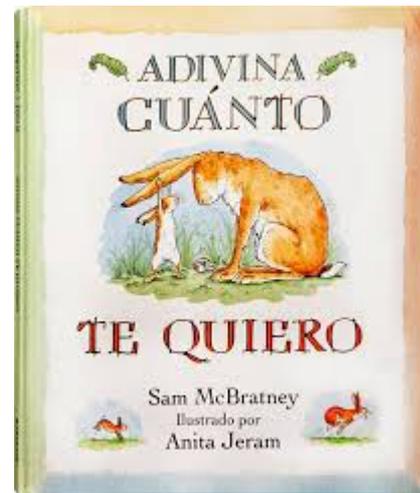
Una colección que contiene historias sencillas con las que los pequeños se identificarán fácilmente, de manera que les sea más fácil descifrar sus emociones.



Adivina cuanto te quiero.

Sam McBratney (Autor)
Anita Jeram (Ilustradora)
Editorial Kókinos.

Este cuento narra la historia de dos liebres una grande y otra más pequeña, que demuestran cuanto se quieren. A partir de la comparación y de las idas y venidas, las dos liebres se demuestran todo lo que sienten la una por la otra. Pero, entre las dos, descubrirán que los sentimientos no son fáciles de medir.



El pirata de las estrellas.

Albert D. Arrayás.
Babulinka Books.

Esta es la aventura del pirata Ulisses el Barba Roja. Un pirata que tenía tanta hambre que un día decidió comerse todas las estrellas. Pero cómo haría para llegar al cielo? Y qué diría la luna de quedarse sola? Una divertida y delicada historia con sirenas, remolinos de viento, ballenas gigantes, cofres del tesoro y muchas estrellas. El libro dispone de actividades de educación emocional para profundizar al máximo en el objetivo del libro.



Las emociones de Nacho

(En catalán: Les emocions d'en Pol).
Liesbet Slegers.
Editorial Baula.

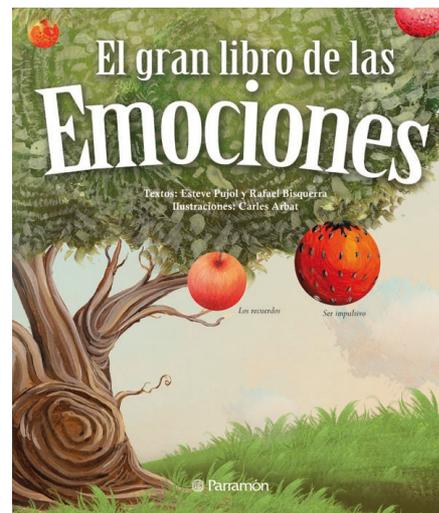
A menudo las emociones en los pequeños son un fenómeno bastante extraño de comprender por sí mismos. Los niños y niñas, igual que los adultos, también están tristes, tienen miedo, están enfadados y siempre necesitan a alguien que les consuele, ya que a un niño le resulta muy complicado entender y controlar sus propias emociones. Un libro sobre las emociones con romas, solapas y juegos de descubrimientos.



El gran libro de las emociones.

Esteve Pujol i Pons, Carles Arbat, Rafael Bisquerra Alzina.
Editorial Parramón.

Seguro que quieres sentirte integrado entre tus compañeros, que te acepten y que quieran estar contigo. Todo esto no siempre es fácil. En cada uno de los 20 cuentos, descubrirás algún pequeño secreto que te ayudará a convivir mejor con los que te rodean.



Exploradores emocionales.

Maria Mercè Conangla, Jaume Soler.
Editorial Parramón.

Esta colección ofrece un planteamiento nuevo, creativo y revolucionario dentro de la educación emocional. La ecología emocional es el arte de gestionar, de manera sostenible, nuestro mundo emocional de forma que nuestra energía afectiva nos sirva para ser mejor personas, para mejorar la calidad de nuestras relaciones personales y el mundo en que vivimos. La vida es un viaje apasionante lleno de territorios muy diversos. Para embarcarnos en él deberemos contar con el “equipaje” más adecuado y tener muchas ganas de buscar y descubrir tesoros. ¿Os apetece formar parte de esta aventura y convertirnos en verdaderos exploradores emocionales?



El imaginario de los sentimientos de Félix.

Editorial Cruïlla.

A veces los más pequeños tienen dificultad en encontrar palabras para explicar qué sienten. En este libro viven, con ternura, humor y realismo, situaciones cotidianas relacionadas con el afecto, la vergüenza, la felicidad, la tristeza, la alegría, los celos...Félix y su conejito nos ayudarán a identificar estos sentimientos y ponerles nombre.



Tú tienes la culpa de todo

Begoña Ibarrola.
Editorial Cruïlla.

Dos hermanos ardilla viven felices en el bosque hasta que uno de ellos empieza a acusar al otro de todos los problemas que tienen, cosa que deteriora mucho la relación entre ellos. El cuento trata temas como la culpabilidad, el egoísmo, la rabia, la solidaridad y la justicia.

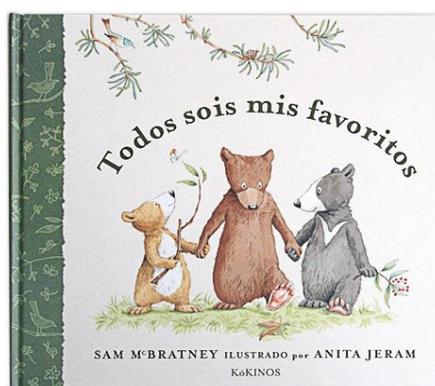
Hay más libros similares.



Todos sois mis favoritos

Autor: McBratney.
Ilustrado por Anita Jeram.
Editorial Kokinos.

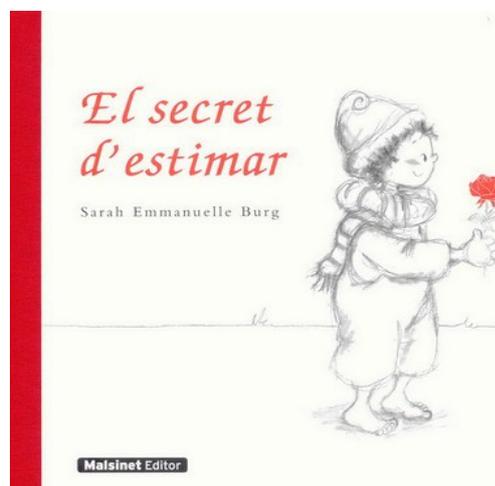
En esta fábula de amor y lazos familiares, los autores, nos ayudan de nuevo a hablar de sentimientos con los niños y a expresarlos, a liberar sus miedos ocultos respondiendo a sus preguntas e inquietudes. Así los ayudamos a quererse y aceptarse tal y como son.



El secret d'estimar.

Sarah E. Burg.
Editorial Robin Book.

Un cuento para trabajar el amor. Se trata de un cuento sin palabras, y de hecho, no le son necesarias. Es a través de sus imágenes que descubrimos una fantástica historia de amor, los protagonistas aprenden a compartir, respetar y sobretodo querer. Unas imágenes muy cuidadas, con un hilo argumental precioso.

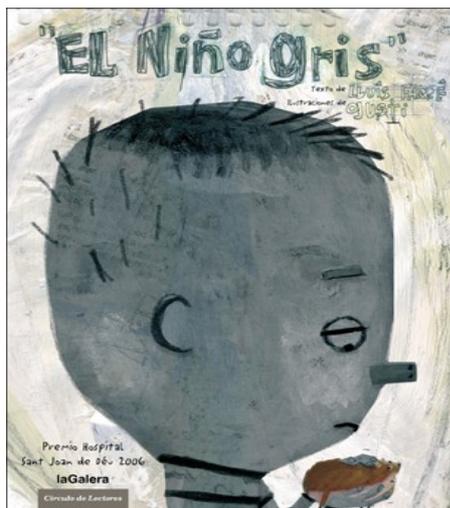


El niño gris.

Lluís Farré Estrada/Gusti (ilustrador).
Editorial la Galera.

Excelente álbum ilustrado que explica la historia de un niño que, cuando nace, es totalmente gris e insensible a la realidad que le envuelve. Hasta que no le pasa un hecho excepcional, no descubrirá la importancia de las emociones.

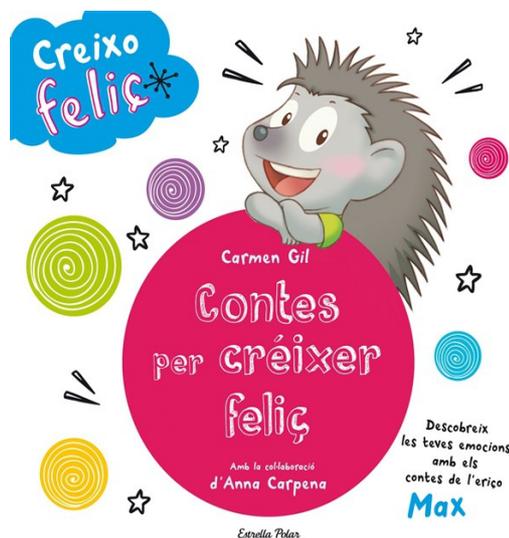
Fue: Premi Hospital Sant Joan de Déu 2006-
Premi Serra d'Or 2007- Premi Junceda 2007
(il·lustració)- The White Ravens List 2007.



Creixo feliç. Contes per créixer feliç.

Carmen Gil amb la col·laboració de Anna Carpena.
Editorial Estrella Polar.

Max es un erizo muy alegre y risueño, le encanta jugar con sus amigos y hacer muchas actividades con sus padres, pero a veces se encuentra en situaciones en las que no sabe cómo reaccionar, porque son nuevas para él. La alegría, el miedo, la tristeza, la rabia, el amor, la envidia, el orgullo, la impaciencia, el asco. En cada uno de estos doce cuentos, Max y sus amigos aprenden a poner nombre a las emociones que sienten cada día para crecer felices.



Cuentos para ser feliz: Historias para ayudar a los más pequeños a vivir mejor.

Gaspar Hernández y Jordi Llavina.
Editorial: La luna de papel.

Una recopilación de cuentos pensado para que grandes y pequeños puedan leer juntos y hablen de las cosas que les preocupan. Cultivar desde bien pequeños la inteligencia emocional les proporciona los recursos necesarios para afrontar la edad adulta, por ello al final de cada cuento, hay una guía que ayuda a trabajar las emociones presentadas.



Paula y su cabello multicolor.

Carmen Parets Luque.

Un cuento ideal para los primeros lectores. Descubre como a Paula le cambia el color del pelo según la emoción que siente. Cuento infantil sobre las emociones: alegría, tristeza, ira y miedo. A través de las transformaciones de Paula vamos dando nombre a las emociones que sentimos. A partir de hacernos preguntas como: ¿Qué nos provoca esta emoción?, ¿Qué nos la hace sentir?, ¿Qué tenemos que hacer? Vamos proporcionando respuestas o soluciones a cada tipo de emoción.



Paula y su cabello multicolor

Carmen Parets Luque

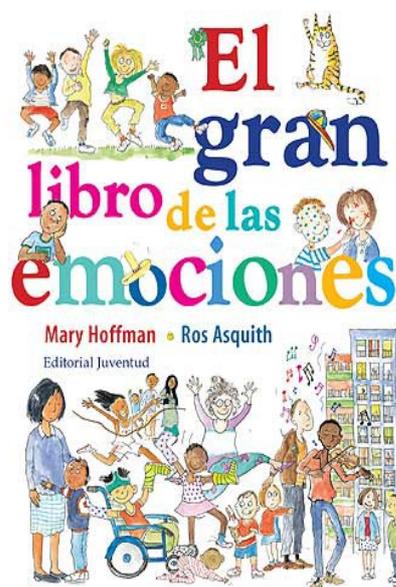
El gran libro de las emociones.

Mary Hoffman.

Editorial Joventut.

Este álbum empieza con la siguiente pregunta: ¿Cómo te sientes hoy? ¿Contento? ¿Triste? ¿Aburrido? ¿Animado?...¿O una mezcla de todo esto y más...?

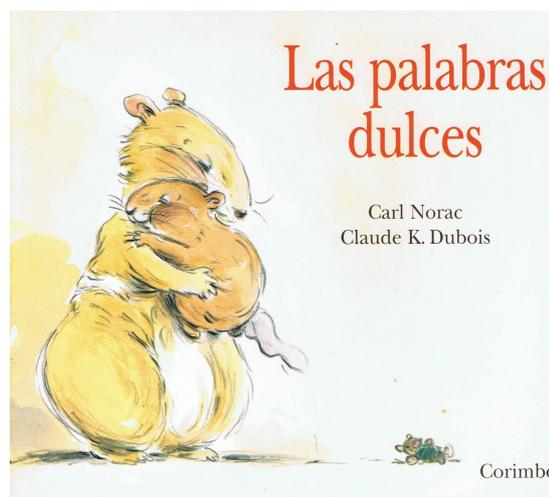
Esto conlleva a una presentación de una serie de emociones y sentimientos, descrita en cada página del libro con ejemplos. Descubre muchos tipos de emociones diferentes con los niños de este libro, mira si encuentras emociones que se correspondan con las tuyas o que te ayuden a entender los que sienten otras personas.



Las palabras dulces.

Carl Norac i Claude K. Dubois.

Es un cuento donde un ratoncito quiere decir palabras dulces y no encuentra el momento hasta que al final del día de puede aguantar mas y ...le salen de dentro como una explosión! Con este cuento podemos trabajar la expresión de los sentimientos.



Cuento para educar con inteligencia emocional. Los niños de colores.

Clara Peñalver y Sara Sánchez.

Este libro utiliza un lenguaje cercano y sencillo para educar en emociones a los más pequeños. Es un manual perfecto para entender y gestionar las dudas que generan en nosotros estas preguntas.



Un poco de mal humor.

Isabelle Carrier.

Editorial Juventut

Cuando Pit y Par se conocen, enseguida se hacen inseparables. Ríen, juegan...se entienden muy bien y creen que si están juntos siempre serán felices. Pero, con el tiempo, comienzan a no estar de acuerdo, a darse la culpa el uno al otro, y a menudo se enfadan. Poco a poco, se cubren de mal humor, que crece y crece...y de repente, los separa.

Un poco de mal humor

Isabelle Carrier



Editorial Juventut

Tu sí que m'estimes, Berta!

Júlia Prunés Massaguer.

Col·lecció educació emocional Verkami.

Sus Amigos Piula, Quisso, Mixa y Tip viven un conflicto que no saben resolver, ella se ofrece como mediadora y, gracias al proceso, descubren que hay diferentes formas de expresar el afecto y la estima. Es un cuento que nos habla de la mediación, los conflictos, de comunicación y de afecto.



Emocions i sentiments-Contes i cançons.

Dàmaris Gelaber.

Un disco- libro con 6 cuentos ilustrados que incluyen cuentos y canciones. Cada uno de los cuentos trata un tema que tiene que ver con las emociones y los sentimientos que el niño experimenta a lo largo de su desarrollo.

