



---

**Universidad de Valladolid**



**HACÍA UNA ESCUELA  
SALUDABLE. PROPUESTAS  
DIDÁCTICAS PARA LA  
ACCIÓN EN EDUCACIÓN  
INFANTIL**

**Autora:** Nuria Gómez Pérez

**Trabajo de fin de grado**

**Tutora:** María Antonia López Luengo

**Año:** 2012

## **RESUMEN / ABSTRACT**

En esta propuesta se presenta un programa de Educación para la salud centrado en fomentar el bienestar mental de los más pequeños.

Este programa se centra en desarrollar las emociones a edades tempranas, puesto que está destinado a niños de tres años. En él se pueden observar distintas actividades, asociadas cada una de las ocho emociones que vamos a trabajar.

Lo que se pretende con este programa es que los niños reconozcan sus propias emociones y las de los demás, ayudándoles a interpretarlas adecuadamente y a actuar de la forma más eficaz posible.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación emocional, salud, Educación Infantil, alegría, tristeza, enfado, amabilidad, miedo, soledad, amor y celos.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	Pág.1
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	Pág.2
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b> .....	Pág.2
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES</b> .....	Pág.4
4.1 CONCEPTO DE SALUD Y SU EVOLUCIÓN HISTÓRICA .....	Pág.4
4.1.1 Concepto de salud .....	Pág.4
4.1.2 Evolución histórica .....	Pág.4
4.2 LA SALUD Y SUS DETERMINANTES .....	Pág.7
4.2.1 Modelo Lalonde.....	Pág.8
4.2.2 Modelo Dever .....	Pág.8
4.2.3 Y las emociones ¿nos afectan a nuestra salud?.....	Pág.9
4.2.3.1 Pero... ¿qué entendemos por el término emoción? .....	Pág.10
4.2.3.2 Tipos de emociones .....	Pág.11
4.3 ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA LEGISLACIÓN VIGENTE?.....	Pág.13
4.3.1 Ley Orgánica de Educación (LOE) .....	Pág.13
4.3.2 Real Decreto 1630/2006 .....	Pág.13

4.3.3 Decreto 122/2007.....	Pág.13
4.4 LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA .....	Pág.14
4.4.1 Formas de trabajar la Educación para la salud en la escuela .....	Pág.14
4.4.2 ¿Qué papel jugamos como maestros?.....	Pág.15
4.4.3 Relación familia y maestro .....	Pág.16
<b>5. DISEÑO.....</b>	<b>Pág.17</b>
5.1 ENTORNO Y CONTEXTO ESCOLAR .....	Pág.17
5.1.1 El centro.....	Pág.17
5.1.2 Destinatarios .....	Pág.17
5.1.2 Planes, proyectos y programas del centro .....	Pág.18
5.2 NIVEL EDUCATIVO: EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS .....	Pág.18
5.3 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS .....	Pág.19
5.4 OBJETIVOS .....	Pág.20
5.5 CONTENIDOS.....	Pág.21
5.6 METODOLOGÍA.....	Pág.22
5.7 PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA .....	Pág.23
5.8 DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO .....	Pág.24
5.9 TEMPORALIZACIÓN .....	Pág.25
5.10 ACTIVIDADES .....	Pág.26

5.11 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	Pág.35
5.12 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES .....	Pág.35
5.13 EVALUACIÓN .....	Pág.36
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>Pág.38</b>
<b>7. REFERENCIAS .....</b>	<b>Pág.40</b>
<b>ANEXOS .....</b>	
ANEXO 1: Emociones .....	
ANEXO 2: Sesión de psicomotricidad .....	
ANEXO 3: Cuestionario.....	
ANEXO 4: Hoja modelo de evaluación .....	

# 1. INTRODUCCIÓN

La Educación Infantil es una de las etapas más importantes de la vida, pues en ella se construyen los cimientos que después afectarán al individuo tanto en su personalidad como en su socialización.

La Educación Infantil será por tanto un periodo decisivo para adquirir hábitos emocionales. Ofrecer a los niños una educación emocional adaptada a su edad favorece su desarrollo integral. Por todo esto, es fundamental que la escuela y la familia trabajen de forma unida y compartan la tarea de educar las emociones de los más pequeños.

Con este programa, se pretende favorecer en el niño hábitos que faciliten la expresión y la comprensión de las distintas emociones que sienten. Cuando hablamos con los niños de las diferentes emociones existentes ellos comienzan a adquirir un vocabulario emocional, a entender que a veces es normal sentirse enfadados o tristes y observan que pueden comunicar su estado a los demás de diversas formas.

La educación de la inteligencia emocional ayudará al niño a controlar sus emociones, sus impulsos, regular su estado de ánimo... De esta manera aprenderán que no las deben reprimir, si no saberlas expresar de la forma más adecuada en cada momento. Además, poco a poco, los niños se irán conociendo a sí mismos, mejorando las relaciones interpersonales y evitando los conflictos.

En definitiva, a través de programas como este, los niños además de reconocer sus propias emociones reconocerán las de los demás por medio de diferentes signos de expresión emocional como por ejemplo el llanto, la sonrisa... interpretándolas adecuadamente. Además, es una forma de prevenir dificultades de interacción del niño con la familia, con el entorno escolar... favoreciendo la creación de una autoestima sana.

La propuesta que se muestra a continuación se centra en el diseño de un programa emocional justificado a través del marco teórico. Al mismo tiempo, diremos que dicha propuesta la encontramos estructurada en diferentes apartados que aparecen en el índice, tal y como requiere la elaboración de este trabajo.

## 2. OBJETIVOS

Los objetivos de esta propuesta son los siguientes:

- Acercar a los niños a las diferentes emociones y aprender a identificarlas.
- Desarrollar diferentes habilidades para que los niños aprendan a controlar sus impulsos emocionales.
- Fomentar en el niño un equilibrio emocional que favorezca su salud y bienestar por medio de la creación de una autoestima positiva.
- Mejorar las relaciones sociales aprendiendo a identificar y comprender las emociones de los demás.
- Proporcionar a los maestros y a los padres distintas estrategias que se pueden aplicar para trabajar las emociones con los más pequeños.

## 3. JUSTIFICACIÓN

Desde que los niños son pequeños, los adultos nos preocupamos de su bienestar, de que coman, estén sanos, estén limpios, comiencen a realizar tareas por su cuenta... A pesar de todas las actividades de las que nos preocupamos nos solemos olvidar de una muy importante: Las emociones.

A continuación vamos a ver distintos motivos por lo que es importante llevar a cabo una educación emocional:

■ **Desde la finalidad de la educación.** El Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León en su artículo 3 expone que la finalidad de la educación es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. Por lo tanto, el fin de la educación consiste en desarrollar una personalidad integral en los alumnos, en la que también encontramos aspectos emocionales que hay que trabajar.

■ **Desde el proceso educativo.** En la educación aparecen también procesos interpersonales, por este motivo hay ocasiones en las que se tendrán que identificar y comprender emociones en los demás. No olvidemos que las emociones están presentes en el día a día escolar y éstas van a influir en los procesos de aprendizaje.

■ **Desde las relaciones sociales.** A lo largo de la vida nos encontramos con diversos conflictos que afectan a las emociones. Muchas veces éstos surgen porque no sabemos expresar a los demás de forma adecuada las emociones que estamos sintiendo o por realizar una interpretación inadecuada de las señales que los demás realizan sobre sus propias emociones.

■ **Desde la salud emocional.** En ocasiones al pensar en el término salud no caemos en la cuenta de que aspectos como las emociones también forma parte de él.

Los diferentes estímulos que recibimos diariamente producen tensión emocional por eso es importante sabernos controlar y reducir de esta manera el estrés que sufrimos.

Además, si educamos las emociones de los más pequeños favoreceremos el desarrollo de una autoestima positiva y éstos se sentirán más valorados y confiarán en sí mismos.

■ **Desde la escasez de programas de educación emocional.** La educación emocional en la escuela desde la Educación Infantil es importante pero apenas hay documentos en los que se recojan formas de trabajarla, actividades, estrategias a seguir...

Desde el ámbito de la psicología y la orientación encontramos técnicas para trabajar aspectos vinculados con las emociones como por ejemplo la autoestima, la empatía, las habilidades sociales.... Pero en los colegios no suele existir un programa específico de las emociones como el que vamos a proponer a continuación.

Por todos los motivos expuestos anteriormente diremos que las emociones son un factor clave en el desarrollo de los niños y que creemos fundamental su educación desde edades tempranas, puesto que el beneficio será mayor.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

### **4.1 CONCEPTO DE SALUD Y SU EVOLUCIÓN HISTÓRICA**

#### **4.1.1 Concepto de salud**

Con el paso de los años el concepto de salud ha ido modificándose y adaptándose a los diferentes cambios que se han producido en el estilo de vida de las personas.

Tiempo atrás la salud se concebía como un estado de bienestar o por lo contrario, en su ausencia, como un estado de malestar. Por lo tanto, existe una relación muy estrecha entre salud y enfermedad, siendo difícil separar ambos conceptos debido a las percepciones que el ser humano ha tenido históricamente.

#### **4.1.2 Evolución histórica**

A continuación realizaremos un breve repaso histórico sobre el concepto de salud, desde la salud en las culturas primitivas hasta la salud en nuestros días. Para realizar dicho repaso tendremos en cuenta las ideas de Vergara (2007):

- **La salud en las culturas primitivas**

Desde la antigüedad se ha creído que existen personas capaces de restablecer la salud. En las culturas primitivas el brujo era el curandero. Era el que tenía un amplio conocimiento de las plantas, de esta forma podía preparar los brebajes.

- **La salud en la Edad Media**

Durante este tiempo la influencia religiosa fue muy alta. Se mantenía la idea de que la religión influía directamente en la salud y en la enfermedad.

### ● La salud en la Edad Moderna

A lo largo de este periodo se despertó el interés por el cuerpo humano, gracias a los avances anatómicos, abandonándose progresivamente la creencia de que la salud estaba condicionada por dioses y demonios.

A su vez, gracias a la Revolución industrial y los avances científicos de la época, se empezaron a tener en cuenta no sólo los aspectos biológicos y físicos, sino también otros aspectos relacionados con la salud como son los económicos, los sociales y los políticos.

### ● La salud en la Edad Contemporánea

A pesar de que en cada momento de la historia se han producido variaciones en el concepto de salud las más importantes han tenido lugar en la segunda mitad del siglo XX.

La Organización mundial de la salud (OMS) en 1948 en su carta Constitucional definió la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedad”

Esta definición supuso un gran avance, ya que encontramos un nuevo, renovado y ampliado concepto de salud que se caracteriza por ser:

- Multidisciplinar: La salud la podemos entender desde diversas dimensiones física, social, mental y ambiental. Dentro de la dimensión mental encontraremos a las emociones.
- Variable: hace referencia a la multitud de factores que influyen en ella como por ejemplo: la persona, el lugar, el nivel socioeconómico, la forma de vida, la cultura, la experiencia personal...

A pesar del gran avance que esta definición causó, también se encontraron en ella diversas observaciones a tener en cuenta:

- Visión subjetiva: este concepto equipara bienestar con salud. Hay ocasiones en las que te puedes sentir bien aunque tu salud no sea positiva y viceversa. Por ejemplo un toxicómano se siente bien cuando consume, aunque la acción que está realizando es perjudicial para su cuerpo.
- Visión utópica: el completo bienestar es un objetivo muy difícil de alcanzar.
- Visión estática: la salud no es un estado, es un proceso que cambia en el tiempo.

Posteriormente en 1978, se celebró una Conferencia Internacional sobre la Atención Primaria de Salud, en donde participó la OMS.

Durante el desarrollo de esta conferencia se manifestó que la salud es un derecho humano fundamental, a través de su lema “Salud para todos en el año 2000”. Además se estableció la declaración de Alma-Ata en la que se encontraban diez puntos que buscaban ser la base para construir un nuevo sistema de salud para todos.

A continuación se muestran aquellos aspectos que consideramos son más relevantes de esta declaración:

- ❖ El derecho a la salud exige llevar a cabo una acción colectiva y los gobiernos por su parte son los responsables de su consecución
- ❖ Es importante que la gente participe, ya que la salud es un derecho y una responsabilidad. Esta responsabilidad debemos desarrollarla desde los primeros años en los más pequeños, para que tomen conciencia de ello y de los aspectos que pueden realizar para mejorar su salud en todos los sentidos
- ❖ Es fundamental la Atención Primaria en la prevención, promoción, curación y rehabilitación
- ❖ Se rechazaron las desigualdades en la salud, sobre todo las que se producen entre los países favorecidos y los países más desfavorecidos

Unos años más tarde, en 1986, la OMS durante la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, se destacó este derecho en la Carta de Ottawa.

En ella también se pusieron de manifiesto diferentes factores sociales y económicos que influyen en el estado de salud como por ejemplo los ingresos, la educación, la profesión, las condiciones de trabajo... al igual que los factores de riesgo como el hábito de fumar, el consumo de alcohol, una dieta poco sana, la inactividad física...

En dicha carta se definieron cinco puntos claves para la promoción de la salud:

- ❖ La necesidad de construir estrategias públicas
- ❖ Formar entornos saludables. Esto se tendrá que realizar a todos los niveles, teniendo en cuenta también la salud mental y dentro de ésta destacamos las emociones.
- ❖ La participación de la población y el desarrollo de acciones colectivas. Es fundamental desarrollar en los ciudadanos habilidades personales que faciliten su participación
- ❖ Capacitar a las personas para su autocuidado y fomentar la ayuda mutua
- ❖ La necesidad de reorientar los servicios de salud hacia la comunidad

Después de observar cómo ha ido evolucionando el concepto de salud, podemos concluir diciendo que dicho concepto ha cambiado mucho con el tiempo. Se ha ido adaptando a las circunstancias que han demandado las sociedades de cada momento. Por lo tanto, este término no se encuentra enmarcado en una percepción única, ya que la sociedad es compleja y lo utiliza en función de la perspectiva que le convenga.

## **4.2 LA SALUD Y SUS DETERMINANTES**

Diversos autores han sido los encargados de estudiar los factores que influyen en la salud de los seres humanos. A continuación destacamos dos de ellos y las ideas que éstos mantienen:

### 4.2.1 Modelo Lalonde

Lalonde en 1974 realizó un estudio en el que consideraba que la salud se ve influenciada por distintos factores que interrelacionan con el individuo.

Los factores que destacó este autor son los siguientes:

- La biología humana hace referencia a nuestro cuerpo y al organismo interno. Esto estará condicionado por la herencia y la genética de cada uno.
- El medio ambiente son los factores externos que influyen en el ser humano y que éste no puede controlar directamente, por ejemplo la contaminación física (el ruido, radiaciones), química (la contaminación atmosférica)...
- El estilo de vida. Sobre este aspecto el ser humano sí que tiene control, por ejemplo este punto hace referencia a la alimentación, el sedentarismo, el estrés, las drogas, la higiene...
- Los sistemas sanitarios dependen de la cantidad, la calidad y la utilización que se dé a los mismos.

En los últimos años este modelo se ha visto ampliado por otro tipo de factor que afecta también a la salud:

- Los factores sociales que pueden ser tanto socioculturales como sociolaborales, por ejemplo el estrés.

### 4.2.2 Modelo Dever

Dever por su parte en 1976 realizó un estudio. Para llevarle a cabo se basó en los factores propuestos por Lalonde anteriormente.

En ese estudio observó como afectaba cada uno de los factores a la reducción de la mortalidad, destacando la importancia de llevar unos hábitos de vida saludables.

Según este autor mejorar los hábitos de vida ayudaría a reducir en una elevada cantidad la mortalidad.

Por todo esto observamos que la salud se ve condicionada por diferentes factores y dependiendo de cómo sean éstos influirán positiva o negativamente en ella. Este aspecto, la influencia de diversos factores en la salud, se ve reflejado de manera indirecta en la Conferencia Internacinal sobre la Atención Primaria de Salud, citada anteriormente en la que participó la OMS, en 1978.

Una buena Educación para la Salud se convierte en una de las herramientas claves que para reducir el efecto de alguno de esos factores. Con ella se pueden crear por ejemplo hábitos o estilos de vida saludables, de esta manera se trabajará la responsabilidad que el individuo ejerce sobre su propia salud.

#### **4.2.3 Y las emociones ¿nos afectan a nuestra salud?**

Las emociones también influyen en nuestra salud puesto que están presentes en todos los momentos del día a día. La OMS en 1948 ya introdujo esa idea al manifestar que uno de los componentes que afecta a la salud es el bienestar mental. Por ese motivo, tenemos que educar la inteligencia emocional de los más pequeños.

La inteligencia emocional no sólo se basa en conocer nuestras propias emociones y saberlas controlar. También debemos entender los sentimientos ajenos, los sentimientos de las otras personas (empatía).

Por lo tanto, dicha inteligencia se va ir construyendo poco a poco a través de la observación, la imitación, la formación y su aplicación.

Según Fernández Berrocal y Ramos (2002, p.20) “la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás”

De esta forma podemos entender que la inteligencia emocional implica percibir las emociones, comprenderlas y regularlas de forma eficaz.

Para Goleman (2001) se refleja en la manera en la que las personas interactúan con el mundo.

Las personas que son emocionalmente inteligentes destacan por las siguientes cualidades:

- ◆ Saben qué emociones experimentan y porqué
- ◆ Conocen sus puntos débiles y fuertes
- ◆ Controlan su impulsividad
- ◆ Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas
- ◆ Son equilibrados socialmente, ya que comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás

Siguiendo a Goleman (2001) diremos, que la inteligencia emocional tiene dos componentes principalmente: un componente intrapersonal y un componente interpersonal. Ambos componentes se pueden ver explicados de forma esquemática en la figura número 1: Resumen de los componentes de la inteligencia emocional.

El componente intrapersonal estará relacionado con la capacidad de identificar, comprender y controlar las emociones. Por su parte el componente interpersonal hace referencia a la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas.

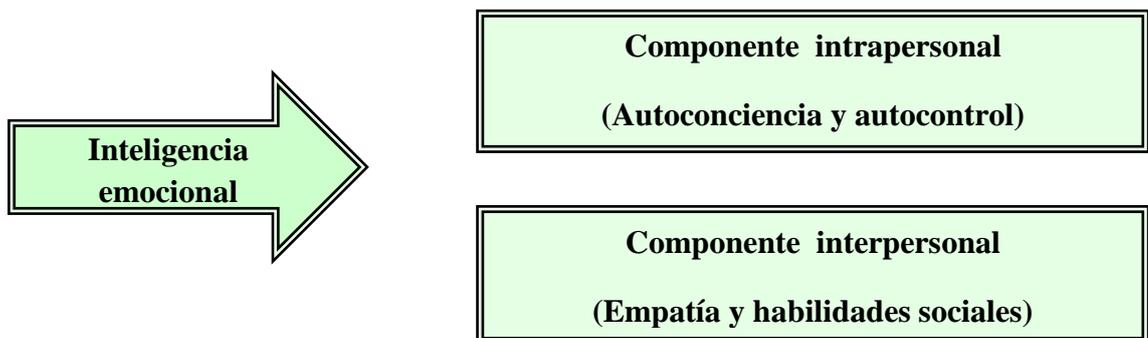


Figura 1: Resumen de los componentes de la inteligencia emocional

#### 4.2.3.1 Pero... ¿qué entendemos por el término emoción?

Diversos autores se han encargado de definir este término, a continuación destacamos dos de las definiciones consultadas:

De acuerdo con Goleman (2001) las emociones son sentimientos, pensamientos, estados biológicos y psicológicos por los que pasan las personas. Existen cientos de ellas por lo que se pueden hacer muchas mezclas y variaciones.

Por su parte Bisquerra (2000, p. 63) afirma que “Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar”

Ambos autores están de acuerdo en que las emociones suceden a partir de estímulos que los sujetos reciben. A su vez manifiestan que las emociones van a variar de una persona a otra. Cada persona tenemos unos matices diferentes que hemos adquirido a través de nuestras vivencias. A pesar de todo esto para que se dé una emoción deben existir una serie de elementos que son los siguientes:

- Una situación o un estímulo que genere una emoción
- Un sujeto que pueda percibir esa emoción
- El significado que el sujeto da a esa situación. De esta manera puede etiquetar la emoción por medio del lenguaje, por ejemplo: alegría, enfado... En este momento es cuando se hace presente la experiencia emocional que la persona siente ante esa situación determinada.
- El sujeto sufre una reacción fisiológica, por ejemplo cambia el ritmo cardiaco, aumenta la sudoración...
- El sujeto expresa la emoción, por ejemplo con expresiones faciales (sonrisa, llanto...), cambia el tono o el volumen de su voz (chilla cuando está muy enfadado)...

#### **4.2.3.2 Tipos de emociones**

Muchos han sido los autores que han querido describir cuales eran las emociones existentes, estableciendo de esta forma diferentes clasificaciones al respecto.

Una de clasificaciones más clásicas consiste en distinguir entre emociones primarias o básicas y emociones secundarias o complejas.

Paul Ekman (1992) descubrió que hay ciertas expresiones faciales que son reconocidas por personas de otras culturas, por lo que a esas expresiones les dio un carácter universal.

La alegría, la tristeza, el miedo... son ejemplos de emociones que se reconocen en todo el mundo, son emociones primarias.

Otros autores como Fernández-Abascal, Martín y Domínguez<sup>5</sup> (2001) realizan una clasificación de las emociones y las dividen en:

- Emociones primarias: son aquellas que están presentes en todas las culturas, por lo que tienen una alta carga genética.
- Emociones secundarias: se forman a partir de las primarias y su grado de desarrollo será diferente de una persona a otra.
- Emociones negativas: implican sentimientos desagradables por ejemplo la ira, el miedo...
- Emociones positivas: implican sentimientos agradables como por ejemplo la alegría, la felicidad...
- Emociones neutras: no producen reacciones ni agradables ni desagradables, sino que su finalidad es hacer posible la aparición de estados emocionales posteriores por ejemplo: la sorpresa

En definitiva, nuestro estado emocional va a influir considerablemente en nuestra salud mental.

Cuando tenemos una buena salud mental somos conscientes de cuáles son nuestras capacidades y podemos afrontar los diferentes retos que se ponen en la vida como por ejemplo las tensiones, los miedos...

### **4.3 ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA LEGISLACIÓN VIGENTE?**

Durante el desarrollo de este apartado iremos concretando la presencia de la educación para la salud en la legislación actual desde lo más general a lo más específico.

#### **4.3.1 Ley Orgánica de Educación (LOE)**

En la Ley Orgánica, 2/2006 de 3 de mayo de Educación, recoge en el Capítulo 1, Artículo 12, que hay que fomentar el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños. Con esto se busca el desarrollo integral de los más pequeños en todos sus aspectos.

Por lo tanto, las emociones son imprescindibles. Van a estar presentes en cada uno de esos aspectos mencionados, de ahí la importancia de educarlas.

#### **4.3.2 Real Decreto 1630/2006**

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, aparece en su anexo, concretamente en el área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal que el niño en estas edades debe de crear una imagen positiva de sí mismo, que le proporcione autonomía y seguridad, construyendo de esta forma su autoestima y su propia identidad.

En la formación de la propia identidad influyen las emociones que se sienten diariamente, por lo que es necesario conocerlas y saberlas regular para formar una autoestima positiva.

#### **4.3.3 Decreto 122/2007**

En el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, en su Anexo: áreas del segundo ciclo de la Educación Infantil y más aún dentro del área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal encontramos un bloque entero dedicado a la salud.

El bloque es el número 4, titulado El cuidado personal y la salud. En él se encuentran diversos contenidos que se deben trabajar con el niño relacionados con la salud.

A pesar de la correlación que tienen las emociones con la salud del niño, éstas no se incluyen en el bloque mencionado sino que se introducen en el bloque número 1: El cuerpo y la propia imagen en un apartado específico para ellas el 1.4 llamado: Sentimientos y emociones.

De este modo, observamos que en la legislación actual están muy presentes las emociones. Centrándose en ayudar a formar una imagen positiva en los más pequeños.

Esto se debe de entender como un conjunto de medidas educativas, planificadas para facilitar a los alumnos contextos de aprendizajes que favorezcan su socialización y el proceso individual de conocimientos, necesarios para desarrollarse y participar en la sociedad.

## **4. 4 LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA**

### **4.4.1 Formas de trabajar la educación para la salud en la escuela**

Moreno (1997) recoge en *Educación para la salud en la escuela: experiencia y participación* diversas formas de plantearse la educación para la salud en la escuela, que trataremos a continuación

#### a) Educación informativa y prescriptiva:

La enseñanza se considera la transmisora de los valores existentes en la cultura.

La escuela aporta diversas ideas y normas fundamentales para la vida por ejemplo a través de los decálogos (decálogo sobre la autoestima).

#### b) Educación para la salud en la escuela comportamental:

En esta perspectiva se observa a los alumnos como futuras personas que se van a incorporar al sistema.

Como estos alumnos van a formar parte del sistema que rige la sociedad en un futuro cercano, considera que transmitirles información es simple e insuficiente. Por ese motivo, también se preocupa de saber cómo los alumnos actúan y por qué lo hacen de una manera determinada y no de otra, en temas relacionados con la educación para la salud.

c) Educación para la salud en la escuela participativa:

Entendiendo la educación desde este punto se observa que es una posible vía para transformar la realidad gracias a métodos críticos y participativos.

Pero en realidad ¿qué significa ser crítico y participativo en la educación para la salud en la escuela? Y ¿De qué forma podemos serlo?

Por medio de las aportaciones de Escudero (1987) se observa que para llevar a cabo una educación para la salud en la escuela participativa hay que plantear el problema a todos los protagonistas y tener en cuenta todas sus aportaciones. De esta manera se obtienen diversas formas de trabajar los conceptos, conclusiones por medio del diálogo y todos juntos podrán aplicar un plan de intervención.

La escuela participativa es una escuela abierta, tanto a padres como a diferentes instituciones, por ejemplo el centro de salud, la once...Es una escuela en la que todos y cada uno de ellos tienen algo que aportar para mejorar el aprendizaje de los más pequeños acercándoles a diversas experiencias.

Desde esta perspectiva encontramos que la escuela no es un recinto aislado sino que cada uno de los miembros que participan en ella realiza una acción importante y efectiva, actuando de la manera adecuada.

#### **4.4.2 ¿Qué papel jugamos como maestros?**

Cierto es que la salud tiene que tener un proceso de información, pero ese no puede ser solo su objetivo final.

Además ha quedado patente que la salud se ve afectada por diversos factores por ejemplo los sociales, económicos y culturales. Por lo que como maestros debemos de tener en cuenta cada uno de ellos.

En definitiva, los docentes somos los responsables de trabajar con los niños la educación para la salud desde un punto de vista multidisciplinar. Además, debemos de acompañarles en su proceso educativo siendo sus guías fomentando su autonomía personal y grupal. Siendo innovadores a la hora de fomentar, trabajar y crear en los más pequeños unos buenos hábitos saludables.

#### **4.4.3 Relación familia y maestro**

La familia es el primer agente de socialización del niño, de ahí la importancia de esforzarnos por conocer las pequeñas historias que cruzan el umbral de la puerta.

Esta relación de familia y escuela queda contemplada en el artículo 12 de ley orgánica 2/2006 de educación (LOE) y a nivel autonómico la encontramos recogida en el Decreto 51/2007, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León en el título I, concretamente en el capítulo IV.

Por lo tanto es importante remarcar que una de las funciones principales del maestro es favorecer dicha relación. De esta manera los padres estarán más cerca de la tarea educativa que se lleva a cabo con sus hijos, intentando que participen en la medida de sus posibilidades. El lazo de unión entre las familias y la escuela son los propios niños, ya que ambos agentes buscan el desarrollo integral de los mismos.

En definitiva los maestros y la familia se complementan por eso parece imprescindible unificar los criterios de actuación, para que los mensajes que reciban los niños sean totalmente armónicos y coherentes en los dos ambientes en los que se desenvuelven, ya que si los modelos a imitar son dispares, difícilmente se podrá ir formando una personalidad equilibrada en el niño.

Para finalizar, Travesè (2007) mantenía esta idea cuando afirmaba que nuestros alumnos siempre llevan a su familia encima de su espalda. De esta manera nos damos cuenta de la importancia que tiene la familia para los niños, resumiendo en pocas palabras lo que se ha querido plasmar anteriormente.

## **5. DISEÑO**

### **5.1 ENTORNO Y CONTEXTO ESCOLAR**

#### **5.1.1 El centro**

La propuesta didáctica está planteada para realizarla en un CEIP con 6 unidades de Educación Infantil y 12 de Educación Primaria, siendo un centro de línea 2, lo que supone contar con una maestra de apoyo para Educación Infantil. Destacamos este aspecto ya que la maestra de apoyo nos ayudará en las actividades en las que demandemos su presencia.

El centro está situado en una zona urbana de la provincia de Segovia. Las familias que lo integran son, en general, de condición social media implicadas en la educación de sus hijos.

El centro está compuesto por tres edificios, uno dedicado a infantil, otro a primaria y un tercero al gimnasio. Es de construcción moderna y sin barreras arquitectónicas.

En el edificio destinado a la Educación Infantil encontramos 6 aulas, distribuidas por edades, dos por nivel. Además, cuenta con las siguientes instalaciones comunes: sala de usos múltiples (psicomotricidad), sala de profesores y aula de informática. Desde cada una de las aulas se puede acceder al patio de uso exclusivo para infantil.

#### **5.1.2 Destinatarios**

Nuestra propuesta está dirigida al primer curso del segundo ciclo de Educación Infantil, es decir, para 20 niños de 3 años, de los cuáles, 14 han estado escolarizados en una escuela de Educación Infantil de primer ciclo de la ciudad. El resto no ha asistido previamente a ningún centro.

Este dato lo tenemos que tener en cuenta ya que hay niños que han estado en contacto con otros y han pasado por distintas experiencias en la que han desarrollado diversas emociones. En cambio aquellos niños que no han estado escolarizados tendrán que pasar por esas experiencias por ejemplo acostumbrarse a compartir, a estar rodeado de más niños de su misma edad, a no ser siempre el centro de atención...

### **5.1.3 Planes, proyectos y programas del centro**

La propuesta se realiza teniendo en cuenta el Proyecto Educativo, en el que se incluyen los valores, los objetivos y las prioridades de actuación del centro.

En él también se detallan los planes, los programas y proyectos que se llevarán a cabo en el Centro y en los que nosotros participaremos como parte integrante. Algunos de ellos son por ejemplo el plan de convivencia, el plan de fomento a la lectura, el programa de madrugadores y comedor...

En concreto nosotros, a lo largo de este trabajo, nos vamos a centrar en uno de los programas, el de las emociones.

## **5. 2 NIVEL EDUCATIVO: EDUCACIÓN INFANTIL 3 AÑOS**

El objetivo primordial del Centro es estimular el desarrollo de todas las capacidades físicas, psicomotoras, afectivas, intelectuales, sociales y comunicativas.

Como educadores de esta etapa, consideramos como ideas básicas a tener en cuenta en esta propuesta didáctica las siguientes:

- El desarrollo como proceso evolutivo y global.

En dicho desarrollo se encuentran incluidos aspectos vinculados con la salud como por ejemplo las emociones. De ahí la importancia introducir a los más pequeños en ellas de forma gradual desde el inicio de su escolarización.

- Cada niño es diferente e irreplicable, tiene su propio ritmo evolutivo y de desarrollo.

### 5.3 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DE 3 A 4 AÑOS

Para poder llevar a cabo esta propuesta tenemos que tener en cuenta las características principales del desarrollo de los alumnos de esta edad que se exponen en la figura 2, basándonos en las ideas que señalan Vélez, Tomasseti, de los Llanos y Martínez (2000):

<b>NIVEL SENSORIOMOTRIZ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ No consiguen permanecer mucho tiempo desarrollando la misma actividad</li><li>❖ Suben y baja las escaleras sólo y alternando los dos pies</li><li>❖ Comienzan a hacer trazos más controlados</li></ul>
<b>NIVEL COGNITIVO-PERCEPTIVO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Imita, juega dibuja y habla para aprender</li><li>❖ Pueden seguir instrucciones simples</li><li>❖ Les gusta tocar, probar, oler y experimentar por su cuenta</li></ul>
<b>NIVEL LINGÜÍSTICO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Comienzan a formar frases de 3 a 5 palabras</li><li>❖ Preguntan constantemente: edad del “por qué”</li><li>❖ Dice continuamente el nombre de las cosas</li></ul>
<b>NIVEL SOCIOAFECTIVO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Se viste sólo y ayuda a otros</li><li>❖ Aparece el complejo de Edipo y de Electra (el niño y la niña se sienten atraídos por los progenitores del sexo contrario y compiten con los del mismo sexo)</li><li>❖ Les cuesta expresar sus sentimientos con palabras</li></ul>

Figura 2: Características generales de los niños de 3 a 4 años

A partir de estas características podemos destacar que todos nuestros alumnos poseen un desarrollo adecuado para su edad, aunque cada uno cuenta con su propio ritmo individual de aprendizaje.

## 5.4 OBJETIVOS

Los objetivos son las metas a las que tienen que llegar nuestros alumnos gracias a nuestra acción docente.

■ Los objetivos generales que pretendemos desarrollar con la puesta en marcha de este programa los obtenemos del Decreto 122/2007 de 27 de diciembre en su artículo 4:

- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, con especial atención a la igualdad entre niñas y niños, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión

Concretando un poco más en el Decreto 122/2007, en su anexo, dentro del área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal” encontramos un objetivo directamente vinculado con nuestro programa:

- Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, necesidades, preferencias e intereses, y ser capaz de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros

■ En cuanto a los objetivos específicos se han extraído del Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, posteriormente han sido adaptados al centro por el proyecto educativo, a la etapa y al ciclo por la planificación educativa y a continuación cada tutor los adapta a la realidad de su aula. En este caso nos proponemos desarrollar los siguientes:

- Conocer las emociones propias y las de los demás
- Mejorar las relaciones sociales
- Favorecer la autoestima de los niños
- Fomentar la expresión de emociones y sentimientos
- Controlar progresivamente los impulsos emocionales

## 5.5 CONTENIDOS

Los contenidos son el camino que debemos recorrer para conseguir llegar a nuestras metas propuestas, los objetivos.

En coherencia con el aprendizaje significativo, los contenidos serán globalizados de modo que despierten la curiosidad, el interés y la motivación de los alumnos. Se plantearán partiendo de las capacidades y conocimientos previos que éstos poseen, para potenciarlo positivamente desde la Zona de desarrollo Próximo propuesta por Vigotsky (1910), ya que es señal de respeto hacía sus aportaciones, lo que sin duda favorece su autoestima.

Los contenidos que vamos a trabajar con el desarrollo de las diferentes actividades de este programa son los que se muestran a continuación:

- Las emociones: alegría, tristeza, enfado, amabilidad, miedo, soledad, amor y los celos. En el anexo 1 pueden verse cada una de ellas de forma más amplia.
- Respeto hacia los demás, participación en decisiones del grupo y resolución de conflictos
- Adquisición de un autoconcepto positivo
- Expresión de lo que siente en distintos momentos: sentimientos, deseos...
- Adquisición de mecanismos adecuados para la expresión de las emociones

## 5.6 METODOLOGÍA

El **Decreto 122/2007**, de 27 de diciembre, en su anexo, expone que “La tarea docente no supone una práctica de métodos únicos ni de metodologías concretas, y cualquier decisión que se tome en este sentido debe responder a una intencionalidad educativa clara”.

Esto mismo ya lo mantenía María Montessori (1910) cuando afirmaba que lo importante no era seguirla a ella sino a los niños, quedando así reflejado que los más pequeños deben de ser los protagonistas en todo momento del proceso de enseñanza / aprendizaje.

Por lo tanto teniendo en cuenta las características de los alumnos con los que vamos a trabajar, proponemos una visión constructivista como fundamento metodológico. Como características de ésta destacamos:

- La globalización de los aprendizajes. Cesar Coll (1987) defendía esta característica al manifestar que el aprendizaje no se produce solo por una acumulación de nuevos elementos en la estructura cognitiva de los niños, sino que, por el contrario, las personas construimos a lo largo de la vida diferentes esquemas de conocimiento, cuyos elementos que los forman mantienen entre sí estrechas relaciones.
- El aprendizaje activo, dinámico y colectivo. Gracias a las diversas actividades, el niño entra en contacto con el entorno y construye su propio aprendizaje. De esta manera lo que se potencia es su desarrollo en todos los aspectos.
- El aprendizaje por interacción se lleva a cabo al aprender de las situaciones, los objetos y de las personas, ya sean sus iguales o los adultos.
- El aprendizaje significativo. Mediante él, el niño descubrirá e integrará de forma activa la nueva información relacionándola con la que ya posee. Esto mismo lo definía Ausubel (1970) cuando manifestaba que en los aprendizajes significativos el contenido se relaciona de manera sustancial con los conocimientos previos. De esta manera los alumnos irán descubriendo e integrando la información con lo que ya saben, es decir, irán construyendo su propio puzle del aprendizaje.



Por todo lo que hemos mencionado anteriormente es necesario partir de la motivación, interés y la curiosidad de los más pequeños y aprovecharlo para que investiguen, observen, experimenten... estableciendo conexiones entre lo que ya sabe y lo nuevo que está aprendiendo. De ahí la importancia de trabajar desde la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) propuesta por Vigotsky (1910) consiguiendo que los niños aprendan a través de su propia acción.

Para finalizar destacamos una serie de estrategias metodológicas que aplicaremos a la hora de llevar a cabo este programa sobre las emociones en el aula. Estas son las siguientes:

- ❖ Dar nombre a los sentimientos: Ser capaces de reconocer las distintas emociones cuando las sienten y cuando las observan en los otros.
- ❖ Relacionar gestos con sentimientos: Es importante aprender a identificar las emociones en otras personas cuando se observan gestos de alegría (sonrisa), de tristeza (lágrimas)...desarrollando de este modo la empatía.
- ❖ Orientarlos: Cuando ya son capaces de reconocer las emociones, debemos ofrecerles unas pautas para que puedan enfrentarse a ellas de la manera adecuada. Por ejemplo: Cuando se está enfadado, no se puede hacer daño a los demás, ni a las cosas ni a uno mismo. Hay que explicarles lo que pueden hacer, como correr en el jardín, arrugar un periódico...Tienen que aprender que estar enfadado no es malo, pero deben conocer el motivo por el cual se sienten así, y expresárselo a los demás de la manera adecuada.
- ❖ Alabar lo positivo: Felicitaremos a los niños cuando se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás. Por ejemplo diciéndole “muy bien hecho por marcharte a tu silla a tranquilizarte”.



## 5.7 PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA

Al comienzo del curso a través de una reunión, se informará a las familias sobre el programa que se va a poner en marcha en el aula.

En dicha reunión se transmitirán los objetivos propuesto, se explicará la metodología que se va a seguir...Además se pedirá la colaboración de los padres en este programa.

Los padres deben estar concienciados que también pueden seguir integrando aquellos hábitos, normas, conceptos básicos... que se dan en el centro. Por este motivo, se explicará cual va a ser la temporalización que se va a seguir y que emociones se van a trabajar cada mes. Además se les va a dar una serie de pautas para que sepan cómo pueden trabajar esas emociones.

Por último, se les pedirá que realicen una evaluación trimestral de programa para ver como evoluciona su funcionamiento y observar posibles mejoras. De esta manera contaremos con una opinión externa que nos aporta más datos sobre nuestro trabajo.

## **5.8 DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO**

El espacio escolar debe permitir al niño situarse en él, sentirle suyo. La distribución del espacio debe permitir el desplazamiento, por eso sus dependencias han de ser accesibles.

Para la organización del aula tendremos siempre en cuenta los intereses de los niños. Para Malaguzzi (1985) el espacio es un principio educativo muy importante que se tiene que tener en cuenta. Dependiendo de la distribución espacial que planteemos en nuestra clase favoreceremos más o menos el aprendizaje de nuestros alumnos mediante la experimentación activa.

En esta organización distinguimos espacios bien definidos, acotados y equipados, en los cuales todo está ambientado, decorado y organizado, en base siempre a lo que se esté trabajando en el aula.

La decoración de estos rincones y del aula en general procurará ser atrayente, agradable y motivadora del juego. Serán espacios ricos y estimulantes en los que se realizarán aprendizajes globales, pero también serán espacios que permitan mantener la atención por lo que no estarán sobrecargados.

## 5.9 TEMPORALIZACIÓN

En el trabajo con niños pequeños es imprescindible mantener una secuencia estable de actividades que les dé seguridad al permitirles anticipar lo que va a suceder.



Respecto a la organización del tiempo, atenderemos de manera flexible a las necesidades de los alumnos y a sus características evolutivas.

Las actividades relacionadas con las emociones se realizarán a lo largo del curso. Cada emoción se trabajará durante un mes, un día por semana aproximadamente una hora, concretamente los viernes después del recreo, ya que es un día en el que los niños acumulan las tensiones propias de la semana, están más cansados... y al trabajar algo distinto que va variando se motivarán más.

En la figura 3 quedan recogidos de manera sencilla los meses en los que se llevarán a cabo las actividades relacionadas con las emociones:

TÍTULO	CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
“Cuando estoy contento”	Alegría	Octubre
“ Cuando estoy triste”	Tristeza	Noviembre
“Cuando estoy enfadado”	Enfado	Diciembre y Enero
“ Cuando soy amable”	Amabilidad	Febrero
“Cuando tengo miedo”	Miedo	Marzo
“ Cuando me siento solo”	Soledad	Abril
“Cuando me siento querido”	Amor/Amistad	Mayo
“ Cuando estoy celoso”	Celos	Junio

Figura 3: Temporalización

Pero... ¿Por qué seguir este orden?

El orden en el que se establecen las emociones no es aleatorio, ni está elegido al azar. Creemos conveniente comenzar con las emociones más sencillas de entender por los niños como por ejemplo puede ser la alegría aumentando progresivamente el grado de dificultad hasta llegar a los celos.

## 5.10 ACTIVIDADES

Las actividades son las herramientas que el educador diseña para la consecución de los aprendizajes. De acuerdo con Ausubel (1970) intentaremos que las actividades fomenten en los más pequeños la mayor cantidad de expresiones significativas que favorezcan el aprendizaje.

Por tanto a través de ellas buscaremos aprendizajes globalizados y vivenciados. De esta manera cada actividad no sólo nos servirá para aprender los contenidos propuestos sobre las emociones también para trabajar otros como por ejemplo:

- Los cuentos con los que introduciremos cada una de las emociones serán de la colección de cuentos “Cuando estoy...” de Moroney (2005). Con ellos se fomentará la expresión oral de los niños en el coloquio que se realizará después de leerles. Además los niños adquirirán hábitos lectores mejorando a la vez su capacidad de concentración y comprensión.
- Con la emoción de la soledad podremos trabajar la lógica-matemática (uno- muchos). Cuando estamos solos somos uno y cuando estamos más personas somos muchos.
- Al representar las emociones a través de distintas maneras se potenciará su creatividad y la actividad plástica.
- También se reforzaran los aprendizajes sobre las nuevas tecnologías buscando información en el ordenador, mostrando imágenes sobre las emociones en la Pizarra digital Interactiva...

A continuación se exponen en la figura 4 las actividades que se realizarán con cada una de las emociones:

## EMOCIÓN: ALEGRÍA

**CUENTO:** Cuando estoy contento

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** ¿Cuándo estamos contentos?, ¿Qué hacemos cuando estamos contentos?...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura realizaremos un coloquio en él que los niños puedan expresar como muestran ellos su alegría.  
  
Para finalizar después de la lectura siempre dejaremos el libro en la biblioteca del aula para que puedan manipularlo y verle más relajadamente.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción de la alegría. Éstas serán las siguientes:

- **Una ocasión muy especial:** Llevar al aula fotos con la familia en momentos felices (cumpleaños, viajes...). Colgarlas en el tendedero de los recuerdos y explicar por qué estaban contentos.
- **Sesión de risoterapia:** en ella realizamos diferentes actividades por ejemplo por parejas nos haremos cosquillas con diferentes elementos como son las manos, plumas, pañuelos...

### 3ª SEMANA

- **Este soy yo:** Realizar un dibujo de uno mismo contento utilizando pintura de dedos. Gracias a esto los niños representaran la emoción que sienten.

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** En asamblea se mostrarán diferentes imágenes en la pizarra digital interactiva y tendrán que identificar aquellas que corresponde a la emoción que estamos trabajando.

## EMOCIÓN: TRISTEZA

**CUENTO:** Cuando estoy triste

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** ¿Qué hacemos cuando estamos tristes?, A mí me pone triste...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura realizaremos un coloquio en él que los niños puedan expresar lo que han aprendido.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción de la tristeza. Éstas serán las siguientes:

- **Espejito, espejito:** Observar y representar gestos relacionados con la tristeza.
- **Me pone triste...:** Pensar una situación que nos pone tristes y representarla con nuestro cuerpo al resto de los compañeros. De esta manera se fomentará también la expresión corporal en los niños.

### 3ª SEMANA

- **Quita y pon:** Moldear caras tristes con plastilina

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** Se enseñarán varias cartulinas en las que aparezcan diferentes emociones. Por equipos se responderá si la emoción que se muestra corresponde a la tristeza o no. Para ello el capitán del equipo (previo acuerdo entre todos) deberá sacar un globo verde si es que sí corresponde o rojo en el caso que no sea así.

## EMOCIÓN: ENFADO

**CUENTO:** Cuando estoy enfadado

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** Me enfado cuando... ¿Quién se enfada mucho?...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura mostraremos de nuevo dichas imágenes y las representaremos.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción del enfado. Éstas serán las siguientes:

- **Oler la rosa, soplar la vela:** Jugamos a respirar y a relajarnos.
- **¿Por qué se enfadan los papás?:** Imitamos a mamá y a papá cuando se enfadan e identificamos los motivos que provocan que se enfaden.

### 3ª SEMANA

- **Me pone furioso...:** Dibujamos en una cartulina una situación que nos enfade mucho con tizas de colores mojadas en agua.

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** A cada niño se le dará una imagen que represente una emoción para que la coloque en el semáforo de las emociones.  
  
Si la emoción se corresponde con la que estamos trabajando en el aula se colocará en la parte verde, si por lo contrario no corresponde deberá situarse en la parte roja del semáforo. Si la imagen esta dudosa se colocará en la parte naranja del semáforo y entre todos meditaremos donde colocarla.

## EMOCIÓN: AMABILIDAD

**CUENTO:** Cuando soy amable

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** La persona más amable es...Me gusta ser amable con...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura mostraremos de nuevo esas imágenes y las comentaremos.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción de la amabilidad. Éstas serán las siguientes:

- **Abrazos musicales:** Dar un abrazo al compañero cuando pare la música.
- **El baile de mis manos:** Dar un masaje al compañero con diferentes objetos (manos, pelotas, plumas...)

### 3ª SEMANA

- **Caras sabrosas:** con esta actividad en un primer momento les dejaremos a los niños experimentar libremente con la tableta de chocolate, partiendo las onzas, agrupándolas, descubriendo que si presionan sobre el papel pinta... Posteriormente, tras calentar el chocolate en el microondas y observar el cambio de sólido a líquido se les animará a realizar utilizando el pincel caras amables, de esta forma llevaran a cabo un aprendizaje muy vivenciado.

### 4ª SEMANA

**Evaluación:** En asamblea se mostrarán diferentes imágenes en la pizarra digital interactiva y tendrán que identificar aquellas que corresponde a la emoción que estamos trabajando.

## EMOCIÓN: MIEDO

**CUENTO:** Cuando tengo miedo

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** Me da miedo... ¿Qué hago cuando tengo miedo?...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura realizaremos un coloquio en él que los niños puedan expresar como muestran ellos su miedo.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción del miedo. Éstas serán las siguientes:

- **Botella con mensaje:** Meter en una botella un dibujo de nuestros miedos para que se alejen de nosotros.
- **Somos diferentes, somos iguales:** Buscar algo que nos de miedo en el ordenador y enseñárselo a los demás compañeros de la clase. A todos nos dará miedo algo, pero lo que nos de miedo no tiene porque ser lo mismo.

### 3ª SEMANA

- **¡Hay que susto!:** Pintar algo que nos de miedo utilizando diferentes alimentos (cerezas, remolacha, kiwi...)

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** Se enseñarán varias cartulinas en las que aparezcan diferentes emociones. Por equipos se responderá si la emoción que se muestra corresponde a la tristeza o no. Para ello el capitán del equipo (previo acuerdo entre todos) deberá sacar un globo verde si es que sí corresponde o rojo en el caso que no sea así.

## EMOCIÓN: SOLEDAD

**CUENTO:** Cuando me siento solo

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** Me siento solo cuando... ¿Qué me pasa cuando me siento solo?...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura realizaremos un coloquio en él que los niños puedan expresar lo que han aprendido.

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos la siguiente actividad que refuercen la emoción de la soledad. Éstas serán las siguientes:

- **El valle encantado:** Sesión de psicomotricidad. En el anexo 2 se puede observar más detenidamente como se va a desarrollar la sesión y las partes con las que va a contar.

### 3ª SEMANA

- **Me siento solo...:** Dramatizar a los compañeros distintas situaciones en las cuales nos sentimos solo.

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** A cada niño se le dará una imagen que represente una emoción para que la coloque en el semáforo de las emociones.

Si la emoción se corresponde con la que estamos trabajando en el aula se colocará en la parte verde, si por lo contrario no corresponde deberá situarse en la parte roja del semáforo. Si la imagen esta dudosa se colocará en la parte naranja del semáforo y entre todos meditemos donde colocarla.

## EMOCIÓN: AMOR/AMISTAD

**CUENTO:** Cuando me siento querido

### 1ª SEMANA

- **Asamblea de evaluación inicial:** Me siento querido cuando...
- **Lectura del cuento.** Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura mostraremos de nuevo dichas imágenes y las representaremos

### 2ª SEMANA

Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción de la amistad. Éstas serán las siguientes:

- **La sombra de mi amigo:** Dibujar la sombra de un compañero con tiza en el patio.
- **Pasillos de los abrazos:** Los niños situados en fila irán dando un abrazo al compañero que le corresponda y destacando de él una cualidad positiva.

### 3ª SEMANA

- **Gotas mágicas para pintar con yogur:** Por medio de yogures naturales mezclado con colorante alimenticio realizaremos el retrato de nuestro amigo, utilizando el dedo como pincel y el yogur como pintura.

Con esta actividad lo niños también descubrirán el cambio del color del yogur pero no del sabor, trabajando varios sentidos a la vez.

### 4ª SEMANA

- **Evaluación:** En asamblea se mostrarán diferentes imágenes en la pizarra digital interactiva y tendrán que identificar aquellas que corresponde a la emoción que estamos trabajando.

<b>EMOCIÓN: CELOS</b>
<b>CUENTO:</b> Cuando estoy celoso
<b>1ª SEMANA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Asamblea de evaluación inicial:</b> Me pongo celoso cuando...</li><li>• <b>Lectura del cuento.</b> Leeremos el cuento a los alumnos mostrando y comentando cada una de las imágenes que aparecen en él. Al final de la lectura realizaremos un coloquio en él que los niños puedan expresar como muestran ellos sus celos.</li></ul>
<b>2ª SEMANA</b> <p>Durante esta semana realizaremos actividades que refuercen la emoción de los celos. Éstas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Soy especial por...:</b> Mirándose a un espejo los niños destacan de sí mismos una cualidad positivo. De esta forma reforzarán su autoestima.</li><li>• <b>Un juguete para ti:</b> (Actividad solidaria) Traer un juguete en desuso para regalárselo a los niños que les haga falta.</li></ul>
<b>3ª SEMANA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Estoy celoso de...:</b> Al ritmo de la música realizar un dibujo de la persona que sentimos celos. Posteriormente explicar el dibujo al resto de compañeros.</li></ul>
<b>4ª SEMANA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Evaluación:</b> Se enseñarán varias cartulinas en las que aparezcan diferentes emociones. Por equipos se responderá si la emoción que se muestra corresponde a la tristeza o no. Para ello el capitán del equipo (previo acuerdo entre todos) deberá sacar un globo verde si es que sí corresponde o rojo en el caso que no sea así.</li></ul>

Figura 4: Actividades sobre las emociones

## 5.11 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Para llevar a cabo este programa debemos tener en cuenta que una buena respuesta educativa cubre las necesidades de aprendizaje y desarrollo de todos los niños porque busca ajustarse a las necesidades y capacidades de cada cual según su perfil.

El actual sistema educativo tiene como meta el poder conseguir la individualización y la personalización de la enseñanza, al mismo tiempo que asegurar la igualdad de oportunidades para todos los alumnos.

El término de atención a la diversidad supone tomar conciencia de las diferencias que poseen los alumnos en los contextos de enseñanza / aprendizaje. Estas diferencias tiene relación con:

- ▶ Estilos y ritmos de aprendizaje
- ▶ Experiencias y conocimientos previos
- ▶ La motivación y la atención
- ▶ La diversidad de capacidades y ritmos de maduración
- ▶ **Los problemas emocionales y sociales**

En definitiva a la hora de poner en práctica el programa tendremos en cuenta estos aspectos para poder atender a todos los niños del aula en función de sus necesidades.

## 5.12 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Los materiales son el soporte para promover, estimular, consolidar o hacer emerger conductas, capacidades..., para estimular aprendizajes en el alumnado, bien a nivel individual, bien en interacción con otros niños, con el maestro y con el ambiente.

Para llevar a cabo este programa vamos a diferenciar entre recursos materiales y personales.

- Recursos materiales: cada actividad que se realice para trabajar una emoción contará con unos materiales propios que puede ser material individual, colectivo, fungible, no fungible...

Dentro de los recursos destacamos la colección de cuentos “Cuando estoy...” de Moroney (2005) que utilizaremos para introducir cada emoción en el aula.

- Recursos personales: para realizar las sesiones propuestas contamos con la maestra, la familia (ambos agentes estarán en continua comunicación a la hora de llevar a cabo las actividades). Además recordamos que la maestra de apoyo nos aportará su ayuda siempre que sea necesario.

## 5.13 EVALUACIÓN

La evaluación es una técnica que nos permite verificar la adecuación de los objetivos, contenidos y métodos educativos programados al proceso de desarrollo de nuestros alumnos y, en función de ellos, realizar las mejoras pertinentes.

La evaluación se estructura en tres fases:

- Evaluación Inicial: a través de la cual se evalúan los conocimientos previos que los alumnos poseen sobre cada una de las emociones que vamos a trabajar.
- Evaluación Continua: se realiza a lo largo del proceso, para comprobar el “funcionamiento” y el correcto aprendizaje, haciendo una valoración de las sesiones.
- Evaluación Final: será difícil llevar a cabo una evaluación final puesto que los niños se encontrarán con diferentes emociones a lo largo de la vida. En esos momentos serán cuando se puede ver si ponen en práctica los conocimientos adquiridos a través de este programa.

Por lo tanto la evaluación es un instrumento al servicio de la enseñanza/aprendizaje y, por ello, no sólo se evaluará a los alumnos, sino a todos los elementos que configuran dicho proceso. Para llevar a cabo dicha evaluación es necesario hablar de ésta en su triple vertiente:

➤ La evaluación de los alumnos:

Se llevará a cabo mediante la observación sistemática y dirigida, tal y como se señala en la ORDEN EDU 721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Los datos obtenidos se recogerán en el diario de aula del maestro, de modo que podamos realizar un seguimiento grupal e individual de cada uno de nuestros alumnos.

➤ La evaluación de nuestra práctica docente

A través de esta evaluación buscamos conocer cuáles han sido los errores cometidos con el fin de mejorarlos y no volver a caer en ellos cuando se vuelvan a realizar las actividades.

Para llevar a cabo esta evaluación utilizaremos el diario del aula, pudiendo observar cómo hemos elaborado la actividad, qué aspectos hemos enfatizado más, en cuáles deberíamos hacer más hincapié....

➤ La evaluación del propio programa

Para evaluar la eficacia del Programa se pasará un cuestionario a los padres para que nos informen sobre como controlan los niños sus emociones fuera del centro. Este cuestionario se puede encontrar recogido en el anexo 3. Además se pasarán al finalizar cada trimestre, de modo podremos observar la evolución de una manera continua en el tiempo.

En cuanto a los resultados de las actividades realizadas en el aula decir que les vamos a recoger a través de una hoja de registro con diferentes ítems relacionados con las emociones, que se expone en el anexo 4.

Para concluir se exponen los criterios de evaluación que se tendrán en cuenta a la hora de observar si se han alcanzado o no los aprendizajes que se han desarrollado en el aula:

- Reconoce las emociones propias y de los demás
- Favorece la cohesión del grupo
- Adquiere progresivamente confianza en las propias capacidades
- Sabe expresar adecuadamente las emociones y sentimientos
- Controla gradualmente los impulsos emocionales

## **6. CONCLUSIONES**

Las conclusiones a las que llegamos después de haber realizado este trabajo son las siguientes:

- ❖ Es positivo trabajar desde la Educación Infantil las emociones. De esta manera preparamos a los niños emocionalmente para su vida diaria y un futuro no muy lejano.
- ❖ Utilizar los cuentos para presentar cada una de las emociones es recurso motivador y cercano que introduce a los niños en un mundo de fantasía y creatividad a la vez que van aprendiendo.
- ❖ Después de leer a los niños los cuentos específicos de cada emoción es necesario reforzar los aprendizajes para que éstos se asienten. Por ese motivo, realizaremos las diversas actividades que hemos elaborado para cada una de estas emociones procurando llevar con cada una de ellas aprendizajes globalizados.
- ❖ Es fundamental dejar que los niños hablen sobre lo que siente, sobre sus emociones, dejarles que se expresen libremente por diversos medios.

Ante esto los adultos nos mostraremos atentos a sus producciones y no quitaremos importancia a esos sentimientos evitando distraer al niño con otros asuntos cuando se está expresando.

- ❖ Es positivo trabajar de manera individual cada emoción porque te deja tiempo para profundizar más en ella. Por lo general los documentos que se han encontrado no realizaban distinciones entre las emociones, éstas se trabajaban de forma conjunta. Al hacerlo de forma individual considero que se está facilitando el aprendizaje de los niños comenzando desde lo más sencillo (identificar cada emoción) a lo más complejo (comprenderlas) por medio de las actividades.
- ❖ Además decir que aunque este programa tenga una temporalización establecida, en cualquier momento que surja en el aula alguna situación que podamos vincular a una emoción que hayamos visto o estemos viendo se realizará esa vinculación. Esto nos servirá para reforzar lo que hemos trabajado.
- ❖ Por último, destacar la importancia que tiene llevar a cabo una actividad coordinada entre la familia y los maestros para que los niños se desarrollen en un ambiente adecuado. Por esto será necesario informar a los padres sobre la propuesta que se llevará a cabo en el aula y se les darán una serie de pautas para que sepan cómo actuar con sus hijos e identificar las emociones que éstos les muestran.

Antes de finalizar decir que para llevar a cabo este programa hemos tenido en cuenta que la Educación Infantil es la etapa donde los alumnos tienen una disposición especial para aprender y donde todo les causa interés y asombro, por este motivo en ningún momento nos deberemos olvidar de las ideas transmitidas por Glenn Doman (2009) quien manifestaba que no había nadie que quisiese o pudiese aprender tanto ni tan bien como un niño menor de seis años.

## 7. REFERENCIAS

MEC (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *B.O.E. N° 106*, 17158-17207.

MEC (2006). Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. *B.O.E. N° 4*, 474-482.

Consejería de Educación (2007). Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León. *B.O.C. y L. N° 1*, 6-16.

Consejería de Educación (2007). Decreto 51/2007, de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León. *B.O.C. y L. N 99°*, 10917-10925.

Consejería de Educación (2008). ORDEN EDU 721/2008, de 5 de mayo, por la que se regula la implantación, el desarrollo y la evaluación del segundo ciclo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. *B.O.C. y L. N° 89*, 8737-8743.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Doman, G. (2006). *Cómo multiplicar la inteligencia de su bebé*. Madrid: EDAF.

Fernández, P. y Ramos, N. (2005). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Guerrero, L. y Aníbal, L. Aproximación al concepto de salud. Revisión histórica. *Revista Fermentum*, 18, 610-633.

Jiménez, J.M. (2010). *Fundamentación y didáctica de los ejes transversales. ¿Por qué educar en valores democráticos?*. Madrid: Formación continuada Logos.

Moroney, T. (2005). <i>Cuando estoy contento</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2005). <i>Cuando estoy triste</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2005). <i>Cuando estoy enfadado</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2006). <i>Cuando tengo miedo</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2006). <i>Cuando soy amable</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2006). <i>Cuando estoy solo</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2007). <i>Cuando estoy celoso</i> . Madrid: SM.
Moroney, T. (2007). <i>Cuando me siento querido</i> . Madrid: SM.
Sánchez, M. (1998). <i>Educación para la salud en la escuela: Experiencia y participación</i> . Murcia: Universidad de Murcia.
Taffel, R. y Blau, M. (2001). <i>Cómo educar niños más listos, sanos y felices</i> . Barcelona: Amat.
Vélez, R., Tomasetti, M., de los Llanos, M. y Martínez, F. (2000). <i>Jugar y aprender: talleres y experiencias en educación infantil</i> . Barcelo: Octaedro
Vergara, M <sup>a</sup> C. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud- enfermedad. <i>Revista Hacia la promoción de la salud</i> , 12, 41-50.
Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2006). <i>Educación de las emociones</i> . Madrid: Dykinson.

## ANEXO 1: EMOCIONES

A continuación se describen brevemente cada emoción que vamos a trabajar:

- Alegría: favorece la empatía, la solución de problemas y la creatividad. Los niños alegres disfrutan de la vida y desarrollan una autoestima positiva, superando sus miedos e inseguridades.
- Tristeza: aparece cuando no se satisfacen las necesidades, los deseos como la persona quiere... También se da cuando los niños se tienen que alejar de algún objeto o persona. La tristeza provoca que el niño se aíse y no se desarrolle socialmente de forma correcta.
- Enfado: es normal que los niños se enfaden por eso debemos ayudarles a que nos comuniquen sus enfados para poder buscar una solución juntos. Al ser escuchados los niños se sentirán valorados, ya que observarán que su opinión también cuenta.
- Amabilidad: se pueden enseñar a ser amable en el día a día a través de nuestras acciones. Cuando los niños son amables con otras personas se sienten contentos y valorados puesto que están ayudando alguien que le hacía falta.
- Miedo: es una emoción intensa y desagradable, que implica inseguridad con uno mismo y provoca ansiedad. Para que un niño supere sus miedos éstos deben de ser escuchados para que se desarrolle confianza en sí mismo y adquiera habilidades para enfrentarse a él.
- Soledad: los niños deben comprender que hay momentos en los que nos sentimos solos y parece que nadie nos comprende. Para evitar que surjan estos sentimientos en repetidas ocasiones debemos enseñarle al niño a valorarse, de esta manera puede desarrollarse correctamente tanto en las situaciones que está con otra gente como cuando está solo.

- Amor: es una emoción intensa que se siente hacia una persona, un objeto, un animal, una idea... Esta emoción se mezcla a su vez con otras como son los celos, la alegría...
- Celos: al niño le causa miedo no ser importante para los demás por eso se pone celoso. Los adultos tenemos que trabajar con él esta emoción para que vean que se les quiere como son. Para superar esta situación tenemos que conseguir que los niños se valoren y que lo hagan de forma positiva.

## ANEXO 2: SESIÓN DE PSICOMOTRICIDAD

Fecha:	
GRUPO: 1º Educación Infantil (3 años)	
Título de la sesión: “El valle encantado”	
<b>ASAMBLEA INICIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Saludo:</b> Saludo individual a los maestros</li><li>• <b>Atuendo:</b> Los niños llegan a la sala con ropa adecuada, para ello se les mandará una nota informativa a las familias comunicándoles el viernes que deben de traer chándal.</li><li>• <b>Asamblea:</b> Explicación de la sesión que se va a realizar</li><li>• <b>Normativa:</b> Recordar las normas generales, sobre todo respetar a los compañeros y al material</li></ul>
<b>ACTIVIDAD MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ambientación y exploración:</b><ul style="list-style-type: none"><li>▶ Se motivará a los niños narrándoles una pequeña historia sobre un valle encantado por el cual deben pasar sin tocar el suelo y para ello usarán los elementos distribuidos por la sala</li><li>▶ Los alumnos libremente exploran los objetos distribuidos por la sala</li><li>▶ De forma individual pasan por el circuito preparado</li><li>▶ En grupo vuelven a pasar por el circuito</li></ul></li><li>• <b>Paradas en corro:</b> Para recordar que no se puede pisar el suelo porque nos caemos al agua y está muy fría.</li></ul>
<b>ASAMBLEA FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verbalización: Comentar por turnos (levantando la mano) lo que han hecho: qué les ha parecido más difícil de superar, cuando se lo han pasado mejor al pasar con sus compañeros o solos...</li><li>• Recogida de la sala: Recoger la sala entre todos</li><li>• Salida: A la salida realizan una despedida individual con los maestros</li></ul>

## ANEXO 3: CUESTIONARIO

### CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS SOBRE EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. ¿Crees que es importante trabajar con los más pequeños las emociones?

.....  
.....

2. En el tiempo destinado a las emociones ¿trabajaría otros aspectos en lugar de los que se trabajan? ¿Cuáles?

.....  
.....

3. Desde que comenzó el programa ¿Trabaja en casa con su hijo las emociones?

.....  
.....

4. ¿Se ha interesado su hijo por reproducir en casa las actividades realizadas en el aula ?

.....  
.....

5. ¿Controla su hijo mejor los impulsos emocionales por ejemplo rabietas, lloros...?

.....  
.....

6. ¿Ve positivo el desarrollo de las actividades realizadas hasta el momento?

¿Cambiaría algún aspecto?

.....  
.....

.....  
.....

7. Sugerencias:

.....  
.....

## ANEXO 4: HOJA MODELO DE EVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL			
<b>Alumno/a:</b>		<b>Número de sesión:</b>	
<b>Grupo:</b>		<b>Apoyo:</b>	
<b>Indicadores</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
Identifica y comprende la emoción.....			
Recuerda estar en silencio y bien sentado durante la lectura del cuento			
Siente curiosidad por conocer nuevas emociones			
Se muestra motivado ante las actividades propuestas			
Las actividades le sirven para reforzar conceptos vistos durante la lectura del cuento			
Es creativo a la hora de realizar aportaciones en las asambleas después de realizar la lectura			
Las actividades realizadas para trabajar esa emoción han sido adecuadas para el niño			

