



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social.

Departamento de Didáctica de las Ciencias
Experimentales, Sociales y Matemáticas.

TRABAJO FIN DE GRADO:

La Salud Emocional en Educación Infantil.

Presentado por Sandra García Gómez para optar al Grado
de Educación Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por: Óscar Álvarez Alonso

Curso 2014-2015

ÍNDICE

RESUMEN / ABSTRACT	3
CAPÍTULO 1: ASPECTOS INTRODUCTORIOS	4
1.1 INTRODUCCIÓN	4
1.2 OBJETIVOS	6
1.3 JUSTIFICACION	7
CAPÍTULO 2: CUERPO DEL TRABAJO.....	9
2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	9
2.1.1 Risoterapia.....	13
2.1.2 La música.	15
2.1.3 Filosofía para niños.	17
2.1.4 Teatro.	19
CAPÍTULO 3: PROPUESTA DIDÁCTICA.	21
2.1 INTRODUCCIÓN.	21
2.2 OBJETIVOS.	21
2.3 CONTENIDOS	23
2.4 METODOLOGÍA	23
2.5 TEMPORALIZACIÓN.....	24
2.6 ACTIVIDADES	25
2.6.1 Taller: Actividades de Risoterapia.	25
2.6.2 Taller: Música, "Viajes emocionales".	31
2.6.3 Taller Filosofía para niños.....	33
2.6.4 Taller: Música a través de la danza y expresión corporal.	34
2.6.5 Taller: Actividades teatrales.	37
2.7 EVALUACIÓN.....	40
CONCLUSIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
REFERENCIAS WEB	44
ANEXOS.....	45
ANEXO 1. Ejemplo de una sesión de filosofía para niños.	45
ANEXO 2. Tabla para la evaluación del alumnado.	48

RESUMEN / ABSTRACT

En este trabajo se presenta una propuesta para trabajar las emociones en educación infantil, persiguiendo de esta forma lograr una correcta salud emocional que ayude a los niños y niñas a prevenir futuros problemas derivados de las emociones.

En la propuesta que se plantea se introducen técnicas diferentes con las que se otorga a los alumnos y alumnas unas capacidades emocionales para que posean un control sobre sus emociones y sepan establecer unos límites a sus sentimientos.

This paperwork presents a tender to work emotions in children's education, looking for a correct emotional health helping children to prevent future emotional problems.

This tender introduces different techniques to grant the students an emotional abilities to get control on their emotions and to know how to put limits on their feelings.

PALABRAS CLAVE/ KEY WORDS

Salud emocional, emociones, educación infantil, Risoterapia, Música, Teatro, Filosofía para niños, Expresión corporal, Danza.

Emotional health, emotions, children's education, laugh, music, theatre, philosophy for children, body expression, dance.

CAPÍTULO 1: ASPECTOS INTRODUCTORIOS

1.1 INTRODUCCIÓN

Nos situamos en la etapa de educación infantil, una de las etapas más decisivas e importantes, ya que todo lo que se trabaje y se experimente en estas edades influirá en el resto de la vida. Es una etapa de continuo aprendizaje, exploración y de creación de los pilares que permitirán desarrollarse al individuo como persona.

Dentro de esta importancia resaltada que obtiene la educación infantil, llama nuestra atención la salud emocional. Las emociones, consideradas una parte innegable e integral del individuo que condicionan la salud y desempeñan un papel esencial en la construcción de la personalidad, el comportamiento, aprendizaje, creatividad, relaciones interpersonales, etc. Actualmente existen muchas aportaciones científicas que se centran en las emociones y en cómo afectan éstas en la vida cotidiana, estando presentes en cada comportamiento y actitud, afectando directamente a la salud de los individuos. Para prevenir, por tanto, la aparición de futuros problemas en la adolescencia o edad adulta es necesaria una educación emocional que favorezca y apoye dicho desarrollo y que ayude en el proceso de creación de individuos emocionalmente sanos.

En los últimos años se ha legitimado el término Salud emocional, convirtiéndose en objeto de atención y resultando una principal prioridad para los profesionales de la salud y la educación, siendo considerada como parte de la educación para la salud, contenido contemplado en el currículum de educación infantil. La importancia que se le otorga al fomento de las emociones para el desarrollo integral del individuo y para la prevención de enfermedades derivadas de una escasa o incorrecta educación emocional justifica esta necesidad incipiente de promover y educar este ámbito de la persona.

En este trabajo se exponen diversos aspectos fundamentales sobre las emociones y la repercusión que tienen en la salud y el bienestar de los individuos, así como una exploración de las posibles vías existentes para trabajar dichas emociones con los niños en el aula. Se presenta también una propuesta que pretende ayudar a entender, controlar y comprender las emociones, a ponerles palabras y a quitar el miedo de expresar lo que

se siente, siendo conscientes de la necesidad de la comunicación y de la valoración positiva que el individuo ha de otorgarse a sí mismo. A través de este programa, de esta educación emocional, se persigue prevenir futuros problemas de salud que pueden surgir de la represión de las emociones y de la mala consideración que el individuo tenga de sí mismo, ayudando a favorecer la relación con uno mismo y, como consecuencia, con los demás, evitando o eliminando conflictos y mejorando las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, el trabajo aquí presente se va a centrar en comprender la relación entre emociones y salud así como analizar diferentes formas que existen para trabajar una correcta educación emocional y diseñar un programa emocional, basándose en dichas técnicas, que otorgue a los alumnos y alumnas algunas herramientas para prevenir futuros problemas. Para ello encontraremos la propuesta dividida en continuos apartados que nos guiarán en el descubrimiento de este proyecto. Por lo que les invito a sumergirse de lleno en un proyecto que, espero, nos aporte las claves de la salud emocional.

“Algunos encuentran el silencio insoportable porque tienen demasiado ruido dentro de ellos mismos.” Robert Fripp.

1.2 OBJETIVOS

El estudio presente tiene un claro objetivo general que se centra en la salud emocional y en estudiar tal término como concepto así como investigar nuevas técnicas que puedan ser llevadas al aula para trabajar en ella pensando en la prevención de problemas futuros en los alumnos y alumnas.

Conocer las emociones y comprender nuestro mundo interno es esencial para conseguir un completo estado de salud y bienestar y para ello es importante empezar a trabajar con los niños a edades tempranas, siendo educación infantil una etapa idónea para este planteamiento. Por eso, a partir del marco teórico y el objetivo general del estudio se pretende lograr la consecución de los siguientes objetivos específicos:

- Conocer el término “Salud emocional” y comprender la importancia de las emociones en la salud de las personas, siempre teniendo como referente la bibliografía existente.
- Recoger técnicas existentes, y sus beneficios, para trabajar las emociones en el contexto educativo.
- Justificar, mediante la bibliografía existente, la incorporación de técnicas diferentes al aula y sus efectos positivos en los alumnos y alumnas.
- Realizar una propuesta educativa que trabaje las emociones en educación infantil a través de las diferentes técnicas recogidas en el marco teórico, previniendo así problemas de salud en el futuro de los alumnos y alumnas.

1.3 JUSTIFICACION

En el mundo actual la preocupación por mantener una correcta salud es innegable, cumpliendo dietas y realizando ejercicio, intentando mantener nuestro cuerpo en un estado joven y evitar así caer enfermos en muchas ocasiones, pero la atención se focaliza tanto en lo físico que se pierde el cuidado de la esencia del ser humano; las emociones, los sentimientos.

Nos encontramos en una sociedad que ha olvidado educar sus emociones y, por desgracia, esto nos lleva a encontrar cada día más casos de problemas emocionales y mentales. En el día a día nos enfrentamos con una sociedad competitiva, fugaz y cruel en la que se pone a prueba constantemente nuestras capacidades emocionales, por eso aquellos que no saben cómo controlar sus emociones y cómo han de canalizarlas para mantener un correcto equilibrio, muchas veces no son capaces de superar estos retos y caen rendidos ante la enfermedad.

La salud es un equilibrio de cuerpo y mente y por eso debemos también prestar atención a nuestros sentimientos y emociones, trabajarlos, comprenderlos y educarnos para desarrollar unos límites emocionales que nos permitan ejercer un control sobre nuestras propias emociones. La educación infantil es una etapa perfecta para educar y prevenir, para conseguir que los niños y niñas se conviertan en futuros hombres y mujeres preparados para afrontar el mundo que les rodea sin sufrir enfermedad alguna y enfrentándose sin miedo a sus sentimientos.

La Ley Orgánica, 2/2006 de 3 de mayo de Educación nos deja claros los fines de la educación infantil en el punto 1 y 2 recordándonos que la finalidad de la Educación infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas y que en ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, favoreciendo la creación de nuevos vínculos y relaciones, así como a que los niños y las niñas elaboren una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y adquieran autonomía personal. Apoya la educación emocional para lograr un desarrollo óptimo, sin el cual estaremos exponiendo a nuestros alumnos y alumnas a *“la lluvia sin paraguas”* a una vida sin un control de sus emociones que les ayude a lograr un estado de bienestar completo.

Además esta importancia obvia que poseen las emociones se ve reflejada también en el real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, aquí se expone que se atenderá, asimismo, al desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos.

Aún así se ha de señalar un cierto descontento en cuanto al real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre en el cual, a pesar de la completa y directa relación que poseen salud y emociones, en su Anexo, Áreas del segundo ciclo de la Educación infantil, los contenidos emocionales no encuentran su campo en el área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, donde se encuentra el bloque dedicado a la salud. Este modelo que excluye las emociones de este campo, las agrupa juntas en otro bloque dedicado a los sentimientos y emociones. Aunque así se enfatice más la importancia de las mismas, la relación es evidente y debería ser tratado como un aspecto a educar para el bienestar completo y, por lo tanto, la salud del niño o la niña.

En mi experiencia de vida he cruzado mi camino con diversas personas que han sufrido la escasa formación en este ámbito y que se han visto sumergidas en enfermedades derivadas de las emociones y los sentimientos, por eso como futura educadora me veo en la obligación de tratar de prevenir estos problemas, educando y trabajando con los alumnos y alumnas y otorgándoles una serie de herramientas que, a mi parecer, pueden ayudarles a enfrentarse mejor con su “Yo” interior.

CAPÍTULO 2: CUERPO DEL TRABAJO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

El propósito de este epígrafe es fundamentar la importancia de la correcta educación en las emociones, persiguiendo el desarrollo saludable del individuo como objetivo esencial, así como argumentar la utilización de ciertos métodos o instrumentos para trabajar en el aula persiguiendo siempre el mismo objetivo: La salud emocional.

Debido a que este trabajo centra toda su atención en las emociones y la salud emocional es oportuno fijar previamente unas ideas fundamentales acerca de lo abordado, para poder proseguir con el estudio.

Concepto de Salud emocional.

Para definir de una forma clara el término “salud emocional” vamos a dividir el término en las dos palabras que lo componen.

La OMS nos expone que “La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Por otro lado, la **emoción** según la RAE es “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.”

Siguiendo ambas definiciones podemos observar que la unión entre salud y emoción es indiscutible, resultando cuerpo y mente un único comunicado.

La salud depende de unos factores que determinan el estado del individuo, estos factores son: biológicos, ambientales, el estilo de vida y la atención sanitaria.

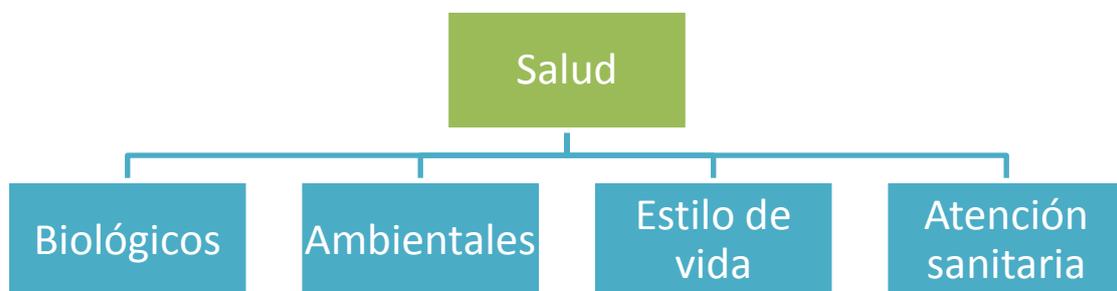


Figura 1: Factores determinantes de la salud.

Dentro de estos factores determinantes, recae nuestra atención en el estilo de vida de la persona, entendiendo estilo de vida como "El conjunto de hábitos y conductas que modulan nuestra actividad cotidiana y rigen nuestra forma de afrontar los requerimientos, exigencias y retos que se nos presentan durante las diferentes etapas de la vida." Prat (2007)

Como nos muestra Carvajal (2013):

Nosotros tenemos una red de moléculas que traducen las emociones en términos químicos, físicos y fisiológicos. Esta red de moléculas hace que, cuando tú estás triste, también estés triste con tu riñón, con tu hígado, con tu sistema inmunológico y con todas las células de tu cuerpo. Pero cuando hay alegría, todos estos elementos también se alegran y se exaltan, y nuestra red química se armoniza. Es decir, las emociones tienen un efecto enorme sobre nuestra salud.

Las emociones están totalmente unidas a nuestro cuerpo y a nuestra salud, siendo una parte muy importante para alcanzar nuestro completo bienestar, por lo tanto es imprescindible saber manejarlas y tener un control sobre ellas que nos permita disfrutar de un bienestar físico, social y mental. Cuando las emociones negativas son las que predominan en nuestro interior (ira, estrés, tristeza, ansiedad, etc.) el cuerpo libera unas hormonas y otras sustancias químicas que se van secretando en el organismo ocasionando un deterioro del sistema inmunológico, lo cual nos hace estar más expuestos a las enfermedades. Además, cada emoción negativa que persiste en nuestra mente nos acarrea diversos problemas. Dos ejemplos claros son la ira y la ansiedad, la ira afecta al corazón disminuyendo su bombeo y la ansiedad puede convertirse en una enfermedad para las personas.

Actualmente se están realizando muchas investigaciones que avanzan en el conocimiento de la relación existente entre las emociones y la salud. Estos estudios están abriendo un nuevo mundo en la medicina, afirmando ya los siguientes enunciados.

- ✓ Las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud
- ✓ Los estados emocionales crónicos afectan a los hábitos de salud.
- ✓ Los episodios emocionales agudos pueden agravar ciertas enfermedades.
- ✓ Las emociones pueden distorsionar la conducta de los enfermos. (Castro, Edo 1994).

Por lo tanto podemos concluir que la salud emocional es la consecución de un estado completo de bienestar mental y físico. Para poder conseguir dicho estado completo de bienestar es importante trabajar las emociones desde edades tempranas para aprender a canalizar nuestros sentimientos. Es aquí donde aparece la educación infantil como entorno clave para el desarrollo de proyectos de educación emocional que doten al niño y a la niña de habilidades y estrategias emocionales que le permitan poseer un control sobre sus sentimientos para aprender a canalizarlos de un modo saludable.

Es importante, antes de seguir con el trabajo, aclarar una idea de conceptos, y es que en la actualidad la importancia que están cobrando las emociones y los nuevos descubrimientos sobre ellas traen consigo una "lluvia" de nuevos conceptos que a veces pueden llevarnos a la confusión. Por eso es necesario diferenciar entre *salud emocional* e *inteligencia emocional*, teniendo claro que son conceptos que a primera vista nos pueden resultar sinónimos pero que tienen una diferencia básica y es que para lograr una correcta salud emocional es necesaria la inteligencia emocional, es decir, unas habilidades psicológicas con las que podamos expresar nuestras emociones de un modo equilibrado, apreciando nuestro "yo" interior y comprendiendo a los demás, sirviéndonos estas habilidades para formar y completar nuestro pensamiento y comportamiento.

Algunos autores han resaltado la importancia que tiene el papel de la educación de las emociones en la etapa de infantil, otorgándole a la escuela el privilegio y la responsabilidad de formar parte de esta educación.

Como bien expone Viloría:

Hoy se sabe que la mayoría de las habilidades que nos conducen a una vida plena son emocionales y no intelectuales. Aprender a regular las emociones y las de los que nos rodean forma ya parte de los planes de estudios de algunas escuelas infantiles y colegios. Lo que sienten las niñas y niños en sus experiencias de aprendizaje, debería ser tan importante, como lo que aprenden. (Viloría, 2005, p. 109).

También Goleman junto a Lantieri asienta la importancia de trabajar las capacidades emocionales en esta etapa, aportando que:

A lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal, pero los cimientos de estas aptitudes se construyen en la infancia.(Goleman y Lantieri 2009, p.16)

Siguiendo estas ideas, para lograr un desarrollo completo de nuestra personalidad es imprescindible la educación emocional, el trabajo sobre nuestras emociones, pero ¿Cómo conseguimos que la educación emocional que ofrecemos en nuestras aulas resulte efectiva? ¿Cómo podemos trabajar para prevenir futuros problemas de salud? ¿Son efectivos los proyectos educativos que se proyectan en la actualidad?

En el ciclo de educación infantil el aprendizaje de conocimientos muchas veces se transmite de un modo “*oculto*” o inconsciente, esto también pasa con las emociones, las cuales están presentes en el día a día del aula, en las interacciones entre los niños y niñas y en los procesos de enseñanza- aprendizaje con el maestro o la maestra. Aunque pensemos que, como he comentado, las emociones se trabajan de una forma transversal, es necesario hacer más hincapié en ellas, trabajando de una forma más explícita y exhausta este tema. En educación infantil los niños y niñas pasan tres años muy importantes de su vida, los cuales marcarán su futuro como personas, por eso existe la gran responsabilidad de educar emocionalmente sus mentes, proporcionándoles un entorno de confianza en el que se sientan seguros y libres, evitando que se encierren en sí mismos y se vuelvan desconfiados para prevenir cualquier problema emocional en el futuro.

Siendo los maestros y maestras conscientes, en muchos casos, de esta necesidad de obtener una correcta salud emocional, desde educación infantil se promueven diversos proyectos que educan las emociones, trabajando con ellas desde un ángulo de explicación, interiorización y reflexión.

Observando la nueva sociedad y sus grandes problemas emocionales, con jóvenes frustrados y cansados de la vida, podemos darnos cuenta de que la educación emocional está fallando en algunos casos, siendo necesario un cambio, una nueva manera de

afrontar y conocer las emociones y prevenir problemas de salud. El objetivo de este trabajo es sugerir un proyecto más novedoso, que utilice instrumentos y técnicas que logren que los niños y niñas lleguen a profundizar en su interior. Quiere poner su base en diversas terapias y actividades grupales, partiendo de ellas para realizar diferentes talleres durante la jornada escolar que ayuden a construir una salud emocional óptima para su futuro.

Antes de explicar el proyecto y para argumentar las técnicas y terapias sobre las que se eleva la siguiente propuesta educativa, vamos a proceder a citar la base que sostendrá cada taller y a explicarla un poco más en profundidad.



Figura 2: Talleres de la propuesta educativa.

2.1.1 Risoterapia.

“Reírse alarga la vida” o *“La risa es la mejor medicina”* son frases que hemos escuchado toda la vida y que ahora están siendo investigadas científicamente, y es que desde hace unos años son múltiples las investigaciones que se han realizado sobre este campo analizando la importancia que tiene la risa sobre nuestro cuerpo, tanto física como mentalmente.

Y es que es tal la influencia que posee en nuestro organismo que multitud de estudios están tratando de abarcar todos sus beneficios, algunos ejemplos son los estudios realizados por la universidad de california, Loma Linda University (2014) quienes en diversos estudios han podido observar que la risa ayuda en la memoria a corto plazo y emite unas ondas gamma similares a la meditación por lo que Berk (2014), quien dirigió este último estudio, afirmó que la risa "es como si el cerebro hiciera ejercicio". Este efecto es importante porque "permite los estados subjetivos del sentimiento de ser capaz de pensar más claramente y tener pensamientos más integradores" "Esto es de gran valor para los individuos que necesitan o desean revisar, reorganizar o volver a arreglar varios aspectos de sus vidas o experiencias, para que se sientan satisfechos o más centrados".

Los beneficios de la risa no se quedan aquí, otros estudios como el realizado por la Universidad de Vanderbilt de Nashville (2007) también nos muestran que reírnos durante 15 minutos nos ayuda a quemar 60 calorías, o que, según el estudio realizado por el profesor de Medicina de la Universidad de Maryland, Miller (2011), al visualizar comedias conseguimos que la sangre y el oxígeno llegue mejor a nuestros órganos y tejidos.

Todo este interés que nace por comprender la risa y sus beneficios se agrupa ahora en torno a una ciencia joven, la Gelotología, que está definida como “El estudio de la risa y el humor y sus efectos en el cuerpo humano, así como las disfunciones de la risa.” Villegas(2010).

Las investigaciones han demostrado que hay partes del sistema límbico involucrados en la risa. El sistema límbico es una parte del cerebro que está asociado a las emociones y que nos ayuda con las funciones de supervivencia básica. Algunas de estas investigaciones empiezan a mostrar teorías médicas que, sin una base todavía científica, atribuyen a la risa múltiples beneficios como el aplacamiento de la ira, la disminución del estrés, la mejora de la autoestima o una actitud mental más positiva para enfrentar los problemas y que disminuye las enfermedades. (Castro, 2010)

Si bien es cierto, como nos explican Carbelo, Jáuregui:

Es probable que el humor, y especialmente el humor positivo, tenga efectos beneficiosos para la salud, pero aun está por demostrarse con seguridad cuáles son, de qué manera actúan, en qué casos se producen, cuál es su peso, su extensión y sus límites. Se requiere un mayor esfuerzo investigador en esta área, y concretamente de estudios de mayor envergadura y rigor científico. (Carbelo y Jáuregui, p. 22)

Por lo que todavía se debe trabajar en este campo para poder afirmar estos beneficios con total seguridad, pero lo que es cierto es una cosa, y es que “El sentido del humor, como rasgo de la personalidad, es una de las principales fortalezas del ser humano.” (Carbelo, Jáuregui, 2006) y esto nos puede ayudar en muchas ocasiones de la vida.

Por todo ello en el proyecto planteado se quiere trabajar la risa mediante talleres de Risoterapia, donde los niños y niñas puedan reír a carcajadas, disfrutar viviendo sus

emociones a flor de piel, dejando a un lado el miedo al “qué dirán” y fomentando la autoestima y el autoconcepto.

2.1.2 La música.

Es bien conocido que la música afecta a nuestras emociones, a nuestro estado de ánimo y a cómo nos sentimos. La música y las emociones tienen una relación muy estrecha, realizando cambios impresionantes en nuestro estado anímico. Actuales investigaciones están trabajando en averiguar cómo se produce esta relación y por qué sentimos tanto con la música, de momento hay muchas incógnitas que resolver, pero hay una cosa clara: La música nos influye hasta tal punto que es capaz de cambiar nuestro estado de ánimo.

Por esta relación existente se ha comprobado que la música nos permite entender mejor el mundo emocional de las personas, nos ayuda a superar problemas y nos brinda la oportunidad de trabajar con ella con una finalidad terapéutica y preventiva. Hablamos entonces de la musicoterapia, la cual según la Asociación catalana de Musicoterapia es: “La científica aplicación del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica y preventiva, para ayudar a acrecentar y restablecer la salud mental y física del ser humano, mediante la acción del profesional musicoterapeuta.”

Si realizamos una división de la palabra “Musico-terapia” descubrimos así el arte de combinar sonidos como tratamiento o para la curación.

Actualmente la música está considerada como un instrumento con gran valor para el tratamiento de ciertos síntomas o enfermedades, pero esto no es exclusivo de nuestra época y es que desde tiempos remotos se ha apostado por la música como elemento curativo y preventivo. El profesor de la Universidad de Valladolid, Palacios (2004) nos guía en la historia de la música y la musicoterapia, qué, según ciertas hipótesis señalan, la creación de la música se originó a partir de gritos con un cierto ritmo que servían para expresar sensaciones y emociones, a partir de ahí ha ido evolucionando con la sociedad, para los egipcios la música actuaba sobre las emociones y curaba enfermedades, los griegos le atribuían efectos beneficios en cuanto a disipar el dolor y a educar la personalidad y asociaron estados anímicos a cada modo de la música griega. Los romanos siguieron el rastro dejado, utilizando también la música como tratamiento para ciertas enfermedades, atribuyéndola poderes. La historia siguió su curso y la música con

ella, llegó la civilización moderna y el interés por analizar y descubrir más sobre la misma, en esta época encontramos la primera obra de Musicoterapia escrita en España, se debe al monje cisterciense Antonio José Rodríguez, y lleva por título "*Palestra crítico-médica*" (1744).

Siguió la época de la ilustración durante la cual, Palacios explica que:

Los efectos atribuidos, dentro de una explicación tradicional mezclada con las nuevas teorías de la física moderna, son beneficiosos sobre los estados de ánimo, sirve de analgésico e hipnótico, neurológico, purgante, para contrarrestar el tarantismo, la gota, las alteraciones menstruales y las fiebres diaforéticas. El tipo de música empleada varía según la enfermedad de que se trate y según las personas y profesión de cada caso. No servía cualquier música, sino que eran específicas y concretas: la música de sonidos fuertes y ruidos podían provocar efectos nocivos y recomendaban la modal (León Sanz, 1997) (Palacios 2004, p.9)

Así se fue reforzando la idea de la música como tratamiento y con beneficios para la salud hasta la actualidad, donde ya posee un carácter científico y existen profesionales que se dedican a este campo. En la universidad de Valladolid, desde el año 1989, la presencia de la música también ha sido importante, ofreciendo una licenciatura (actualmente grado) en "*Historia y ciencias de la música*", impartiendo diferentes cursos de musicoterapia y ligando la música a los diferentes títulos de maestro a través de diversas asignaturas.

Por lo tanto, el valor terapéutico de la música es claro, por sí misma posee unas características que la convierten en un instrumento muy útil para el trabajo con niños.(Garí, Giner, 2008) En educación infantil puede ser un recurso que nos conecte mejor con los alumnos y alumnas, quienes aprenderán a introducirse en su propio mundo emocional de una forma agradable y divertida, sintiendo y viviendo la música, un lenguaje accesible para todos por igual, dejando a un lado las diferencias y dificultades existentes en el aula.

En las sesiones planificadas vamos a trabajar sumergiéndonos en viajes emocionales, en los cuales, a través de la música, haremos que los niños y niñas viajen a su "yo" más interno, buscando sus emociones, reconociéndolas, comprendiéndolas y aprendiendo a

controlarlas de una manera saludable. Además en otros talleres música y danza se unirán, para crear un espacio de expresión corporal en el cual los niños se sientan libres de expresar sus emociones, sintiéndose seguros.

2.1.3 Filosofía para niños.

La filosofía para niños es un programa, una propuesta educativa, que fue creada por Matthew Lipman en el año 1969. “Con el programa se busca una nueva metodología de trabajo que incentive en el niño la capacidad crítica y reflexiva ante los diversos problemas de su contexto sociocultural y natural.” (Carmona, 2005) _No se pretende por lo tanto que los niños y niñas se transformen en filósofos profesionales, sino que sean capaces de tomar una actitud crítica estimulando el pensamiento y el razonamiento.

Como mostraron Lipman, Sharp y Oscayan:

Una meta de la educación es liberar a los estudiantes de hábitos mentales que no son críticos, que no cuestionan nada, para que así puedan desarrollar mejor la habilidad de pensar por sí mismos, descubrir su propia orientación ante el mundo. (Lipman, Sharp y Oscayan 1992, p.171).

La profesora Olga Grau Duhart (2008,2009, a.) nos abre los ojos ante la conexión entre filosofía, educación e infancia:

La conexión que pueda haber entre filosofía, educación e infancia puede entenderse desde distintas perspectivas. Una de ellas es comprenderla como una trama entre tres potencias: la filosófica, como potencia del pensar reflexivo y creativo, generadora de conceptos y perspectivas de interpretación del mundo; la infancia, como potencia de vida, apertura y descubrimiento; y la educación como potencia transformadora. La vinculación de ellas hace posible una fuerza que las nutre, retroalimentándolas.(Grau 2008, p 4)

Este programa de Filosofía para niños aparece de la mano de Lipman en los Estados Unidos, con un objetivo claro: formar a los niños en su pensamiento para conseguir ciudadanos libres. Para formar el pensamiento la filosofía es idónea, ya que trabaja la reflexión y la capacidad crítica. Para entender este programa tenemos que dejar a un lado nuestra idea de filosofía como el estudio de la historia de dicha ciencia y centrarnos

en la base de la misma, reduciéndolo a la capacidad de preguntarse por las cosas, de pensar.

En este programa la propuesta es clara; Lipman nos ofrece 7 novelas diferentes, con historias cercanas a las de los niños y niñas donde aparecen diferentes temas y conceptos, y unos manuales para el maestro o maestra, los cuales contienen la explicación de esos distintos temas, así como una ayuda o sugerencias para abrir el debate en el aula, dando ideas para comenzar la discusión con los alumnos y alumnas.

Matthew Lipman desarrolló el programa para iniciar la filosofía en los 7 años de edad, pero Anna Sharp, colaboradora de Lipman, creó entonces el programa para pequeños, de entre 3 y 5 años, la actual etapa de educación infantil, con el libro: “*Hospital de muñecas*” donde recoge temas más cercanos a las experiencias vividas en estos años.

La profesora Méndez junto a la Licenciada González recogen una breve descripción del libro “Hospital de muñecos” de la autora Anna Sharp:

Se ven las conductas necesarias para llevar a cabo en una comunidad de indagación, qué quiere decir realmente escuchar a otra persona, qué es dar una razón, cómo distinguir entre una buena y una mala razón. También aborda conceptos como: qué es una elección, qué es un amigo, cómo me doy cuenta que alguien me ama, qué pasaría si el tiempo fuera atrás, qué es lo que llaman muerte... (Sharp, p.3).

“Niños y niñas son actores, participan de la escena de producción de significados, son en una actualidad y no vistos en la espera de lo que pueden llegar a ser.” Grau (2008,2009, b.)

Este programa se ha ido desarrollando y se han incorporado a él otros autores que, siguiendo los ideales de Matthew Lipman, actualizan el programa, proporcionando mejoras y ampliando sus novelas.

Como hemos visto, todo el programa de filosofía para niños aporta a los alumnos y alumnas grandes beneficios a la hora de pensar y reflexionar pero, ¿Cómo ayudaría este programa a la educación de las emociones?

Trabajando a través de la filosofía logramos también desarrollar ciertas capacidades que van ligadas a la misma, como la tolerancia o la empatía, y que tienen una indiscutible

relación con la educación de las emociones. Además como asegura Olga Grau Duhart (2008,2009, c.):

La filosofía como posibilidad reflexivo-educativa en un contexto en que quienes participan son niños y niñas, permite la expresión de un imaginario infantil, la manifestación de un modo de ser y estar en el mundo, hace posible la constitución e instalación de otra voz en su propia particularidad. La expresión de un imaginario entendido como trama compleja de representaciones que se constituye en niñas y niños a partir de su particular sensibilidad de percepción de sí mismos y de su entorno próximo, a partir de las interacciones que establecen con los demás y con el mundo que les rodea, y de las influencias culturales directas o indirectas que éste les ofrece. (Grau 2008, p.6)

Los niños en este contexto nos muestran su propio mundo, sacando sus pensamientos y sentimientos más ocultos además de formar su autoconcepto, la propia imagen que tienen de sí mismos, mejorando así su propia autoestima en muchos casos. Las novelas que se utilizan en estos talleres tienen protagonistas en los que pueden reflejarse, por lo que con ellas son capaces de reconocer, como si de un espejo se tratase, sus propias emociones y sentimientos, aprendiendo a ponerles palabras y a trabajar con ellos reflexionando.

2.1.4 Teatro.

El teatro se une también a los talleres de nuestra propuesta, utilizándole para trabajar la confianza, la expresión emocional, la capacidad de escuchar y la empatía. A través de diferentes actividades teatrales los niños y niñas se desprenderán de sus miedos y temores y se liberarán sintiéndose seguros y mostrando sus emociones.

El teatro es el trampolín a la exploración, es una fuerza de libre apropiación y creación de procesos espontáneos y orgánicos. En esta disciplina se reafirman sentimientos y talentos que, lamentablemente, muchas veces son enterrados, escondidos y oxidados.(Rodríguez, 2010, p.1)

En la sociedad en la que estamos inmersos, la expresión y vivencia de las emociones no tiene apenas cabida, por lo que es importante poder ofrecer desde pequeños un espacio en el cual olvidemos el estrés y el caos dando importancia a las relaciones más cercanas,

a la confianza y a la capacidad de expresar. Mediante el teatro se desarrollan habilidades sociales y capacidades para gestionar correctamente nuestras emociones.

La literatura nos muestra que son escasas este tipo de iniciativas y aún más escasas, si cabe, las investigaciones que relacionan el teatro con la infancia, y en especial, con niños y niñas menores de tres años." (Hannafin, Young, 2008)

El autor Bustillo y autoras Zuazagoitia, Vizcarra, Aristizabal, Tresserras (2013, a.) remarcan los beneficios de insertar el teatro en la escuela:

La contribución que puede hacer el teatro en la vida emocional de niños y niñas se ha resumido en las aportaciones recogidas en la pedagogía de la situación de Barret (1989), y entre otras aportaciones, destaca la alusión a vivir el cuerpo, donde el aprendizaje teatral tiene presente a la persona completa, trabaja con su cuerpo, con su mente y con sus emociones. Destaca, así mismo, el desarrollo, entrenamiento y control de las emociones, donde la exploración consciente de los sentimientos y estados de ánimo es una forma de desarrollar la inteligencia intrapersonal. (Zugazagoitia et al. p. 3)

El concepto "Inteligencia intrapersonal" es un término acuñado por Howard Garner en su teoría de las inteligencias múltiples, con él se refiere a la capacidad que nos permite conocernos a nosotros mismos.

El teatro y las representaciones teatrales hacen en muchas ocasiones que los niños y niñas se sientan reflejados en ellas, viendo reflejados sus sentimientos y emociones, por lo que les anima a participar sin prejuicios, verbalizando su mundo interno.

"A menudo, en el teatro infantil, las criaturas verbalizan sus emociones, se conmueven, intervienen con risas, conversan, saltan, aplauden, lloran, responden a la incitación de la acción que se desarrolla en el escenario..." (Zuazagoitia, et al, 2013, b.)

En el periodo infantil es importante dar cabida a las emociones y tratarlas como eje fundamental de su desarrollo y para ello es necesario utilizar diferentes instrumentos y estrategias que les ayuden a identificar sus emociones y cómo les afectan, por eso el teatro debería jugar un papel fundamental, siendo introducido en todas las aulas de educación infantil como una herramienta clave en la educación de las emociones.

CAPÍTULO 3: PROPUESTA DIDÁCTICA.

2.1 INTRODUCCIÓN.

La siguiente propuesta didáctica se centra en educar las emociones de los alumnos y alumnas de educación infantil, con el objetivo de prevenir futuros problemas de salud que deriven de las emociones. La intención del proyecto se centra en enseñar a los niños y niñas a exteriorizar sin miedo sus emociones, trabajando con ellas en muchos aspectos para que desarrollen unas habilidades y estrategias que les permitan canalizar sus sentimientos y aprender a controlar sus emociones. A medida que vayan identificando, reconociendo, verbalizando y experimentando su mundo interior irán aprendiendo a vivir sus emociones de una forma equilibrada, consiguiendo un bienestar físico y mental.

El aprendizaje durante el proyecto brindará al alumno el papel activo en su enseñanza, siendo la maestra o maestro un mero guía y modelo en su recorrido por su mundo interno. Se propondrán actividades que les permitan vivir en primera persona cada experiencia y “*aprender a aprender*”. Esta propuesta está dirigida a alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los 5 y 6 años, situándonos por lo tanto en el tercer curso de la segunda etapa de educación infantil.

2.2 OBJETIVOS.

Con los talleres propuestos se pretende alcanzar un estado de bienestar físico y mental, el alcance de una salud emocional plena que les prepare para afrontar cualquier situación de desequilibrio emocional en el futuro. Además, atendiendo a la normativa del estado, se pretenden desarrollar los siguientes objetivos generales, obtenidos del Decreto 122/2007 de 27 de diciembre:

- Reconocerse como persona diferenciada de las demás y formarse una imagen ajustada y positiva de sí mismo, desarrollando sentimientos de autoestima y autonomía personal

- Identificar necesidades, sentimientos, emociones o preferencias, y ser progresivamente capaces de denominarlos, expresarlos y comunicarlos a los demás, identificando y respetando, gradualmente, también los de los otros.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar emocional, disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y sosiego.
- Apropiarse progresivamente de los diferentes lenguajes para expresar sus necesidades, preferencias, sentimientos, experiencias y representaciones de la realidad
- Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, y valorar la lengua oral como un medio de regulación de la conducta personal y de la convivencia.

Centrándonos un poco más en el proyecto en sí, los objetivos específicos para el mismo también han sido obtenidos del Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, aunque adaptados a los talleres a realizar en la propuesta didáctica:

- Conocer y comprender las emociones y saber verbalizar los sentimientos propios y los de los demás.
- Adquirir una imagen ajustada y positiva de uno mismo, fomentado una correcta autoestima.
- Ser capaz de identificar los sentimientos y reconocer cómo nos afectan.
- Expresar a través del lenguaje oral y corporal los sentimientos y emociones.
- Aprender a canalizar las emociones y a controlarlas, estableciendo unos límites para los impulsos emocionales.
- Iniciar la empatía y aprender a convivir poniéndonos en el lugar de los demás, intentando comprender sus emociones.
- Aprender a disfrutar con las emociones, logrando crear un equilibrio y un bienestar emocional.
- Mejorar la capacidad de reflexión.

- Aprender a respetar a los demás, sus sentimientos, emociones e ideas. Comprendiendo siempre que hay más opiniones que la nuestra y enfatizando en la tolerancia y el respeto.

2.3 CONTENIDOS

Los contenidos que se van a trabajar en esta propuesta son los siguientes:

- Las emociones
- La capacidad de reflexión
- La empatía, en su estado más básico (Teniendo en cuenta que los niños se encuentran en plena fase de egocentrismo)
- El uso del lenguaje como medio de expresión de sentimientos y emociones.
- Adquisición de un correcto autoconcepto y autoestima.
- La tolerancia y el respeto.

2.4 METODOLOGÍA

Para trabajar las emociones y conseguir un equilibrio en la salud y el bienestar de los alumnos y alumnas, es imprescindible educar con una metodología activa en la que los niños y niñas, a través de experiencias y vivencias, aprendan en primera persona.

Para que estas experiencias y estos aprendizajes resulten óptimos es importante crear en el aula un clima de seguridad y confianza en el que los niños y niñas no tengan temor alguno por expresar sus emociones y sentimientos, sintiéndose siempre cómodos y respetados.

Durante la propuesta educativa se van a trabajar diferentes talleres en los cuales es imprescindible conseguir este clima hablado así como el respeto y la tolerancia, la valoración de todas las ideas por igual, sin discriminación alguna, y la confianza en todos los compañeros y compañeras.

Además el lenguaje, tanto oral como corporal, va a jugar un papel esencial en el proyecto, siendo el canal de comunicación de las emociones y sentimientos de los alumnos. Mediante el diálogo vamos a ser capaces de expresar cómo nos sentimos y de

entender cómo se sienten los demás, generando actitudes de respeto y capacidad empática.

Todos los talleres que se van a realizar durante la propuesta educativa van a ser grupales, intentando así acercar más a la clase, unir lazos y construir un aula repleta de confianza en los demás.

Como se expone en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre “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”. Por ello la innovación va a ser nuestro eje central, introduciendo en el aula nuevas formas de trabajo, talleres que no son habitualmente utilizados en las aulas corrientes y que dan resultados muy beneficiosos para la salud emocional.

Durante toda la propuesta la motivación va a jugar un papel fundamental, creando actividades diferentes y nuevas que van a lograr despertar el interés de los alumnos y alumnas, haciendo que éstos se impliquen todavía más en las dinámicas propuestas, consiguiendo su plena participación.

2.5 TEMPORALIZACIÓN.

La propuesta pensada tiene una duración de 5 semanas lectivas, durante las cuales se realizarán 5 talleres diferentes, uno por cada día de la semana. Esta propuesta está pensada de una forma flexible, siendo totalmente posible alargar la duración del mismo, trabajando así un abanico más amplio de emociones.

Respecto a la organización del tiempo, se dedicará alrededor de 50 minutos cada día a trabajar este proyecto, siendo también flexibles en este aspecto.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Actividades de Risoterapia	Música “Viajes emocionales”	Filosofía para niños	Música a través de la danza y expresión corporal	Actividades Teatrales

Figura 3: Horario semanal de los talleres

2.6 ACTIVIDADES

Las actividades planteadas se van a presentar por talleres, en el orden de las sesiones a trabajar en el aula.

2.6.1 Taller: Actividades de Risoterapia.

Sesión 1.

Actividad 1. Preparamos el cuerpo.

Todos los alumnos y alumnas se distribuirán por la clase, dejando suficiente espacio entre ellos. Entonces la maestra o maestro empezará a dar unas indicaciones con una única intención: Tensar y relajar el cuerpo. Las pautas pueden ser: “Apretamos las manos, dejamos las manos muertas” “Nos tumbamos y tensamos mucho las piernas, las subimos y las dejamos caer” “Seguimos tumbados y ahora nos arrugamos muchísimo, como bichos bola, todo lo que podamos... Ahora rápido intentamos estirarnos al máximo.”

Esta actividad es inicial, con la que preparamos nuestro cuerpo para los siguientes ejercicios que se van a presentar en la sesión.

Actividad 2. JAJEJIOJU

Toda la clase formará un círculo de pie. El profesor o profesora empezará la ronda mirando al alumno o alumna que tenga a un lado y, como si tuviese un ataque de risa, diciendo: “JAJAJEJEJEJIIJIOJOJOJUUUU” exagerando todos los gestos y movimientos del cuerpo, así tendrán que ir realizándolo todos los alumnos hasta acabar y completar la ronda.

Actividad 3. ¡Qué bonito es mi perrito!

Nos colocaremos todos en círculo menos un alumno o alumna, al que le toca hacer de perrito. El niño o niña que haga de perrito tendrá que gatear y ladrar en frente de los compañeros hasta parar en frente de uno. Cuando pare deberá intentar hacer reír mediante gestos y ladridos a su compañero o compañera, quien tendrá que aguantar la risa mientras dice dos veces: “¡Qué bonito es mi perrito!” Si el niño o niña no puede aguantar la risa cambiarán los papeles y será el nuevo perrito.

Actividad 4. En busca de la felicidad.

Siguiendo la colocación de la anterior actividad, sentados en círculo, se cuenta una pequeña historia “Hace muchos, muchos años, una tribu lejana encontró un gran tesoro que todos queremos tener, “¿Qué será? ¡La felicidad!” para que no les robasen ese tesoro tan bonito, los sabios de la tribu decidieron esconderlo en un lugar secreto. ¿Dónde esconderíais vosotros la felicidad?” Después se le pasa una pelota a un niño o niña y tiene que contestar nuestra pregunta, así hasta que hayan contestado todos los alumnos y alumnas.

Después se abre un poco una reflexión: ¿Deberíamos guardar la felicidad?

Actividad 5. ¡Adiós!

Para despedirnos de la primera sesión realizaremos una actividad de abrazos. Los niños y niñas tendrán que ir andando por clase, cuando se encuentren con otro compañero o compañera deberán realizar la pauta que haya marcado la maestra o el maestro, por ejemplo “Saludamos con la mano” “Damos la mano” “Nos abrazamos” “Nos damos un abrazo achuchón” “Nos damos un beso en la mejilla”.

Sesión 2.

Actividad 1. De la risa al enfado.

Estará toda la clase atenta al maestro o maestra, cuando éste de una palmada la clase deberá empezar a reír a carcajadas pero cuando el maestro o maestra levante la mano los alumnos y alumnas deberán ponerse muy serios. Esta actividad se repetirá varias veces y cambiando el ritmo de las pautas.

Actividad 2. Espejito, Espejito ¿Qué emoción vamos a tener hoy'?

Toda la clase estará de pie formando una semicircunferencia. La profesora o profesor sacará al primer alumno que hará de espejo. Entre todos le preguntaremos “Espejito espejito, ¿Qué emoción vamos a tener hoy? El niño o niña que haga de espejo tendrá que escoger una emoción o conducta emocional, y representarla de manera exagerada a sus compañeros y compañeras, quienes deberán imitar el espejo. Cuando un niño o niña sepa qué emoción tenemos deberá decir: “Rompo el espejo” y quedarse quieto. Si el niño o niña adivina la emoción se pondrá de espejo.

Actividad 3. El trenecito.

Se formará un círculo con los niños de pie. La maestra o maestro estará también dentro del círculo. Simularemos que vamos en un tren, moviéndonos como si estuviésemos subidos en él. La profesora o el profesor irá dando indicaciones: “Derecha” y todos moveremos nuestras manos y cuerpo como si estuviésemos tomando una curva “Izquierda” realizaremos lo mismo. “Vías estropeadas” deberemos balancear nuestro cuerpo mucho más “Cambio de vagón” todos los niños deberán cambiar su sitio.

Actividad 4. ¡Que vienen riendo!

Se harán dos filas en el aula, una en frente de la otra y separadas con bastante espacio. Por turnos, una fila tendrá que ir acercándose a la otra mientras se ríe, siguiendo unas pautas que les dará el maestro o maestra. Los niños y niñas de la otra fila intentarán aguantar la risa. Las consignas pueden ser: “Reírse sin mostrar los dientes” “Reírse a cámara lenta” “Reírse muy tímidamente” “Reírse como extraterrestres”.

Actividad 5. Compartimos nuestra tripa.

Todos los alumnos y alumnas se tumbarán en el suelo formando una fila en la cual deberán poner su cabeza en la tripa del compañero. Dependiendo del espacio se realizarán una o dos filas. El primer alumno o alumna de la fila comenzará a reírse “JAJAJEJEJIJIJOJO” después no hará falta más indicaciones, los movimientos que se producen en la tripa irán moviendo las cabezas de los demás compañeros y compañeras quienes, inevitablemente, comenzarán a reírse.

Sesión 3.

Actividad 1. La risa de las vocales.

Los alumnos y alumnas se distribuirán por la clase tumbados, con espacio entre unos y otros. Una vez estén todos tumbados empezarán a practicar la risa con las cinco vocales. “JAJA JEJE JIJI JOJO JUJU” ellos solos notarán como su cuerpo vibra y cambia, cómo se les mueven los músculos, etc. Se contagiarán su propia risa.

Actividad 2. Mírame pero no te rías.

La clase se dividirá en dos filas, una en frente de la otra para que cada alumno y alumna tenga a un compañero o compañera en frente. Primero una fila intentará hacer reír a la otra mediante gestos y ruidos. Después será el turno de la otra. Hay dos reglas en este juego: No puede haber contacto y no pueden cerrarse los ojos para no reír.

Actividad 3. En busca de la felicidad.

Situados todos en círculo, recordamos el cuento que escuchamos hace dos semanas. “Hace muchos, muchos años, una tribu lejana encontró un gran tesoro que todos queremos tener, “¿Qué será? ¡La felicidad!” para que no les robasen ese tesoro tan bonito, los sabios de la tribu decidieron esconderlo en un lugar secreto. ¿Dónde esconderíais vosotros la felicidad?” Entre todos recordamos algunos sitios que dijimos y la reflexión que abrimos al final de la actividad. ¿Deberíamos guardar la felicidad? Pensamos un poco sobre éste tema y después abrimos otro debate: ¿Dónde podemos encontrar la felicidad?

Actividad 4. ¿Qué ancianos más simpáticos!

En parejas y de pie, los alumnos y alumnas tendrán que hablar, tener una conversación, pero eso sí; ¡Como si no tuvieran dientes! Deberán poner sus labios por encima de los dientes e intentar así hablar. Se harán cambios de pareja.

Actividad 5. Nos despedimos.

Estarán sentados en círculo, la maestra o el maestro empezará a decir: “JA” todos forzaremos la risa, primero alta, después poco a poco iremos bajando el tono de nuestra risa hasta reírnos susurrando. Podemos repetir el ejercicio.

Sesión 4.

Actividad 1. Tensamos cuerpo y corremos.

Los alumnos y alumnas se distribuyen por la clase, encogiendo y tensando los músculos tendrán que andar y correr, después, todavía con los músculos del cuerpo tensos, intentarán decir su nombre. Cuando acabe, poco a poco iremos relajando todos los músculos por partes.

Actividad 2. Tren de las cosquillas.

Se creará una fila con todos los alumnos y alumnas, estaremos relajados y tranquilos, andando en el trencito hasta que la maestra o el maestro de la orden: “A reír” Entonces tendremos que hacer cosquillar al compañero o compañera de delante. Así crearemos juntos el tren de las sonrisas, con diferentes repeticiones y ritmos.

Actividad 3. Nos comunicamos sin lenguaje

Por parejas, los alumnos y alumnas tendrán que intentar comunicarse, únicamente por gestos y ruidos, sin utilizar el lenguaje. Después se irán rompiendo las parejas y formando grupos cada vez más grande, donde tendremos que conseguir mantener una conversación entre todos.

Actividad 4. Si te encuentro, reímos.

Los alumnos y alumnas se irán desplazando tranquilamente por el aula, cuando se encuentren con algún compañero o compañera de frente ambos deberán reír y acto seguido proseguir su camino. Será un recorrido de risas en el que todos interactuarán con sus compañeros y compañeras.

Actividad 5. Compartimos nuestra tripa.

Repetimos la actividad de hace dos semanas para finalizar esta sesión. Todos los alumnos y alumnas se tumbarán en el suelo formando una fila en la cual deberán poner su cabeza en la tripa del compañero. Dependiendo del espacio se realizarán una o dos filas. El primer alumno o alumna de la fila comenzará a reírse “JAJAJEJEJIIJOJO” después no hará falta más indicaciones, los movimientos que se producen en la tripa irán moviendo las cabezas de los demás compañeros y compañeras quienes, inevitablemente, comenzarán a reírse.

Sesión 5.

Actividad 1. Estiramos nuestro cuerpo.

Antes de iniciar esta última sesión, vamos a ser conscientes de nuestro cuerpo. Vamos a ir estirando, con las indicaciones del maestro o la maestra, todos los músculos de nuestro cuerpo. Seguiremos un orden, desde lo pies hasta la cabeza. Al acabar de estirar todo nuestro cuerpo soltaremos una carcajada: “JAJAJA”

Actividad 2. Pasamos la mirada y la risa.

Formando un círculo, la maestra o el maestro iniciará la actividad. Tendrá un rollo de lana, por un extremo atado en la muñeca, deberá mirar a un alumno o alumna y pasar el rollo de lana mientras se ríe. Este alumno ahora estará contagiado por la risa y deberá pasar su risa (Y el rollo de lana) a otro compañero o compañera de clase. Así tejemos entre todos una red de sonrisas.

Actividad 3. Nariz de payaso.

La clase se sentará en el suelo formando un semicírculo, la profesora o el profesor lanzará una nariz de payaso y aquel que la coja tendrá que ponérsela y salir frente a sus compañeros. Con la nariz puesta e imaginando ser un payaso, deberá hacer reír a sus compañeros y compañeras, durará un minuto su “actuación” y después pasará la nariz de payaso a otro compañero o compañera para que haga lo mismo.

Actividad 4. En busca de la felicidad.

Situados todos en círculo, recordamos el cuento que escuchamos hace dos semanas. “Hace muchos, muchos años, una tribu lejana encontró un gran tesoro que todos queremos tener, “¿Qué será? ¡La felicidad!” para que no les robasen ese tesoro tan bonito, los sabios de la tribu decidieron esconderlo en un lugar secreto. ¿Dónde esconderíais vosotros la felicidad?” Entre todos recordamos la reflexión que abrimos al final de la actividad ¿Dónde podemos encontrar la felicidad? Uno por uno irán dando su opinión y aportando ideas y juntos reflexionaremos sobre la felicidad, sobre dónde podemos encontrarla, cómo podemos encontrarla y qué nos hace felices a nosotros.

2.6.2 Taller: Música, "Viajes emocionales".

En este primer taller de música se van a trabajar diferentes emociones a través de “viajes emocionales”. Con la ayuda de melodías que nos despierten diferentes sentimientos, iremos transportando a los niños a su interior, encontrando sus emociones y trabajando con ellas mediante pequeñas narraciones que les inviten a la reflexión.

Sesión 1. MIEDO

En el fondo, como guía de la sesión, encontraremos la melodía de Psicosis, compuesta por Bernard Herrmann.

Los niños y niñas estarán tumbados en clase, con el suficiente espacio para no molestarse unos a otros. La maestra o maestro les mandará que cierren los ojos y, paseando entre ellos, empezará a hablarles suavemente y muy despacio.

“Vamos a escuchar esta música. Cerramos los ojos. Pensamos ¿Qué nos transmite? ¿Es una música alegre? ¿Es triste? ¿O puede que de algo de miedo? ¿Qué es el miedo? ¿Qué sentimos cuando tenemos miedo? ¿Nos tiemblan un poco las piernas? ¿Nos va más rápido el corazón? ¿Vosotros tenéis miedo? ¿A que tenéis miedo? ¿Son cosas que existen, son reales? ¿Debemos tener miedo a cosas que no existen? ¿Esas cosas pueden hacer daño? ¿Por qué tenemos miedo? ¿De qué nos sirve tener miedo? ¿Nos ayuda a veces? Igual es bueno tener miedo en alguna situación, para no ser demasiado atrevidos y así no hacernos daño ¿Qué creéis? ¿Puede ayudarnos a eso?

Vamos a buscar esas cosas que nos dan miedo, buscamos un poco más... ¿Lo habéis encontrado? ¿Tenéis todos en la cabeza una cosa que os da miedo? Muy bien, pues vamos a imaginar ahora un pincel y vamos a pintar esas cosas, vamos a ponerles bigotes de chef, unos labios rojos o quizás un parche en el ojo... ¿Os sigue dando miedo? Habéis escogido que no os da miedo, habéis conseguido vencer el miedo y controlarlo, ¿Queréis hacerlo otra vez? Vamos a coger otra cosa que nos da miedo. ¿Tenéis todos algo que os da miedo? Esta vez vosotros vais a elegir que no os da miedo, podéis hacer lo que queráis con vuestros miedos, pero tenéis que eliminarlos y controlarlos. Cuando lo hayáis eliminado os iréis levantando poco a poco en silencio y os sentaréis en semicírculo aquí delante, en completo silencio.”

Cuando todos los niños y niñas se hayan sentado en semicírculo se iniciará una conversación sobre lo experimentado, los miedos que tienen, cómo pueden controlarlos, si se debe tener miedo a las cosas que no existen, si el miedo también nos ayuda, etc. La maestra o maestro guiará la reflexión, pero también dejará un espacio libre para que los niños y niñas aporten sus ideas y para que planteen dudas o interrogantes sobre el tema.

Sesión 2. Alegría

Escuchando la música de José Luis Encinas “Luna de fiesta” y siguiendo el mismo método que en la anterior sesión, la maestra trabajará la alegría con los niños. Un ejemplo de su intervención puede ser la siguiente:

“Vamos a cerrar nuestros ojos, tranquilamente, vamos a respirar despacio y vamos a sentir nuestra respiración. ¿Qué nos transmite esta música? ¿Qué nos anima a sentir? ¿Nos gusta la música? ¿Nos aporta alegría? ¿Estamos alegres? ¿Somos felices? ¿Siempre estamos felices? ¿O algunas veces no tenemos alegría? ¿Cómo nos sentimos cuando estamos alegres? ¿Trabajamos mejor? ¿Jugamos mejor? ¿Nos portamos mejor? ¿La alegría nos ayuda a sentirnos mucho mejor? ¿Qué cosas nos hacen estar alegres? ¿Necesitamos mucho para estar alegres? ¿Nos sirve un beso, un abrazo, una caricia, una sonrisa? ¿Esas cosas nos dan alegría? Vamos a pensar en esas cosas, en esas cosas que nos hacen estar alegres. ¿Qué sentimos? ¿Nos gusta? Vamos a pensar ahora si nosotros hacemos esas cosas, ¿nosotros damos besos, abrazos, caricias, sonreímos? ¿Y a la gente que nos rodea les gusta? Entonces igual nosotros podemos ser su alegría, igual somos también los responsables de que estén felices ¿Qué creéis? ¿Podemos ayudar a otras personas a estar alegres? Y si ayudamos a esas personas ¿Nosotros también estamos alegres?

Vamos a seguir pensando un poco más en nuestra alegría, en todo lo que nos hace felices y cuando lo tengamos, en completo silencio, vamos a sentarnos aquí delante.”

Después de este transporte a su mundo y sus ideas, la reflexión grupal seguirá el mismo camino, todos los niños y niñas nos contarán lo que han ido pensando, juntos iremos creando nuestra ideas de la felicidad y la alegría, viendo que está en las pequeñas cosas y los pequeños gestos y dándonos cuenta de que nosotros somos también responsables de que los demás sean felices.

Sesión 3, 4 y 5

La dinámica será la misma que en las anteriores sesiones, en un estado de calma y todos tumbados escucharemos una melodía y la profesora o el profesor irá conduciéndonos por nuestras emociones. Las emociones que vamos a tratar en las siguientes sesiones y las canciones que van a guiar las mismas se encuentran expuestas en la siguiente figura:



Figura 4: Sesiones 3, 4 y 5 del taller de Música "Viajes emocionales".

2.6.3 Taller Filosofía para niños.

En este taller la dinámica de las sesiones va a ser en todas la misma. Lo primero que se hará será leer un cuento en clase. Existen varios libros con cuentos para trabajar la filosofía con niños, pero esta actividad se puede realizar en realidad con cualquier tipo de cuento, incluso con noticias o historias que los propios niños escriban.

Lo importante del taller de filosofía para niños es que conozcan la forma de trabajar y que se entrenen poco a poco para conseguir la reflexión y la lluvia de ideas y preguntas que rigen este taller, para ello la opción más asequible es trabajar la filosofía para niños de manera **transversal** durante todo el curso escolar, dedicándole un espacio del horario semanal. Por eso durante esta propuesta educativa vamos a situarnos en una clase que ya ha trabajado con la filosofía para niños, que conoce y entiende la actividad. Sino la realización de este taller en tan corto tiempo no obtendría resultados óptimos.

Cuando trabajamos la filosofía para niños leemos un cuento y después se abre el debate, en él los niños y niñas van realizando diversas preguntas, se contestan entre ellos o dan ideas, etc. La maestra o maestro es un mero guía que al principio participa para encauzar los temas y para que los niños vayan aprendiendo cómo se realizan las cuestiones, pero poco a poco su papel va disminuyendo, dejando paso a los niños/as y sus propias ideas.

Para observar un ejemplo de sesión de "Filosofía para niños" véase anexo 1.

2.6.4 Taller: Música a través de la danza y expresión corporal.

Siguiendo el mismo esquema de emociones que hemos trabajado en los “Viajes emocionales” vamos a adentrarnos en la danza de las mismas. Esta actividad incluida en las sesiones será libre, de danza libre, en la que los niños y niñas, a través de la música, dejarán florecer sus sentimientos y se dejarán llevar por la melodía para mostrarnos todo lo que sienten.

Sesión 1.

Al ser la primera sesión, antes de comenzar el baile libre, realizaremos un ejercicio de acercamiento.

Con una música de fondo los niños y niñas irán desplazándose por el aula al ritmo, cuando se encuentren con un compañero o compañera deberán mirarse a los ojos y saludarse con la mirada, mostrando diferentes emociones (Las cuales irá nombrando el maestro o maestra) Después iremos incorporando gestos y añadiendo todo el cuerpo al saludo.

Después de esta actividad se procederá a la danza libre de las emociones, dando un tiempo para que los niños se desprendan de la vergüenza y se sientan cómodos. En esta sesión el baile libre girará en torno al miedo.

Tras finalizar la danza libre, el baile será guiado, los niños al son de la música deberán ir interpretando las emociones que dicta el profesor o la profesora, expresarán alegría, sorpresa, miedo, ira, celos, o cualquier emoción, a través de su cuerpo.

Cuando finalice la danza guiada los alumnos y alumnas formarán un semicírculo, uno de los niños y niñas saldrá en frente e iremos bailando las emociones. El niño o niña que salga deberá pensar una emoción e interpretarla, los demás tendrán que reconocer la emoción e imitarle en su danza. Así irán saliendo varios compañeros y compañeras, realizando diferentes emociones.

Para finalizar la sesión, todos los alumnos y alumnas empezarán a desplazarse por la clase, evitando las miradas de los compañeros hasta que la profesora o profesor pare la música, entonces deberán abrazar al compañero que tengan al lado. Esta actividad se repetirá varias veces.

Sesión 2.

La danza libre abrirá esta segunda sesión, los niños y niñas deberán bailar y expresar esta vez la alegría, mostrando cómo se sienten cuando son felices. Después de esta danza libre vendrá, como en la anterior sesión, la danza guiada, en la cual la maestra o el maestro irá creando un diálogo para que los niños muestren situaciones de alegría, cómo se sienten cuándo están alegres, qué cosas les transmiten alegría y cómo pueden ellos ayudar a los demás a estar alegres.

Una vez finalizada esta actividad se colocarán todos por parejas. Un miembro de la pareja tendrá que comunicarle al otro cómo se siente, para eso sólo puede usar los gestos de la cara, sin palabras. Por turnos irán realizando diferentes emociones. Esta actividad puede elevar su dificultad, utilizando sólo el cuerpo para expresar las emociones, sin podemos usar la expresión facial.

Por último, pondremos otra vez música en el aula y los niños y niñas, cambiando de pareja, irán realizando las consignas que les indique el profesor o profesora. Se irán alejando de su pareja con tristeza, acercándose llenos de alegría, irán girando enfadados, se abrazarán con felicidad, cambiarán de pareja, realizarán los movimientos más lentos que muestren miedo, o más rápidos con emoción y por último se despedirán.

Sesión 3.

Esta sesión se iniciará de la misma forma que la anterior, esta vez trabajando la tristeza. En la danza guiada la maestra o maestro les irá introduciendo en las cosas que les ponen tristes para que lo expresen y después les dirá que piensen en las cosas buenas que tienen, que rompan su tristeza y lo vayan convirtiendo en alegría, que busquen las cosas buenas que tienen, que lo valoren, que vean que son muchas más y que nos sentimos mejor cuando estamos contentos.

Después de esta danza la profesora o profesor contará un cuento sobre las emociones y los niños tendrán que representarlo. Un ejemplo de cuento es el siguiente: “Paula y su cabello multicolor” cuya autora es Carmen Parets.

Cuando finalice la representación los alumnos y alumnas se sentarán en asamblea y ahí se dialogará sobre lo vivido y sobre lo que hemos sentido durante la sesión. Poniendo palabras a las emociones.

Sesión 4.

Esta sesión seguirá la misma dinámica que la anterior, el baile girará en torno a la ira. El profesor o profesora realizará indicaciones sobre cómo nos sentimos cuando estamos enfadados, qué nos hace estar enfadados, qué hacemos cuando estamos enfadados y les guiará hasta la calma y relajación, pasando así de un estado de ira a un estado de tranquilidad. Comprendiendo que enfadarnos a veces no es la mejor solución y que, de forma serena, se consiguen mejor las cosas.

Después cantaremos una canción con la cual los niños irán expresando corporalmente las emociones. La canción se centrará en los celos, la envidia y la ira. La canción que utilizaremos para esta sesión será: “Estoy celoso” de la colección Emociónate.

Al finalizar nos sentaremos en asamblea y dialogaremos sobre la canción y lo que hemos experimentado.

Sesión 5.

Para finalizar el taller empezaremos la sesión con el baile libre y guiado, se realizará esta vez sobre el amor.

Después de realizar la danza repetiremos una actividad de la primera sesión, pudiendo observar así la evolución. Formarán un semicírculo, uno de los niños y niñas saldrá en frente e iremos bailando las emociones. El niño o niña que salga deberá pensar una emoción e interpretarla, los demás tendrán que reconocer la emoción e imitarle en su danza. Así irán saliendo varios compañeros y compañeras, realizando diferentes emociones.

Al finalizar dejaremos otro momento de danza libre, en el cual los niños y niñas puedan mostrar las emociones que ellos quieran, sin ataduras y canalizando sus sentimientos.

Cuando acabe este momento de danza libre se sentarán en asamblea y hablaremos de todas las emociones trabajadas, de cómo hemos aprendido a controlarlas, de cómo hemos vivido el taller, etc.

2.6.5 Taller: Actividades teatrales.

Sesión 1.

Para iniciar este taller, en la primera sesión vamos a realizar primero una actividad en la cual los niños y niñas, sentados en la asamblea, irán diciendo palabras simples alargando las sílabas. Este ejercicio es para que vocalicen mejor y se les entienda después en algunos de los ejercicios que se van a realizar.

Después se colocarán formando un círculo y la maestra o el maestro repartirá unas tarjetas con frases muy sencillas y una emoción. Con una pelota se irá pasando el turno de un niño o niña a otro/a, a quien le toque la pelota deberá decir su frase expresando la emoción que señale también su tarjeta. Para expresar dicha emoción tendrá que cambiar el tono de la voz y realizar los gestos apropiados. Se puede realizar una ronda normal y otra ronda sobreactuando un poco. Las frases pueden ser: “¡No me molestes más!” “Estoy enfadado contigo” “Me caes muy bien” “Estoy muy contento/a” “¡Qué alegría!” “Te quiero” “¡Qué susto!”

Al finalizar estas frases, un niño o niña tendrá que decir una frase inventada en alto, con su voz, los demás compañeros/as deberán ir transformándola poniendo voces diferentes a la misma frase.

Para concluir la sesión se pondrán por parejas, uno de los niños/as será el escultor y el otro/a el material. El que posea el papel de escultor tendrá que ir dando forma al cuerpo del otro niño/a (Que iniciará la actividad tumbado) hasta lograr expresar una emoción con el cuerpo del compañero/a. Esta actividad tiene dos formas de ejecución, siendo la profesora o profesor quien dicte las emociones o dejando a los niños que expresen lo que ellos deseen y después adivinarlo entre todos.

Sesión 2.

Se inicia la sesión con todos los niños y niñas caminando por la clase, pero no de un modo normal, el maestro o la maestra irá diciendo: “Camino como si...” y añadirá las opciones emocionales que crea convenientes, así puede ir tocando muchas emociones y los niños deberán expresar al andar lo que estén escuchando.

Cuando finalice esta actividad se sentarán en asamblea y la maestra o el maestro les enseñará una imagen con una situación concreta, en la cual salen diferentes personajes.

Por grupos (Voluntarios o escogidos al azar) irán saliendo a representar esa escena, teniendo en cuenta los sentimientos que poseen las personas e intentando meterse en la piel del personaje. Esta tarea es compleja para los niños y niñas, por eso se estará pendiente para ir adaptando las situaciones propuestas, pero siempre intentando conseguir su esfuerzo, para poder desarrollar en ellos una cierta empatía.

Sesión 3.

Como si de un teatro se tratara, los niños y niñas sentados en asamblea, van a ir saliendo al “escenario” la profesora o profesor presentará con entusiasmo: “Hoy presentamos...” y a continuación dirá un animal y una emoción. Por ejemplo: “El gusano triste” y el niño o niña que haya salido tendrá que interpretarlo. Así irán saliendo todos los alumnos y alumnas de la clase.

Cuando acabe la actividad se dividirá la clase en dos grupos. Se les explicará que son unas personas que vivían hace muchísimos años, pertenecían a pueblos diferentes y no tenían lenguaje para expresarse, por lo que únicamente usaban gestos y sonidos como gritos. Entonces se les dará el papel, que irá cambiando con la historia.

Primero deberán conocerse, después se presentará una situación de enfado, en la que tendrán que simular una discusión por la comida. Luego se reconciliarán, harán una fiesta, dos personas se enamorarán y después las personas de un pueblo se tendrán que ir a su aldea. Si la representación es fluida pueden incorporarse más anécdotas a la historia, ampliando así las emociones.

Sesión 4.

En asamblea, el profesor o profesora empezará a inventarse una historia, dirá una frase y después cada niño y niña deberá ir completando el cuento hasta inventar entre todos un cuento repleto de emociones. Una vez esté la historia completa se distribuirán los personajes e intentaremos realizarla. Para que sea menos complejo el grupo total se dividirá en dos, primero unos representan y otros hacen de público, después se cambian los papeles.

Esta actividad ocupará toda la sesión, realizando varias pruebas y consiguiendo que todos los alumnos y alumnas logren representar las emociones de los personajes de su cuento.

Cuando finalice la representación volverán a sentarse en asamblea y se reflexionará sobre los personajes y sus emociones, cómo se sentían, si los niños y niñas se han sentido también así al representarlo, si se han sentido así alguna vez, cómo tenemos que comportarnos cuando tenemos esas emociones, etc.

Sesión 5.

En esta última sesión la dinámica va a ser parecida a la anterior, pero esta vez el cuento que se va a interpretar es elegido por el maestro o maestra, teniendo en cuenta que sea un cuento completo, que trabaje muchas de las emociones realizadas en el aula. (Para esto también podemos adaptar o inventar nuestro propio cuento.) Siguiendo la misma metodología, se dividirá la clase en dos grupos y se repartirán los papeles por sorteo y los niños y niñas intentarán interpretar el cuento.

Para concluir la sesión y el taller reflexionaremos sobre todo lo aprendido, sobre cómo controlar las emociones y sobre cómo podemos reconocer tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta reflexión se planteará como un diálogo abierto en el cual los alumnos y alumnas irán exponiendo sus opiniones y sus experiencias. El maestro o la maestra actuará como guía en el diálogo, realizando cuestiones sobre lo vivido, sobre las diversas emociones y sobre cómo sienten y expresan cada una de ellas, encaminándoles a comprender que lo aprendido durante estas semanas es fundamental es fundamental para su vida.

2.7 EVALUACIÓN

La evaluación de esta propuesta educativa se realizará de manera continua y final. La evaluación inicial de los conocimientos de los alumnos y alumnas en este caso no estará presente, ya que la propuesta se centra en saber comprender, canalizar y controlar las emociones.

Por lo tanto la evaluación se centrará en una evaluación continua en la que se irán valorando las sesiones y una evaluación final que se dividirá en tres apartados, evaluando todos los elementos que han participado en la propuesta:

Evaluación del alumnado.

La evaluación de los alumnos y alumnas se realizará de forma sistemática y dirigida, observando al grupo en conjunto y al niño o niña de manera individual. El maestro o maestra contará con una hoja de registro en la que se exponen diferentes ítems para valorar al alumnado en este programa.

Para observar la tabla de evaluación véase anexo 2.

Evaluación de la práctica docente.

Mediante esta evaluación se pretende reflexionar sobre el papel del profesorado, quien valorará su actuación dentro del aula y anotará ciertos aspectos con la intención de mejorar su intervención en futuros programas.

Evaluación del programa.

En este apartado se evaluarán las actividades planteadas, observando si es necesaria la modificación de las mismas en algún aspecto, si es posible mejorar algún taller o si se ha de hacer más hincapié en algunas emociones.

CONCLUSIONES

Una vez realizado el trabajo y la propuesta educativa es inevitable “echar la vista atrás” y recordar los objetivos con los que se inició este documento.

El presente estudio partió de una premisa clara, conocer la salud emocional y explorar técnicas para poder trabar las emociones en educación infantil para prevenir problemas en un futuro. Tras dar por finalizado el trabajo puedo concluir lo siguiente:

- En la actualidad, los estudios e investigaciones están centrándose en analizar las emociones y su influencia en la salud, demostrando paulatinamente que la relación es directa y múltiple, por lo que es necesario el trabajo de las mismas en el aula para la prevención desde la infancia. Aún así todavía queda mucho por avanzar en este aspecto, siendo el mundo de las emociones un mundo muy complejo a día de hoy.
- Es imprescindible trabajar las emociones en la etapa de educación infantil, aportando a los alumnos estrategias y mejorando sus capacidades emocionales.
- Existen métodos que consiguen que el trabajo emocional con los niños sea libre y cómodo, convirtiendo el aula en un espacio en el que se sientan seguros para mostrar sus emociones, por ello es necesario incorporar dichas técnicas en el aula.
- Un correcto trabajo emocional desde la infancia guía a los niños y niñas en su desarrollo emocional y les ayuda a canalizar sus emociones, aprendiendo a controlarlas y a ejercer un poder sobre ellas.
- La música, el teatro, la danza, la risa y la filosofía ayudan a los alumnos y alumnas a aprender viviendo las experiencias en su propio cuerpo, transportándoles a su mundo interno de emociones y sentimientos, dándoles la oportunidad de mostrar lo que llevan dentro y ayudándoles a reconocer las emociones de los demás, siendo una gran herramienta para despertar su capacidad empática.

Para concluir, me veo obligada a expresar que creo ciegamente en mi propuesta educativa y en los beneficios que los diversos talleres aportan a los niños y niñas, por lo que, al no haber podido llevar a la práctica dicha propuesta, siento la obligación de realizarla en un futuro próximo, cuando tenga la maravillosa oportunidad de alcanzar mi meta y ejercer como maestra.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barret, G. (1989). *Pédagogie de la situation en expression dramatique et en éducation*. Montréal: Recherche en expression.

Carbelo, B. y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.

Carmona, M. (2005). Investigación ética y educación moral: El programa de filosofía para niños de Matthew Lipman. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 6(12), 101-128.

Fernández Castro, J. y Edo, S. (1994). Emociones y salud. *Anuario de Psicología*, 61, 25-32

Goleman, D. y Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.

Grau, O. (2008-2009). Filosofía, educación e infancia. *Revista Sul-Americana de Filosofia e Educação (RESAFE)*, 11, 3-13.

Grau, O. (2009). *Filosofía para la infancia. Relatos y desarrollo de actividades*. Madrid: CEP

Hannafin, R. D., y Young, M. (2008). Research on educational technologies. In M. Spector, M. D. Merrill, J. V. Merrienboer, & M. Driscoll (Eds.). *Handbook of research on educational communications and technology*, (pp. 731-739). New York: Routledge.

Lipman, M., Sharp, A. y Oscayan, F. (1998). *La Filosofía en el aula*. Madrid: Ediciones de la torre.

Loma Linda University de California (EE.UU), (2014). *Humor-associated mirthful laughter, as an adjunct therapy in cardiac rehabilitation, attenuates catecholamines and myocardial infarction recurrence*.

Palacios, J. I. (2004). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista electrónica de LEEME (Lista electrónica europea de música en la educación)*, 13, 1-18.

Prat, A.(2007); El estilo de vida como determinante de la salud. En J. Rodés, J. Piqué, A. Trilla, *Libro de la salud del hospital clínic de Barcelona y la fundación BBV* (págs. 65-69). Bilbao: Nerea, S.A

Universidad de Vanderbilt de Nashville (EE.UU.), (2007). *Energy expenditure of genuine laughter*.

Villegas, C. (2010). Psicogénesis de la risa. La risa como construcción de cultura (Tesis doctoral). Universidad complutense de Madrid, España.

Viloria, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la

formación de los profesores. *Tendencias pedagógicas*, 10, 107-123

Zuazagoitia, A., Vizcarra, M. T., Aristizabal, P., Bustillo, J. y Tresserras, A. (2014). Acompañando las emociones desde la infancia (0-3 años) mediante el teatro. *Ágora para la educación física y el deporte*. 1(16), 1-17.

REFERENCIAS WEB

Asociació Catalana de musicoterapia. Associació Catalana de musicoterapia. Recuperado el día 17 de Abril de 2015, de <http://www.acmt83-07.com/html/queesmusicoterapiacast.htm> asociacion catalana

Castro, G. A. (2010). Centro nacional de capacitación y calidad. Recuperado el 16 de Abril de 2015, de <http://www.sicapitacion.com/cncyc.php?action=fullnews&id=98>.

Giner, M. y Garí, A. (2008). Psicología y Pedagogía. Recuperado el día 17 de Abril de 2015, de <http://psicopedagogias.blogspot.com.es/2008/02/musicoterapia-infantil.html>

González, S. y Méndez, D. Marco teórico del programa de filosofía para niños, Recuperado el día 17 de Abril de 2015, de <http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/educacioninicial/capacitacion/documentoscirculares/2002/filosofiaparaninos.pdf>

PlusLib. Universidad de Maryland Escuela de Medicina estudio muestra risa ayuda a los vasos sanguíneos funcionen mejor. Recuperado el 16 de Abril de 2015, de <http://pluslib.com/salud/enfermedades-y-condiciones/salud-del-corazon/universidad-de-maryland-escuela-de-medicina-estudio-muestra-risa-ayuda-a-los-vas.php>

Rodríguez, V. Teatro espontáneo como facilitador de nuevas emociones. Recuperado el día 20 de Abril de 2015, de <http://elcatalejo.com/teatro-espontaneo-como-facilitador-de-nuevas-emociones-articulo.html>

Sant Joan de Déu. (2013). FAROS. Recuperado el 14 de Abril de 2015, de <http://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/emociones-tienen-efecto-enorme-sobre-nuestra-salud>

ANEXOS.

ANEXO 1. Ejemplo de una sesión de filosofía para niños.

La sesión se realizará siempre en círculo, para así poder vernos todos y todas y poder mantener una conversación más cercana.

En cada sesión se leerá un cuento, este cuento puede estar sacado de los libros específicos para la filosofía en el aula pero también se pueden utilizar otros cuentos o pedir que los propios alumnos y alumnas escriban un cuento y trabajar a partir de ellos. Para iniciar las sesiones es más fácil contar con la ayuda de un libro específico, ya que en ellos se incluye una guía para realizar las preguntas que ayuden a los niños a profundizar sobre los temas y reflexionar. A medida que los niños y niñas vayan aprendiendo la metodología del taller y se vayan familiarizando con estas sesiones de filosofía, la guía cada vez se irá disminuyendo hasta casi desaparecer, ya que serán los propios niños quienes vayan marcando el debate.

En esta supuesta sesión utilizaremos el cuento: "*Ballena en el cielo*" del libro Filosofía para la infancia, Relatos y desarrollo de actividades, de Olga Grau Duhart.

"Había una vez, hace mucho tiempo, un pájaro llamado Pájaro del Trueno, que observaba el mar y la tierra, y a todas sus criaturas. Un día, Pájaro del Trueno vio a Ballena, pequeña sobre el horizonte del mar, y no vio a Sapo pequeño sobre la orilla del río.

Sapo tembló de miedo porque Ballena iba haciéndose cada vez más grande. Los salmones corrían más rápido, más rápido, mientras Ballena los cazaba a través del mar y dentro del río.

Ballena comenzó a cazar los salmones río arriba y Sapo tuvo miedo. Entonces llamó a Cuervo.

Cuervo voló en la profundidad del cielo en busca de Pájaro del Trueno.

-Ballena se traga los salmones y los caza dentro del río- reclamo Cuervo.

Pájaro del Trueno extendió sus enormes y amplias alas y voló como el viento. Vio a Ballena en el río. La agarró con sus terribles garras y voló con ella muy alto en el cielo. Ballena luchaba por soltarse y chillaba.

Pájaro del Trueno voló más alto y dejó caer a Ballena en la montaña más alta.

Sapo estaba a salvo y agradeció a su amigo Cuervo. Ahora había salmones para la gente que vivía junto al río.

Ballena jadeaba y se estremecía sobre la montaña y prometió permanecer fuera del río si la regresaban al mar.

Pájaro del Trueno golpeó sus enormes alas y Ballena se deslizó por la montaña volviendo al mar."

Después de la lectura del cuento haremos un recordatorio, se irá leyendo el cuento y los niños irán participando, recordando lo que sucedía en la historia y completándola. Además se pueden incorporar diálogos inventados para ir situando a los alumnos y alumnas en la piel de los diferentes personajes. Al finalizar este recordatorio y con las ideas ya más fijadas se procederá al debate o conversación guiada.

Antes de iniciarlo es necesario tener claras las ideas principales del cuento y sobre lo que se quiere profundizar más con los alumnos y alumnas. En este cuento las ideas que se trabajan son varias, pero nosotros nos queremos centrar sobretodo en *los sentimientos que aparecen en la historia, la protección y la prohibición, transgresión, castigo y perdón.*

Para reflexionar sobre esas ideas el libro nos propone una serie de cuestiones como ejemplo, que pueden ser modificadas y que, con el paso del tiempo, es recomendable reducir. Las cuestiones sobre las que trabajar serían las siguientes:

Sentimientos:

- ¿Cómo diríais que es el miedo? ¿A qué se parece?
- ¿Qué es el miedo?
- ¿Cómo se sentía el sapo?
- ¿Cómo se sentía la ballena?
- ¿Os habéis sentido alguna vez como estos animales?
- ¿Quién os puede ayudar cuando sentís miedo?
- ¿Cómo creéis que se sintieron el sapo, el cuervo, el águila y los habitantes del lugar cuando todo volvió a la normalidad?
- EL sapo pidió ayuda al cuervo, ¿Creéis que era su amigo? ¿Por qué?
- ¿Qué es ser amigo de alguien?
- ¿Es la amistad un sentimiento?
- ¿Qué sentimientos conocéis? ¿Cómo sentís vuestro cuerpo con esos sentimientos?

Protección:

- En el cuento, ¿Quién cuida de todos?
- ¿Por qué podría ese animal cuidar de todos?
- ¿Por quién se sienten protegidos los salmones?
- ¿Vosotros os sentís protegidos por alguien? ¿Quiénes os protegen?
- ¿Creéis que todas las personas tienen a alguien que les protege?
- ¿Creéis que sólo las personas necesitan protección? ¿Quiénes más la necesitan?

Prohibición, transgresión, castigo y perdón:

- ¿Por qué la ballena puede haber querido entrar al río, que no era su lugar?
- ¿Habéis entrado alguna vez a un lugar prohibido? ¿Qué habéis sentido?
- ¿Lo prohibido es malo? ¿Puede algo prohibido ser bueno?
- ¿Todo el que hace algo malo tiene un castigo?
- ¿Puede alguien recibir un castigo injustamente?
- ¿La ballena se arrepintió de verás o sólo para poder volver al mar?
- ¿Qué es arrepentirse?
- ¿Os habéis arrepentido alguna vez? ¿Qué sentís antes y después de arrepentiros?
- ¿Qué sentís cuando os perdonan?
- ¿Qué es perdonar?
- ¿Habéis perdonado alguna vez a alguien?
- ¿Cómo os sentís cuando perdonáis?
- ¿Qué opináis sobre que la ballena fuera castigada?
- ¿Qué pensáis de los castigos?
- ¿Os parecen bien algunos castigos? ¿Cuáles?

Con el paso del tiempo y la realización de varias sesiones, serán los propios alumnos y alumnas quienes vayan realizando cuestiones y contestándolas, teniendo en cuenta sus intereses y dejando a un lado las guías tan extensas de cuestiones.

ANEXO 2. Tabla para la evaluación del alumnado.

	En proceso	Conseguido
Conoce las emociones y es capaz de diferenciarlas.		
Sabe identificar las emociones en su propio cuerpo y en el de los demás, comprendiendo que todos poseemos sentimientos y despertando la capacidad empática.		
Es capaz de reconocer los efectos que tienen las emociones en nuestro cuerpo.		
Utiliza correctamente el lenguaje verbal para expresar sus emociones y sentimientos así como los de los demás.		
Sabe plantear cuestiones y reflexionar sobre ciertos temas, pensando desde otros puntos de vista.		
Es capaz de utilizar el lenguaje corporal para expresar y dar a conocer sus emociones.		
Es capaz de canalizar sus emociones y tener un control sobre ellas.		
Participa en las actividades planteadas con interés por aprender y disfrutando de los talleres.		
Se valora de manera positiva y se conoce más.		
Disfruta las emociones sin complejos y comprende los motivos de las mismas mediante su capacidad de reflexión.		

