

2013



Universidad de Valladolid

TRABAJO DE FIN DE GRADO:

**PROPUESTA PARA EL
DESARROLLO DE LAS
EMOCIONES POSITIVAS EN
EDUCACIÓN INFANTIL**

Autora: Soraya de la Fuente Hervada

Tutora: Nieves Castaño

Curso: 4º Grado Educación Infantil

Campus: La Yutera

Escuela Universitaria de Educación (Palencia)

RESUMEN

La educación emocional, es una tarea que se debe de incluir tanto en las programaciones escolares, como en la formación del profesorado.

El éxito en la vida, reside principalmente en el conocimiento y la regulación de las emociones, y por tanto, influye la manera en que el profesorado transmita esos conocimientos.

La propuesta de este trabajo pretende conseguir una formación del alumnado con un buen desarrollo emocional, tanto dentro como fuera del aula, y que sea capaz de afrontar las situaciones de la vida con una sonrisa. Así como, crear conciencia de la importancia sobre este tema, y abogar por una buena formación del profesorado, para llevarlo a cabo.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, educación emocional, emociones positivas y negativas, educación infantil, conciencia emocional, regulación y autoestima.

ABSTRACT

Emotional education, is a task which needs to include both school programs and teacher training.

Life success is focused mainly in knowledge and emotion regulation, therefore, it affects the way teachers transmit their knowledge.

The proposal of this work pretend to get a student training with a good emotional development, both in classes and after class hours. It is important to face troubles with a smile, as well as being aware of the importance of this issue. We should promote good teacher training if we want to achieve these aims.

KEYWORDS

Emotional intelligence, emotional education, positive emotions, negative emotions, childhood education, emotional conscience, self- esteem.

ÍNDICE

Introducción	4
Objetivos	5
Justificación del tema	6
Relación con las competencias del título	8
Fundamentación teórica.....	12
Emociones positivas.....	12
Inteligencia emocional y Psicología positiva.....	13
La importancia de las emociones en la infancia.....	15
Educación emocional	16
Metodología o diseño	18
Objetivos generales	20
Objetivos específicos	21
Propuesta de intervención educativa	22
Destinatarios.....	22
Temporalización	22
Mi intervención	23
Actividades	23
1. Actividades rutinarias	24
2. Actividades programadas	26
2.1. Programación para niños de 3 años.....	26
2.2. Programación para niños de 4 años.....	41
2.3. Programación para niños de 5 años.....	46
Evaluación.....	52
Exposición de resultados del proyecto	53
Respecto a los objetivos generales	53
Respecto a los bloques temáticos	54

Análisis de la propuesta de intervención educativa	55
Alcance del trabajo	55
Oportunidades y limitaciones	55
Conclusiones	56
Lista de referencias	58
Referencias bibliográficas	58
Referencias legislativas	59
Recursos electrónicos	59
Anexos de la propuesta de intervención	61

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado, tiene como objeto el estudio de las emociones positivas en la etapa de Educación Infantil. Me centraré en el segundo ciclo, es decir, de 3 a 6 años, donde pretendo hacer especial hincapié en el uso de esta temática, con el objetivo de conseguir en el futuro personas capaces de afrontar situaciones desde una perspectiva optimista y siendo conscientes de sus propias emociones, intentando que predominen sobre ellas las positivas y sabiendo canalizar las negativas de una manera adecuada.

En muchas ocasiones, las emociones quedan relegadas a un segundo plano en las aulas, centrándose únicamente en contenidos teóricos, donde no importa el desarrollo emocional de los alumnos, sino que la máxima preocupación es el nivel de contenidos que han adquirido. Por ello, mediante este trabajo se busca una práctica educativa que atienda principalmente los aspectos emocionales de nuestro alumnado, además de los académicos; dando una mayor relevancia a la formación del alumnado con un buen desarrollo emocional, donde a través de las actividades planteadas, los niños serán los protagonistas haciéndoles partícipes mediante su propio cuerpo, e irán adquiriendo conciencia sobre ellos mismos, sobre los demás, y sobre lo que sienten.

OBJETIVOS

A continuación, citaré los objetivos que me propongo durante la elaboración y tras la finalización de este trabajo:

- Ampliar mis conocimientos sobre emociones positivas y la importancia de trabajarlos en la etapa de educación infantil.
- Mejorar mi formación profesional como futura docente en educación infantil.
- Llevar a la práctica la propuesta de intervención, dentro de las posibilidades que se me ofrecen.
- Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de educación infantil y a sus profesionales.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Nelson Mandela

El tema elegido trata sobre una nueva rama de la psicología, la psicología positiva, la cual, permite introducirse en el mundo de las emociones, aportando una serie de estrategias para optimizarlas, reducir el número de emociones negativas, desarrollar un punto de vista positivo y aumentar el bienestar personal.

Durante los primeros años de vida los niños tienen una excelente facilidad para aprender, y es aquí donde debemos enseñarles a afrontar los retos de manera positiva que les planteará la vida, y el conocimiento de las emociones. “Desde el momento del nacimiento hasta los cuatro años, se desarrollan muchos sistemas importantísimos en el cerebro, especialmente los que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional: la respuesta al estrés, por ejemplo” (E. Punset, 2010, p. 261)

Me gustaría hacer referencia a la famosa metáfora del bambú japonés, y es que, cuando plantas una semilla de este tipo de bambú, durante los primeros seis años no se observa ningún cambio aparente pero al llegar al séptimo año el bambú puede llegar a crecer, en tan solo seis semanas, más de treinta metros de altura. Pero, ¿qué sucede con esa semilla de bambú desde que se planta hasta que brota su primera hoja?, la respuesta es sencilla. Durante los seis primeros años de vida, el bambú formará un complejo sistema de raíces que le permitirá durante los años posteriores sostenerse en su crecimiento a lo largo de su vida.

Precisamente, la educación emocional es un pilar fundamental en esas raíces de los primeros años de vida, para el sustento de los años posteriores. Por ello, este trabajo está centrado en el conocimiento de las emociones, y en transmitir al alumnado una manera de ver la vida desde el optimismo, usando también el sentido del humor como recurso.

Considero que en la educación infantil, aprender hábitos, rutinas, y conceptos es muy importante. Pero identificar y aceptar nuestras emociones, saber gestionarlas para sentirnos mejor, averiguar qué podemos hacer para afrontar las adversidades y, en definitiva, aprender a mejorar nuestro propio bienestar y a ser más felices, es también fundamental para fomentar un desarrollo pleno en el alumnado. “Una conclusión es clara, en educación emocional hay que empezar lo antes posible. Incluso durante el embarazo ya es muy importante el estado emocional de la futura madre por las repercusiones que esto tiene en el feto” (R. Bisquerra, 2012, p. 9).

La apuesta que se hace en este trabajo consiste en basar la educación en una psicología positiva, siendo las emociones una dimensión que influye y por tanto, condiciona a los niños, hacia una dirección determinada. Por eso, mediante este trabajo se intenta conseguir alumnos capaces de hacer frente a las adversidades y de afrontar los contratiempos con una sonrisa. En definitiva, lograr el día de mañana una sociedad más feliz, partiendo de un arma tan poderosa como es la educación.

E. Punset (2012) afirma lo siguiente:

Afortunadamente, estamos descubriendo por fin, la prioridad que deberíamos otorgar al aprendizaje emocional. Algo que está constatando la ciencia es la importancia de la gestión de estas emociones básicas y de su prioridad frente a los contenidos académicos de los más pequeños, como la capacidad de cálculo, la caligrafía, la gramática... Incluso la adquisición de valores queda en un segundo plano. Aquí, en aprender a manejar las propias emociones –que no reprimirlas, como hemos venido haciendo durante siglos- reside la clave del éxito de los futuros adultos. (pág. 5)

Por otro lado, es de especial relevancia destacar la importancia de la acción tutorial en este proceso, ya que, familia y escuela deben de conseguir una cooperación para el correcto desarrollo de las iniciativas docentes, en este caso en particular, de las emociones positivas. Bisquerra nos habla de la importancia que tiene el contexto familiar en el desarrollo de este tema.

Bisquerra (2012) sostiene lo siguiente:

El contexto familiar es una oportunidad idónea para el desarrollo de competencias emocionales. Las relaciones interpersonales en el seno de la familia es un continuo de emociones, donde el conflicto se hace inevitable. La gestión positiva de conflictos

es un aprendizaje que se inicia en la familia. Madres y padres deberían tomar conciencia de su importancia y desear formarse con una doble finalidad. Por una parte con la intención de aprender a ejercer la inteligencia emocional en sí mismos; por la otra, para contribuir a que los hijos tengan más inteligencia emocional. (pág. 29)

Todo esto se hace imprescindible a la hora de trabajar en un aula de educación infantil, puesto que las emociones y sentimientos en los niños de estas edades están muy presentes, pero muchas veces no saben identificarlas, y menos aún controlarlas. Tanto es así, que en muchas ocasiones el hecho de sentirnos de una determinada manera, influye directamente en nuestra vida diaria, a veces, impidiendo realizar las debidas tareas, o realizándolas sin ningún tipo de interés, y otras veces, por el contrario, realizándolas con la mayor ilusión y consiguiendo una satisfacción con nosotros mismos.

Por ello, es tan importante centrarnos en el trabajo de las emociones, apostando por conseguir un alumnado capaz de ser consciente de las situaciones de la vida, y afrontando los baches con el mayor optimismo posible, creando así, futuras personas con ilusiones, sueños y sonrisas, capaces de disfrutar de cada momento único de la vida.

RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Ser profesional de la educación, en concreto de la educación infantil, implica tener adquiridas una serie de competencias para desempeñar la tarea docente, las cuales requieren adquirir unas capacidades, actitudes y conocimientos propios, para desempeñar esta tarea con el alumnado.

A continuación, expongo las competencias del título de Grado de Maestra de Educación Infantil, las cuales me llevan a desarrollar de forma eficiente mi trabajo profesional.

Tendremos en cuenta las competencias tanto generales como específicas que se deben adquirir como maestra para llevar esta propuesta a la práctica.

Competencias Generales:

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza aprendizaje.

b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.

c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia, y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.

b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.

c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualesquiera de los ámbitos de la vida.

Competencias Específicas:

En relación a estas competencias, nombraremos las que se relacionan específicamente con este Trabajo de Fin de Grado. Los estudiantes del Título de Grado Maestro en Educación Infantil deben adquirir durante sus estudios una relación de competencias específicas. En concreto, para otorgar el título citado serán exigibles las siguientes competencias que aparecen organizadas según los módulos y materias que aparecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil:

A. De formación básica

5. Conocer la dimensión pedagógica de la interacción, con los iguales y los adultos y saber promover la participación en actividades colectivas, el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual.
10. Dominar habilidades sociales en el trato y relación con la familia de cada alumno o alumna y con el conjunto de las familias.
15. Promover en el alumnado aprendizajes relacionados con la no discriminación y la igualdad de oportunidades. Fomentar el análisis de los contextos escolares en materia de accesibilidad.
18. Diseñar y organizar actividades que fomenten en el alumnado los valores de no violencia, tolerancia, democracia, solidaridad y justicia y reflexionar sobre su presencia en los contenidos de los libros de texto, materiales didácticos y educativos, y los programas audiovisuales en diferentes soportes tecnológicos.
20. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella y abordar la resolución pacífica de conflictos.
26. Capacidad para saber detectar carencias afectivas, alimenticias y de bienestar, que perturben el desarrollo físico y psíquico de los alumnos.
30. Saber valorar la importancia de la estabilidad y la regularidad en el entorno escolar, los horarios y los estados de ánimo del profesorado como factores que contribuyen al progreso armónico e integral del alumnado.
32. Valorar la importancia del trabajo en equipo.
34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

47. Capacidad para saber valorar la relación personal con cada alumno o alumna y su familia como factor de calidad de la educación.

B. Didáctico disciplinar

- 16. Favorecer el desarrollo de las capacidades de comunicación oral y escrita.
- 20. Reconocer y valorar el uso adecuado de la lengua verbal y no verbal.
- 25. Conocer la literatura infantil y desarrollar estrategias para el acercamiento de los niños y niñas al texto literario tanto oral como escrito.
- 26. Conocer y saber utilizar adecuadamente recursos para la animación a la lectura y a la escritura.
- 31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.

C. Practicum y Trabajo Fin de Grado

- 2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.
- 4. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.
- 7. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.
- 9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

*“Las tres cuartas partes de las miserias
y malos entendidos en el mundo terminarían
si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios
y entendieran su punto de vista”*

Mahatma Gandhi.

EMOCIONES POSITIVAS

Según la Real Academia Española (2001), en el Diccionario de la Lengua Española, nos define el término emoción como una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Por lo tanto, cuando hablamos de emociones positivas, nos referimos a esas alteraciones del ánimo agradables, que hacen que nos sintamos bien con nosotros mismos.

Según J.G. Bruguera (2003), afirma que:

Entre las emociones positivas podemos citar la alegría (entusiasmo, euforia, diversión, placer, gratificación, satisfacción, éxtasis), el humor (que provoca la sonrisa y la risa), el amor (afecto, ternura, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento y gratitud), la felicidad (goce, tranquilidad, paz interior, placidez, satisfacción, bienestar). (pág. 36)

Por otro lado, de acuerdo con Santrock (2003), en *Psicología del desarrollo*, define la emoción como un sentimiento que puede implicar una activación psicofisiológica, una experiencia consciente y una respuesta conductual. El hecho de que una emoción sea positiva o negativa, depende de los sentimientos y sensaciones que la provoquen.

Hay que añadir que en el año 2002, Seligman, clasificó las emociones positivas en su libro *La auténtica felicidad*, en tres grupos:

1. Emociones positivas centradas en el presente: la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y la más importante la fluidez.
2. Emociones positivas centradas en el pasado: la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad.
3. Emociones positivas centradas en el futuro: el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza.

Por otro lado, Fernández-Abascal (2011) nos habla de los efectos de las emociones positivas:

Las emociones positivas, además de sus consecuencias intrínsecamente agradables e incluso adictivas, también promueven la salud psicosocial, intelectual y física, cuyos efectos permanecen por un largo período de tiempo después de que las emociones positivas se hayan desvanecido, ya que al mismo tiempo regulan el comportamiento futuro de la persona y son elemento clave en la autorregulación de las propias emociones. (pág.32)

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA

De acuerdo con Goleman (1998), en *La Práctica de la Inteligencia Emocional*, fueron los psicólogos Peter Salovey, de Yale, y John Mayer, quienes propusieron en 1990 una teoría que tenía en cuenta la inteligencia emocional; y destaca que en los años ochenta, el psicólogo israelí Reuven Bar-On creó otro modelo que adelantaba el concepto de “inteligencia emocional”.

Goleman (1998) define la inteligencia emocional como:

La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término, pues, que engloba habilidades muy distintas –aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual. (pág. 430)

Según Bisquerra (2012), en *¿Cómo educar las emociones?*, define la inteligencia emocional como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las demás personas y la capacidad para regularlas. La conciencia emocional es el requisito para poder pasar a la regulación.

Sin embargo, “aunque sólo fuera por gratitud y respeto, cualquier reflexión sobre la inteligencia emocional debería partir de la obra maestra de Charles Darwin, *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* (1872)” (E. Punset, 2010, pág. 251)

E. Punset (2010) defiende que:

La tesis principal de Expresión – como se refería Darwin al mencionar su obra- es como sigue: la expresión de las emociones en todo el mundo es innata y tan permanente como nuestra constitución ósea. Mediante dos formas de acción muscular, la que modula nuestra expresión facial y la que controla los movimientos del cuerpo, somos capaces de comunicar a otros lo que sentimos, normalmente, de forma instintiva en lugar de gestos aprendidos. Desde la cuna, disponemos de un lenguaje que permite decir a los demás, sin palabras, que tenemos miedo, que estamos rabiosos, sumidos en la tristeza, compungidos por el desprecio, asqueados, sorprendidos y, por último pero no menos importante, felices. (pág. 252)

De acuerdo con Harris (1992), en *Los niños y las emociones*, nos habla de cómo los niños pueden saber con facilidad lo que los demás sienten porque los sentimientos suelen reflejarse en la cara. En este sentido, los estados emocionales son transparentes, mientras que las creencias y los deseos no lo son. Uno de los primeros científicos que hizo observaciones minuciosas de los bebés humanos, Charles Darwin, llegó a esta conclusión.

Por otro lado, todo esto es objeto de estudio de la Psicología Positiva, que es una ciencia que vio la luz a finales de los años noventa, principalmente por los estudios y las aportaciones del psicólogo americano Martin Seligman. En el año 2002, Seligman nos descubre en su libro *La auténtica felicidad*, el por qué la psicología se ha olvidado de estudiar la parte positiva de la vida y pone énfasis casi exclusivo en descubrir déficits y reparar daños, centrándose en la terapia y en el modelo de enfermedad. Seligman comenzó a cuestionarse cuáles son las cosas que nos hacen sentir bien, por qué la evolución nos dotó de sentimientos positivos, y por qué hay personas con más emociones positivas que otras.

Siguiendo a Fernández-Abascal (2011), nos aclara que:

La psicología se ha interesado de forma especial por aquello que supone un problema para la persona y por encontrar las soluciones más apropiadas. De esta forma, y debido a que las emociones negativas se asocian a muchos más trastornos y desórdenes, tanto individuales como sociales, que las positivas, se ha dado una mayor proliferación de los estudios sobre aquéllas. En los orígenes del interés sobre

las emociones, el potencial de sufrimiento de las emociones negativas y la búsqueda de alivio a éste han canalizado la mayor parte del interés. Es decir, el tratamiento siempre ha tenido preferencia sobre la prevención, hasta que el avance en el conocimiento de aquél ha crecido suficiente para permitir derivar esfuerzos al campo de la prevención y de las emociones positivas. (págs. 28-29)

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

De acuerdo con Goleman (1996), en su libro *Inteligencia Emocional*, nos explica que el éxito en la vida no sólo depende del CI, sino de situaciones que se adapten a la norma. Y afirma que el CI parece aportar tan sólo un 20% de los factores determinantes del éxito (lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores).

Goleman (1996), nos habla de ese 80% restante:

Mi principal interés está precisamente centrado en estas “otras características” a las que hemos dado en llamar inteligencia emocional, características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último –pero no, por ello, menos importante-, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. (pág. 65)

Por lo tanto, si el éxito en la vida, depende en un 80% de la inteligencia emocional. En las escuelas se debería plantear la educación de otra manera, incluyendo contenidos para educar las emociones desde la infancia. “La ciencia está corroborando ahora que la gestión de las emociones básicas y universales debería preceder a la enseñanza de valores y, por supuesto, de contenidos académicos. Les va, a los niños, su vida de adultos”. (E. Punset, 2010, pág. 249).

“En la etapa de desarrollo de 0 a 6 años, los aspectos emocionales juegan un papel esencial para la vida y constituyen la base o condición necesaria para el progreso del niño en las diferentes dimensiones de su desarrollo” (López Cassà, 2010, pág. 9).

Goleman (1996), sostiene lo siguiente:

Los hábitos de control emocional que se repiten una y otra vez a lo largo de toda la infancia y la pubertad van modelando las conexiones sinápticas. De este modo, la infancia constituye una oportunidad crucial para modelar las tendencias emocionales que el sujeto mostrará durante el resto de su vida, y los hábitos adquiridos en esta época terminan grabándose tan profundamente en el entramado sináptico básico de la arquitectura neuronal, que después son muy difíciles de modificar. (pág. 351)

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Bisquerra (2012) hace referencia a esta definición:

La educación emocional, es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000). (pág. 27)

Por otro lado, este catedrático, nos afirma que la estrategia para desarrollar las competencias emocionales se denomina educación emocional. Bisquerra (2012), en *¿Cómo educar las emociones?*, nos explica estas competencias emocionales, mediante las cuáles estructuraré mi trabajo, que son: conciencia emocional, regulación de las emociones, autonomía emocional, habilidades socio-emocionales y competencias para la vida y el bienestar.

López Cassà (2010) nos explica cada uno de estos bloques temáticos:

1. Conciencia emocional. Tomar conciencia del propio estado emocional y expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer sentimientos y emociones de los demás.
2. Regulación emocional. Capacidad de regular los impulsos y las emociones desagradables, de tolerar la frustración y de saber esperar las gratificaciones.
3. Autoestima. Forma de evaluarnos a nosotros mismos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima.
4. Habilidades socio-emocionales. Reconocer las emociones de los demás; saber ayudar a otras personas a sentirse bien; desarrollar la empatía; saber estar con otras personas; responder a los demás; mantener unas buenas relaciones interpersonales.

5. Habilidades de vida. Experimentar bienestar subjetivo en las cosas que hacemos diariamente en la escuela, en el tiempo libre, con los amigos, en la familia y en las actividades sociales.

Por último, concretar que para una buena educación emocional, es necesario educar el analfabetismo emocional. “Se refiere a la incapacidad de entender tanto las emociones y los sentimientos propios, como los ajenos” (Segura y Arcas, 2007, pág. 30). Esta expresión, acuñada por Salovey y hecha popular por Goleman, tiene relación con el desarrollo de las dos inteligencias llamadas personales. De acuerdo con Gardner (2005), en su libro *Inteligencias Múltiples*, nos habla de 7 tipos de inteligencia. Entre ellas la interpersonal y la intrapersonal. “La inteligencia interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones” (Gardner, 2005, pág. 47). Por tanto, podríamos decir, que es la capacidad de ponerse empáticamente en el lugar de otros y relacionarse con ellos.

Mientras que la intrapersonal es “el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a los sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones, ponerlas un nombre y recurrir a ellas para interpretar y orientar la propia conducta”. (Gardner, 2005, pág 48). Podríamos decir que es la capacidad de controlarse, conocerse y motivarse a sí mismo.

Finalmente, haré referencia a Goleman (1996), donde nos habla de la formación del profesorado en este tema:

Lo cierto es que la educación normal que han recibido los maestros les ha preparado muy poco –si es que les ha preparado algo- para esta clase de enseñanza. Por todas estas razones los programas de alfabetización emocional suelen tener en cuenta la necesidad de que los maestros se dediquen durante varias semanas a formarse especialmente en este nuevo enfoque (pág. 429).

METODOLOGÍA O DISEÑO

Partiendo de lo establecido por el B.O.C.Y.L., N°1, “Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo del Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León”, explicaré una metodología por la que se van a realizar todas las actividades propuestas en este proyecto.

La metodología tendrá un carácter interdisciplinar, debido a que se basará en las áreas de los diferentes conocimientos, y se trabajará desde cada una de ellas, pero a la vez, de una manera globalizada. Es decir, se trabajarán contenidos que los niños ya tenían integrados, y a partir de ahí, se incorporarán conocimientos nuevos.

Por otro lado, realizaremos una metodología participativa y activa. Todas las actividades harán a los niños aprender jugando, e integrando conocimientos a partir de una herramienta fundamental, que es su propio cuerpo. De esta manera, se conseguirá un aprendizaje significativo, y se fomentará el interés y la motivación por el aprendizaje.

Es importante destacar, que la metodología en educación infantil, se basa en el juego y la experimentación, por lo que, será una fuente fundamental de aprendizaje para los propios alumnos, así como, de su desarrollo psicoevolutivo.

Los juegos y las actividades, se realizarán en un ambiente de respeto, colaboración, cooperación, ayuda, afecto y confianza, ayudando a crear de esta manera, en cada alumno, una imagen positiva de sí mismo, para su propio bienestar y desarrollo personal.

Para que esta metodología sea efectiva, es necesario que, exista una adaptación por parte del docente que la imparta, es decir, que la intervención se adecue al nivel de desarrollo y al ritmo de aprendizaje propio de cada alumno.

También, destacar que el principal recurso desde el que se va a desarrollar el proyecto es el juego, a través del cual, se favorece la atención, la creatividad y la

participación de los alumnos, integrando a todos y cada uno de ellos en el grupo, sin que existan discriminaciones por parte de ningún miembro del alumnado. Esto, favorecerá la interacción social entre el grupo, creando lazos afectivos de solidaridad y afecto entre los miembros de la clase. Por esto, todo ello, deberá realizarse en un ambiente motivador, lúdico, y agradable, donde el alumno se sienta capaz y seguro de participar en cada una de las actividades.

Otros de los recursos que se va a utilizar mucho durante la propuesta, son las historias o los cuentos, mediante los cuáles introduciremos las sesiones, creando un hilo motivador, tanto por los cuentos y la lectura, como por el tema que se va a trabajar. Y además, aprovechando un rasgo del pensamiento infantil propio en estas edades como es el egocentrismo, por el cual, los niños tienen un pensamiento animista, utilizaremos una marioneta, a modo de personaje para todas las sesiones, que los niños asociaran con la temática de la propuesta, y la cual, les creará cierta motivación por aprender sobre las emociones y el interés hacia ellas.

Cabe destacar, que la figura del docente ha de estar siempre presente, sin perder el control del grupo, manteniendo las normas durante las actividades, controlando que todos los alumnos desarrollen una conducta adecuada, siendo conscientes de sus formas de comportamiento, y controlando impulsos. Aunque, el maestro será quién guíe las actividades, teniendo en cuenta los intereses y preocupaciones de los niños, e intentando hacer las actividades de una manera dinámica, lúdica y amena.

Por último, destacar que en cada actividad se explicará de forma concreta la manera en que se va a desarrollar, no siendo todas de la misma manera, y pudiendo variar la manera de llevarlas a cabo, pero todas ellas, siguiendo la línea metodológica establecida.

OBJETIVOS GENERALES

Según el Decreto 122/2007, de 27 de Diciembre; por el que se establece el currículum del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, los objetivos generales que se pretenden conseguir en relación a esta propuesta son:

- 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.
- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima.
- Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y disfrutar de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Tener la capacidad de iniciativa y planificación en distintas situaciones de juego, comunicación y actividad. Participar en juegos colectivos respetando las reglas establecidas y valorar el juego como medio de relación social y recurso de ocio y tiempo libre.
- Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.
- Actuar con tolerancia y respeto ante las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias.
- Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Nombrar y reconocer las principales emociones que se van a trabajar: alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, susto y sorpresa.
- Ser consciente de los momentos en qué sienten las emociones.
- Saber identificar las emociones mediante expresiones faciales.
- Conocer y controlar su estado de ánimo, mediante ejercicios de relajación, meditación y Yoga.
- Aprender a diferenciar las emociones positivas de las negativas.
- Prevenir estados que puedan provocar situaciones de emociones negativas, siendo conscientes de lo que conllevan.
- Crear y dar relevancia a situaciones que fomenten emociones positivas, tanto en ellos mismos, como en los demás.
- Superar situaciones que les provoquen emociones negativas.
- Disfrutar en el transcurso de las actividades y participar de una forma voluntaria y activa.
- Gestionar de manera positiva los conflictos.
- Descubrir cualidades positivas de uno mismo y de los demás.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

DESTINATARIOS

El programa está orientado para todo el segundo ciclo de educación infantil, en el cuál, se han organizado actividades para los cursos de 3 años, de 4 años y de 5 años.

Aunque cabe destacar que los programas de inteligencia emocional pueden abarcarse en ambos ciclos de la educación infantil, puesto que conviene formar la inteligencia emocional de los niños desde recién nacidos. No obstante, en esta propuesta me centraré únicamente en trabajar con el segundo ciclo de educación infantil.

Al estar planteado como una propuesta, las actividades podrán ser adaptadas por cada docente dependiendo de las características de su grupo-clase, o de las situaciones que se encuentren en cada momento.

TEMPORALIZACIÓN

Las actividades se podrán llevar a cabo durante el segundo o el tercer trimestre del curso escolar, para que los alumnos, tengan ya integradas las actividades rutinarias. Cada profesor, las incorporará a su horario de clase, y las administrará de tal manera, que por lo menos, un día a la semana se trabajen sus contenidos.

Por ello, esta propuesta cuenta con actividades rutinarias y actividades programadas, estas últimas se desarrollarán específicamente durante las semanas que se ponga en marcha el proyecto.

Mientras que las actividades rutinarias, se podrán realizar durante todo el curso escolar, tanto en las asambleas, como en los momentos de relajación o bien en otros momentos que sea necesario, teniendo siempre presente la importancia de trabajar la educación emocional en el aula, y recurriendo a ella, siempre que sea oportuno. Sin olvidar, que lo que se pretende conseguir con este proyecto es una formación emocional del alumnado, tanto dentro como fuera del aula.

El proyecto se divide en cuatro bloques para cada curso de educación infantil, con diferentes actividades dentro de cada bloque. Sería conveniente que se realizase de una manera continuada para los tres cursos, de tal manera, que hubiese una progresión en los contenidos que se trabajan. No obstante, si se pone en marcha a partir del segundo curso, o incluso en el tercero, se podrán realizar algunas de las actividades iniciales propuestas para el primer curso con estos niños, para que se adapten a los contenidos que vamos a trabajar y se familiaricen con el tema.

MI INTERVENCIÓN

Considero importante destacar que, en la propuesta que voy a desarrollar a continuación, existe el doble de actividades en la programación para 3 años, que en las de 4 y 5 años.

La propuesta para 3 años, se trata de una programación completa, puesto que es la que he podido poner en práctica durante mi estancia en un centro escolar, realizando la mayor parte de las actividades. Mientras que las programaciones para 4 y 5 años, se desarrollan a modo de ejemplo, con una actividad por bloque, para visualizar la continuación de esta propuesta en los cursos superiores.

ACTIVIDADES

Los cuatro bloques temáticos en los que dividiré las actividades programadas son: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, y habilidades socio-emocionales y de vida.

Dentro de cada uno de los bloques, existen dos actividades en la programación de 3 años, con las que se trabajan específicamente los contenidos que se quieren transmitir con cada bloque. En las programaciones de 4 y de 5 años, únicamente desarrollaré una actividad por bloque, a modo de ejemplo, aunque en la práctica se podrán realizar más actividades siguiendo la temática de cada uno de los bloques.

A continuación, mostraré un cuadro a modo resumen, con todas las actividades a realizar dentro de cada bloque, y para cada uno de los cursos.

	3 años	4 años	5 años
Bloque I: Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: Conocemos a Lua “el hada de las emociones” • Sesión 2: Adivina qué siento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: Lua y los 7 Don emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 1: un, dos, tres... sábana a los pies
Bloque II: Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 3: El secreto de la tortuga Paci • Sesión 4: Aprendo a relajarme 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 2: Nos relajamos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 2: Yo sé relajarme, ¿y tú?
Bloque III: Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 5: ¿Quién soy yo? • Sesión 6: Te necesito y me necesitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 3: Un pasillo inolvidable 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 3: El ovillo de lana
Bloque IV: Habilidades socio emocionales y de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 7: Conocemos a la cebra Camila • Sesión 8: La ovejita que vino a cenar 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 4: El cine de las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Sesión 4: La isla de los amigos

Cuadro 1: Resumen de las actividades programadas en cada bloque temático.

1. Actividades rutinarias

Asamblea: explicaré lo que se puede trabajar durante las asambleas de 3 años, de 4 años y de 5 años.

En la asamblea de 3 años, empezaremos cantando una canción de buenos días, introduciendo el tema de las emociones (Anexo 0).

A continuación se le preguntará a cada niño como está hoy, y ellos deberán responder según el estado de ánimo que tengan. En caso de que algún niño no esté feliz, comentaremos con él, preguntándole si le podemos ayudar.

Otra de las rutinas para trabajar este tema, es mientras pasan lista. Todos los niños llevarán al aula una foto de ellos, que pegaremos en un mural que simule el colegio, y al lado de este, tendremos otro que simule una casita. El responsable del día tendrá que ir cogiendo las fotos de los niños, una por una, y dirá: ¿quién será, quién será, el niño que escondido está?, enseñará la foto y el niño correspondiente saldrá a coger su foto y pegarla en el mural del colegio, una vez que haya hecho esto, el responsable del día deberá saludarle diciendo: hola (nombre del niño), buenos días tengas tú, y se darán un beso y un abrazo. Y así hasta que coja todas las fotos de todos los niños. Si algún niño cuando coja su foto no está en el colegio, le pondremos en el mural de la casa.

En la asamblea de 4 años, cantaremos la misma canción, y pasaremos lista, pero en lugar de utilizar las fotos de los niños, utilizaremos tarjetas con los nombres de cada niño, donde tendrán que saber leer y reconocer el nombre de los compañeros, y después el responsable del día entregará cada tarjeta con el nombre al niño correspondiente y le saludará al igual que en la rutina de 3 años.

En la asamblea de 5 años, se trabajará de manera diferente, preguntando a cada niño cómo está o qué hizo ayer o durante el fin de semana, dependiendo de las experiencias que nos cuente, hablaremos sobre cómo se han sentido, y nos explicarán sus emociones.

Ruleta de las emociones: crearé una ruleta a modo de reloj, con las principales emociones que se pueden dar en el grupo-clase (alegría, tristeza, miedo, enfado, susto y sorpresa). Esta ruleta, estará presente en la clase, en un lugar visible, donde los niños puedan manipularla. Consiste en que los niños integren la actividad de manera natural. Por ejemplo, si después del recreo ha habido algún conflicto, se comentará en el grupo

clase, y el responsable del día, moverá la ruleta, poniendo la flecha en la carita triste. Lo mismo que si reforzamos acciones positivas a todos los niños en general, o se dan otro tipo de emociones en el aula. Los niños tendrán total autonomía para mover la ruleta en las situaciones que crean convenientes, pero siempre, existirá un diálogo razonando el por qué de esa emoción.

Relajaciones: crearé unas relajaciones específicas para las sesiones de esta propuesta, donde trabajaré únicamente los contenidos emocionales, pero sería conveniente, que los días que fuese posible, después del recreo dediquemos un rato a la relajación. Podemos crear sesiones de yoga, de respiración consciente o de masajes, ya que es importante que los niños sepan cómo relajarse, sobre todo para saber controlar las emociones, aprendan a respirar, desarrollen el positivismo, sean conscientes y controlen su propio cuerpo, así como, para conseguir un estado de calma.

Mediante la relajación, podemos trabajar las diferentes emociones, y dependiendo del tiempo del que se disponga, se puede crear una pequeña asamblea después de cada sesión, comentando con ellos cómo se han sentido, si les ha gustado, cómo se encuentran en ese momento, etc.

Refuerzo de conductas positivas: cuando un niño haga algo bien o realice una conducta positiva tanto a nivel individual como grupal, se le “premiará” con un abrazo y un beso, aparte de reforzarle verbalmente, así trabajaremos el lenguaje corporal, los gestos de cariño, y favoreceremos su autoestima y sus habilidades socio-emocionales.

2. Actividades programadas

2.1. Programación para niños de 3 años

Las sesiones programadas para 3 años, como he dicho anteriormente, las organizaré en 4 bloques, cada bloque constará de 2 sesiones, con una duración aproximada de una hora por sesión.

Bloque I: Conciencia emocional

Sesión 1: Conocemos a “Lua, el hada de las emociones”

Objetivos:

- Conocer las diferentes emociones
- Representar las emociones mediante expresiones faciales
- Reconocer las emociones mediante dibujos y gestos faciales
- Escuchar el cuento y participar de forma activa en las actividades

Contenidos:

- Reconocimiento de emociones: alegría, vergüenza, enfado, tristeza, sorpresa y miedo.
- Expresiones faciales de cada emoción
- Escucha

Materiales:

- Personaje Lua
- Pictogramas sobre las emociones que se trabajan en la historia y duende
- Ficha con cara triste y cara alegre
- Pinturas o rotuladores

Descripción de la actividad:

1. Comenzaré la sesión estimulando a los niños diciéndoles que he traído una sorpresa para ellos, que hoy conoceremos a alguien nuevo, que ha venido a vernos desde muy lejos y tiene algo que contarnos muy divertido.

Llevaré a la marioneta Lua “el hada de las emociones”, metida en una cajita, la abriré despacio y me la colocaré en la mano, a raíz de ahí se presentará y empezará a hablarles a los niños.

Lua, les contará una de sus historias, para introducir el tema de las emociones (Anexo 1) y durante la historia, enseñaremos pictogramas de las emociones que se nombran en ella, que son: alegría, vergüenza, enfado, tristeza, sorpresa, y miedo.

2. Nuestra protagonista Lua, mediante una asamblea, irá enseñando cada uno de los pictogramas a los niños y preguntará, qué es lo que a ella la hizo sentirse así en la historia, quién ha sentido eso alguna vez, y en qué situación.

Por ejemplo, enseñaremos el pictograma de la tristeza y Lua preguntará sobre la emoción y sobre la historia: ¿Quién me sabe decir que emoción es está? ¿Por qué estaba yo triste? ¿Mis padres estaban tristes? ¿Por qué?

Después pedimos a los niños que pongan todos cara de tristeza, y se les preguntará: ¿quién ha estado alguna vez triste? ¿Por qué estabas triste?, comentaremos con ellos cada una de las situaciones y les haremos razonar porque se han sentido así.

Haremos lo mismo, con cada uno de los pictogramas que se trabajan con el cuento.

Cuando preguntemos a los niños por las situaciones, no es necesario que todos los niños nos cuenten situaciones donde han sentido esa emoción, pero sí que debemos tener en cuenta que no siempre participen los mismos, y que todos cuenten alguna situación con alguna de las emociones que se están trabajando.

3. Para dar más relevancia a las emociones de alegría y tristeza, y haremos la siguiente dinámica:

La mitad de la clase, se pondrá a un lado de la pizarra, y la otra mitad al otro. Los niños formarán dos filas, de tal manera que una quede mirando frente a la otra. La profesora, dirá a los de un lado, tristes, y estos, tendrán que poner cara de tristeza, y a los del otro lado, les dirá alegres, y la otra fila pondrá cara de alegría. Así la profesora irá diciendo a cada una de las dos filas una emoción o también puede decir para las dos filas la misma. La actividad, consiste en que los niños se fijen como son las expresiones faciales de cada emoción, y sepan reconocerla, viendo a los compañeros que tienen en frente, y haciéndolas ellos mismos.

4. Para finalizar, el hada Lua les dará un beso y un abrazo a cada niño, porque a ella la gustan mucho y es muy cariñosa. A continuación se les dará una hoja, donde habrá dos caras, una triste y otra alegre. Y se les preguntará cómo se sienten cuándo nos portamos bien, y alguien nos da un beso o un abrazo (referencia a la actividad rutinaria de refuerzo positivo). Los niños nos deberán decir si se sienten tristes o alegres, y deberán pintar la carita que se corresponda con la emoción que tienen ellos en esa situación.

Al terminar la sesión, nos despediremos de Lua, se meterá en su cajita, para trasladarse a su país y descansar, y les dirá a los niños: “me ha encantado trabajar con vosotros, ahora voy a viajar hasta mi país, y a dormir un rato hasta la próxima vez que venga a

visitaros, porque a veces vuelvo a ver al duende en mis sueños, y me gusta visitar el bosque de la felicidad. Hasta la próxima amiguitos, muchos besitos de hada para todos.”

Sesión 2: Adivina qué siento

Objetivos:

- Reproducir las diferentes emociones a través de la expresión corporal y facial
- Reconocer las emociones mediante imágenes o fotografías.
- Nombrar y conocer las diferentes emociones
- Escuchar y prestar interés por conocer las emociones

Contenidos:

- Expresiones corporales y faciales de las emociones
- Emociones en imágenes o fotografías
- Escucha

Materiales:

- Personaje Lua
- Tarjetas de emociones
- Fotografías o imágenes de las diferentes emociones

Descripción de la actividad:

1. Aparecerá la caja de Lua en la clase, en un lugar donde esté a la vista de los niños. Cuando todos se den cuenta de que Lua ha venido a visitarnos, sacaremos al personaje para ver qué quiere contarnos hoy.

Mientras Lua nos cuenta la pequeña historieta (Anexo 2), iremos enseñando las imágenes de las personas de las que va hablando, con sus diferentes caras: de felicidad, de susto, de sorpresa, de miedo, de tristeza, de enfado y de vergüenza.

Cuando termine de contar la historia realizaremos dos juegos.

2. Juego 1: recordaremos las tarjetas de la sesión 1, añadiendo una más que será la de susto. Pondremos todas las tarjetas boca abajo.

Uno de los niños saldrá y cogerá una de las tarjetas, y sin enseñársela a los demás, y sin decir nada, tendrá que representar la emoción que ha cogido. Los demás, deberán

adivinar cómo se siente. Cuando lo adivinen, el niño que ha cogido la tarjeta deberá contarnos una situación donde se haya sentido así.

3. Juego 2: el siguiente juego le realizaremos mediante las fotografías o imágenes que nos ha presentado Lua, pondremos todas las fotografías o imágenes boca arriba en el suelo. Y mandaremos salir a algún niño, pero esta vez, le diremos una situación y el tendrá que escoger la emoción que se corresponda con esa situación. Algunos ejemplos:

- Coge a la persona que la acaban de dar un regalo y no se lo esperaba.
- Coge a la persona que se le ha caído el helado.
- Coge a la persona que le ha molestado lo que ha hecho su hija.
- Coge a la persona que ha visto un perro y se le ha puesto a ladrar de repente.

También, podremos inventarnos nuevas situaciones en las que se den las mismas emociones. Algunos ejemplos: ¿Cómo se siente...?

- Una persona que hoy es su cumpleaños y la dan muchos besos y abrazos.
- Dos amigos se han peleado porque querían el mismo juguete. Coge a una persona que pueda ser uno de esos amigos.
- Una persona que no quiere dormir con la luz apagada, por si la pasa algo.
- Una persona que tiene que cantar delante de mucha gente y es muy tímida.

Para terminar, Lua se despedirá al igual que en la sesión anterior.

Bloque II: Regulación emocional

Sesión 3: El secreto de la tortuga Paci

Objetivos:

- Aprender a controlar las emociones negativas
- Distinguir emociones negativas de emociones positivas
- Aprender a tener paciencia
- Controlar impulsos provocados por los sentimientos mediante diálogo interno

Contenidos:

- Emociones positivas y negativas
- Autocontrol
- Paciencia
- Diálogo interno

Materiales:

- Personaje Lua
- Pizarra digital o proyector
- Imágenes de diferentes situaciones como soporte visual
- Tarjetas de las emociones
- Cartulina roja y verde

Descripción de la actividad:

1. Aparecerá Lua en la clase, y mientras estén los niños sentados en una asamblea, comenzará a hablar con ellos, y les contará el cuento para introducir la actividad (Anexo 3). El cuento se proyectará en la pizarra digital.

Después de contar el cuento, Lua introducirá las actividades que vamos a realizar (Anexo 3.1).

2. Después de esto, mostraremos 6 sobres, y diremos a los niños que son 6 sobres sorpresa, 3 sobres contienen situaciones negativas, es decir, situaciones que nos hacen sentir mal, y otros 3 sobres contienen situaciones positivas, es decir, situaciones que nos hacen sentir bien. Los sobres estarán marcados por fuera con una cara sonriente o con una cara triste.

Por cada sobre de situación negativa, existe otro de situación positiva. Explicaremos a los niños que la situación negativa se ha convertido en positiva, después de hacer la técnica de la tortuga, y responder favorablemente a esa situación.

Para hacer la actividad, pegaremos en la pizarra una cartulina roja, la imagen de la tortuga al lado de esta, y a continuación la cartulina verde.

Mandaremos a un niño que coja un sobre sorpresa con cara triste, veremos la imagen que nos muestra, y nos tendrá que decir qué pasa en esa imagen y por qué cuando nos pasa eso nos sentimos mal, colocaremos esta imagen en la cartulina roja, después haremos la técnica de la tortuga, y cogeremos otro sobre sorpresa del mismo color que el anterior pero con la carita sonriente, el cual nos dará la solución a esa situación para sentirnos bien y evitar el problema, y la colocaremos en la cartulina verde.

Por ejemplo: en la imagen aparecen dos niños peleándose por el mismo juguete, y enfadados.

¿Cómo nos sentimos cuando nos quitan los juguetes? ¿Nos gusta enfadarnos con nuestros compañeros?. Pues vamos a hacer todos como la tortuga Paci, nos ponemos

todos escondidos en nuestro “caparazón”, y pensamos qué podemos hacer cuando un compañero quiere jugar con el mismo juguete que nosotros.

Después de hacer la técnica de la tortuga, los niños comentarán lo que se les ocurre para solucionar la situación, y pediremos a otro de los niños, que coja el otro sobre sorpresa del mismo color que el anterior, pero con la cara sonriente. Dentro de este, encontraremos la solución, que probablemente hayan comentado los niños. En este caso sería compartir el mismo juguete, y jugar los dos juntos. Colocaremos esta imagen en la cartulina verde. Y haremos lo mismo con las otras dos situaciones.

Las situaciones que expondremos son:

Cartulina roja:

- a) Dos niños peleándose por el mismo juguete, están enfadados
- b) Un niño pasa por el lado de otro y lo empuja, el niño empieza a llorar
- c) Una niña ve una araña en clase, las arañas la dan miedo

Explicaciones mediante el secreto de Paci:

- a) Si jugamos juntos, y compartimos el juguete nos lo pasamos mejor
- b) Si pedimos perdón y damos un beso y un abrazo a nuestro compañero, no se enfadará, ni se pondrá a llorar
- c) Si se lo decimos a la profesora, nos sentiremos protegidos, sacará a la araña de clase y no sentiremos miedo

Cartulina verde:

- a) Los dos niños juegan juntos y comparten el mismo juguete, están felices
- b) El niño que le ha empujado sin querer pide perdón y le da un abrazo y un beso, ambos niños sonrían
- c) La niña va a decirla a la profesora que hay una araña y que la da miedo, para que la quite.

3. Para terminar la actividad, preguntaremos a los niños cómo se sienten mejor, si en las situaciones de la cartulina roja, o en las de la cartulina verde. Lua volverá a intervenir y se despedirá: “ya sabéis amiguitos, ahora ya conocéis el mismo secreto que yo, si os encontráis en alguna de estas situaciones o en otras situaciones que no os gusta lo que sentís, porque estáis enfadados, o llorando, o tenéis miedo, acordaros del secreto de Paci, meteros en vuestro caparazón y pensad lo que tenéis que hacer para dejar de llorar,

o de estar enfadados o de tener miedo. Ahora es hora de marcharme, me vuelvo a mi cajita para viajar a mi país. Hasta la próxima, amiguitos y besitos de hada para todos”.

Sesión 4: Aprendo a relajarme

Objetivos:

- Controlar los estados de ira, rabia, o ansiedad por medio de la relajación.
- Lograr un estado positivo, de calma y tranquilidad
- Utilizar técnicas de relajación para superar conflictos en el grupo
- Distinguir emociones negativas y positivas, y expresarlas mediante gestos faciales.

Contenidos:

- Técnicas de relajación
- Expresiones faciales
- Emociones positivas y negativas

Recursos:

- Personaje Lua
- Tarjetas de las emociones
- Música relajante o de Yoga

Descripción de la actividad:

Esta actividad es recomendable hacerla después de un momento donde los niños hayan tenido una actividad movida previamente, por ejemplo, después de un recreo.

Esta sesión se centrará en 3 partes:

1. Respiración consciente y ejercicios faciales
2. Yoga y praxias
3. Estado de calma y asamblea

Para introducirla sacaremos a Lua, nuestra protagonista de las emociones, la cual contará a los niños lo que vamos a hacer hoy (Anexo 4).

1. Respiración consciente y ejercicios faciales

Al empezar, pondremos música relajante o de Yoga, y empezaremos respirando, poniendo una mano en el pecho y otra en la tripa, y cogemos aire, nos hinhamos como

un globo, y poco a poco soltamos el aire, y notamos como poco a poco el globo se deshincha.

Después simulamos que tenemos un plato con sopa caliente entre las manos, tan caliente que quema. Debemos respirar, coger aire, y al soltarlo, lo soltamos en el plato de sopa caliente (es decir, hacia nuestras manos, que estarán colocadas en forma de cuenco a la altura de nuestro pecho). Primero intentamos coger mucho aire, y después cada vez menos. Hasta que “se enfríe la sopa”.

Después de hacer las respiraciones, sacaremos las tarjetas de las emociones, y sin decir nada, enseñaremos una por una, y tendremos que poner la cara que corresponda a esa emoción. Esto nos servirá de calentamiento facial para enlazar con la segunda parte de la sesión.

2. Praxias y Yoga

A continuación, realizaremos un ejercicio de praxias, mediante el cuento del gusanito (Anexo 4.1).

Después del cuento, nos pondremos de pie, y comenzaremos contando una historia realizando diferentes posturas de Yoga, y simulando lo que el cuento nos dice, para adentrarnos en él (Anexo 4.2).

3. Estado de calma y asamblea

Los niños se encontrarán tumbados en el suelo, tranquilamente, y relajados. Estaremos unos minutos escuchando la música. Y mientras escuchamos la música, pediremos a los niños que cierren los ojos, y se imaginen una situación que les produzca mucha alegría.

Cuando pasen unos minutos, cogeremos a Lua y hablará suavemente, y lentamente. Les dirá que a los niños que vaya dando un besito en la mejilla, tendrán que irse levantando poco a poco y quedarse sentados en su sitio.

Cuando estén todos levantados y sentados a modo de asamblea, preguntaremos a cada niño por la situación que se han imaginado.

Con esto daremos por terminada la sesión y Lua se despedirá como en sesiones anteriores.

Bloque III: Autoestima

Sesión 5: ¿Quién soy yo?

Objetivos:

- Tener una imagen positiva de sí mismo
- Conocer sus características físicas, y sus cualidades personales positivas
- Ser consciente de que hay personas que nos quieren
- Valorar sus acciones positivas

Contenidos:

- Imagen positiva de sí mismo
- Características físicas y cualidades personales
- Familia y amigos
- Acciones positivas y negativas

Recursos:

- Personaje Lua
- Carta de la familia y amigos de Lua
- Folios y pinturas o rotuladores
- Fotografías de los niños
- Fotografías de sus familias

Descripción de la actividad:

1. La cajita de Lua volverá a nuestro aula, pero esta vez se encontrará con una carta a su lado. Motivaremos a los niños y sacaremos a Lua de la cajita, quien introducirá la actividad y leerá la carta (Anexo 5).

Después enseñaremos la foto de Lua de pequeña, y comentaremos con los niños, si ellos también han cambiado desde que eran bebés hasta ahora.

Les haremos las siguientes preguntas en una asamblea, haciéndoles ver la importancia de la familia y los amigos: ¿Creéis que los papás y los amigos de Lua la quieren? ¿Nuestros papás y amigos nos quieren? ¿Cómo nos portamos con nuestros amigos, bien o mal? ¿Si nos portásemos mal nos querrían?

2. Después intervendrá Lua diciendo: “bueno niños, vosotros ya me conocéis mucho a mí, pero... yo también quiero conoceros a vosotros y a vuestras familias. ¿Qué os parece si me contáis qué es lo que más os gusta hacer con vuestros amigos o con vuestras familias?”.

Preguntaremos a cada niño que es lo que más les gusta hacer, y cómo se sienten haciendo eso. A continuación, cada uno tendrá que dibujar lo que más le guste hacer con su familia o sus amigos.

3. Actividad “Así soy yo”: Lua comentará una idea, en la cual, propone a los niños decirles a las familias que hagan una carta como la que la han hecho a ella sus padres y amigos, así les conocerá mejor. La profesora escribirá una carta a las familias, explicándoles lo que tienen que poner en la carta. Las familias deberán buscar cualidades positivas de cada niño, y plasmarlas sobre el papel.

El lunes de cada semana realizaremos esta actividad, y daremos el protagonismo a un niño. Leeremos la carta que han escrito sus padres, veremos las fotografías, y comentaremos con él cómo es ese niño, las cualidades positivas que tiene, los amigos que tiene, y cómo se comporta ante diversas situaciones. Después preguntaremos ¿A quién le gustaría ser amigo de este niño?

De esta manera, haremos ver a los niños, la importancia de tener amigos, cuidarles, así como, reforzar las amistades entre el grupo-clase, para favorecer la integración de todos los miembros del grupo. Para terminar, Lua se despedirá como en sesiones anteriores.

Sesión 6: Te necesito y me necesitas

Objetivos:

- Identificar los sentimientos de los protagonistas de la historia
- Valorar la amistad
- Describir las cualidades de uno mismo
- Valorar las cualidades de los demás

Contenidos:

- Sentimientos
- Amistad
- Cualidades de uno mismo y de los demás

Recursos:

- Personaje Lua
- Cuento “El león y el ratón”
- Imágenes de soporte visual
- Pentalabios

- Folios y pinturas o rotuladores

Descripción de la actividad:

1. Vendrá Lua para introducirnos la sesión contándonos un nuevo cuento (Anexo 6). El cuento se contará mediante imágenes de soporte visual. Después de contar el cuento, realizaremos en una asamblea las siguientes preguntas: ¿Por qué el león deja marchar al ratón?, El león no cree que pueda ayudarlo, ¿por qué?, ¿qué piensa el león del ratón?, ¿qué sentirá el león cuando el ratón le ayuda? ¿Cómo se sentirá el ratón ayudando al león?

Lua comentará con los niños la importancia de tener amigos, y les dirá a los niños como ayudándonos los unos a los otros, nos sentimos bien. Nosotros necesitamos amigos, y los amigos nos necesitan a nosotros, por eso, es bueno tener amigos y sobre todo cuidarlos muy bien.

2. Juego “leones y ratones”: unos harán de ratón y otros de león. Les pintaremos los labios y deberán darse besos en las mejillas entre ellos, imaginándose que son leones y ratones, por lo tanto, somos todos amigos y todos nos queremos. Podemos dividir la clase en leones y ratones, y hacer turnos para darnos los besos.
3. Para terminar, Lua preguntará a los niños: “¿os ha gustado recibir besos? ¿Os sentís queridos? ¿Vuestros amigos os quieren? ¿Por qué os quieren? ¿Nos gusta sentirnos queridos?”. Lua mandará hacer un dibujo a los niños de sus amigos de clase, para enseñárselo a sus amigos del bosque.

Después de que los niños hagan su dibujo, Lua se despedirá como en las sesiones anteriores.

Bloque IV: Habilidades socio-emocionales y de vida

Sesión 7: Conocemos a La cebra Camila

Objetivos:

- Identificar situaciones agradables y desagradables
- Manifestar una actitud positiva en las interrelaciones con los demás
- Valorar la amistad y las buenas acciones
- Mostrar una actitud de ayuda y de generosidad con los demás

- Desarrollar la empatía
- Escuchar atentamente y participar activamente en las actividades

Contenidos:

- Situaciones agradables y desagradables
- Relaciones positivas con los demás
- Amistad y buenas acciones
- Ayuda y generosidad
- Empatía
- Escucha

Recursos:

- Personaje Lua
- Cuento La cebra Camila con imágenes de soporte visual
- Sombreros de colores rojo, amarillo y verde
- Peto, camiseta con velcro, tiras de cartulina de colores

Descripción de la actividad:

1. Como siempre, comenzaremos con Lua protagonizando la actividad y contaremos el cuento de la cebra Camila (Anexo 7).

Después del cuento, cogeremos a la cebra Camila, la pondremos el peto, y les diremos a los niños: ¿Cómo se sentía Camila cuando se quitó el peto y perdió sus rayas? Camila desobedeció a su mamá, ¿cómo estaría su mamá contenta o enfadada?, ¿Por qué dejó de llorar Camila?

Cuando dialoguemos un poco con los niños sobre el cuento, Lua intervendrá y dirá: Habéis visto amiguitos, entre todos consiguieron que Camila dejase de llorar, y entre todos la ayudaron para que se la quitaran todas las lágrimas de pena. ¿Vosotros seríais capaces de ayudar a Camila?

2. Juego: Ayudamos a Camila

La profesora hará de cebra Camila, se pondrá una camiseta blanca con velcro, y encima un peto. A cada niño le mandaremos coger una línea de cartulina de una caja, de diferente color. Cuando Camila pasé por el lado de cada niño, deberá ayudarla, ofreciéndola la rayita de cartulina que tienen.

En este juego dispondremos también de 3 sombreros, uno rojo con una carita triste, uno verde con una carita sonriente, y uno amarillo con una carita de duda.

Explicaremos lo que significa cada sombrero y Camila se los irá cambiando según se vaya sintiendo. Distribuiremos a los niños separados por la clase, si no disponemos de suficiente espacio, podrán agruparse por parejas o de tres en tres.

Al principio cuando Camila se quite el peto, comenzará a llorar, pues su camiseta estará toda blanca sin ninguna raya, y se colocará el sombrero rojo, que significa que se siente triste.

Cuando vaya encontrando a los niños, y la pongan las primeras rayas, se cambiará al sombrero amarillo, que significa que está menos triste, pero aún no está contenta del todo.

Finalmente, cuando todos los niños la hayan colocado sus rayas, cambiará al sombrero verde, que significa que está muy feliz y contenta, porque todos la han ayudado, y entre todos la han hecho un nuevo traje.

3. Juego: Me siento bien ayudando a los demás

De forma muy breve, Lua preguntará a los niños cómo se han sentido ayudando a Camila. ¿Os gustaba verla triste?, y al final, ¿Os ha gustado verla feliz?

Ahora cada uno de los niños serán los protagonistas, jugaremos con los tres sombreros.

Irá saliendo un niño, y la profesora le dirá una situación por ejemplo:

- Te has colado en la fila y los compañeros se han enfadado contigo
- Has dejado alguna cosa a un compañero y tu compañero ahora está muy contento
- Has compartido el almuerzo con tu amigo, porque a él se le había olvidado
- Has perdido la mochila y nadie te ayuda a buscarla
- Hemos ayudado a un compañero, pero no nos ha dado las gracias

Los niños deberán coger el sombrero que mejor se adapte a lo que sienten. Por ejemplo, si se sienten bien con esa situación cogerán el sombrero verde, si no se sienten del todo contentos cogerán el amarillo, y si se sienten tristes cogerán el sombrero rojo.

Para terminar la actividad Lua comentará se despedirá diciendo: “bueno amiguitos, ahora habéis descubierto lo bien que nos sentimos ayudando a la gente, ¿a qué sí?, ¿os habéis dado cuenta de que en las situaciones que nos ayudan nos sentimos mucho mejor?, sin embargo, cuando no nos ayuda nadie, nos podemos tristes. Así que, espero que os sigáis ayudando entre vosotros y a todo el que lo necesite, ya sabéis, un besito de hada y hasta la próxima”.

Sesión 8: La ovejita que vino a cenar

Objetivos:

- Diferenciar emociones mediante la música
- Valorar las relaciones entre los compañeros
- Diferenciar emociones positivas de las negativas
- Mostrar gestos de cariño a los compañeros
- Ser conscientes del valor de la amistad
- Escuchar atentamente y participar en las actividades

Contenidos:

- Emociones positivas y negativas mediante la música
- Amistad
- Actitudes positivas y negativas
- Gestos de cariño
- Escucha

Recursos:

- Personaje Lua
- Música de miedo, de calma o de amor, y de alegría
- Cuento “La ovejita que vino a cenar”
- Tarjetas visuales del propio cuento
- Caras a modo de marioneta: triste y contenta

Descripción de la actividad:

1. Lua aparecerá en el aula, y al lado de su cajita habrá un cuento. La profesora y Lua, comenzarán introduciendo la actividad (Anexo 8).

A continuación, se pone la música de miedo, y los niños tendrán que decirnos que sienten con esa música, después haremos lo mismo con la música de calma o de amor, y luego con la música de alegría.

Nos damos cuenta que mediante la música también podemos sentir emociones, y podemos sentir cosas que nos gustan como la alegría, o el amor, o cosas que no nos gustan como el miedo.

Después de que los niños diferencien los tres estados, contaremos el cuento de “La ovejita que vino a cenar” (Anexo 8.1)

2. Al terminar el cuento, enseñaremos a los niños unas tarjetas visuales del propio cuento, y tendremos que ir reconstruyendo la historia a través de ellas, y comentando con ellos cómo se sienten los personajes en cada situación. Para ello, contaremos con dos caras a modo de marioneta una triste y otra contenta. Y diferenciaremos los estados que producen emociones positivas, cogiendo la cara contenta, o los que producen emociones negativas cogiendo la cara triste.

En cada escena, podremos mandar a un niño que coja la marioneta con la cara indicada.

3. Juego: Unos niños harán de lobos y otros de oveja. Los lobos se quedarán quietos en un lado de la clase, y las ovejas tendrán que ir corriendo hasta donde están los lobos y darles un abrazo y un beso, porque se han hecho amigos. Después podremos cambiar los personajes, y los que han hecho de lobos ahora harán de ovejas, y viceversa.

4. Para terminar, daremos a los niños un dibujo del lobo y otro de la oveja (ambos felices porque se hicieron amigos), para que lo pinten, después se lo recortaremos y pegaremos un palito a cada uno de los dibujos para que quede a modo marioneta. Podrán llevárselo a casa como regalo de Lua.

Al acabar la actividad, Lua se despedirá de ellos hasta el próximo curso. Aunque podrá volver a visitarles cuando lo consideremos necesario.

2.2. Programación para niños de 4 años

Esta programación tendrá continuidad, a ser posible, con la programación para 3 años. Como se ha explicado antes desarrollaré solamente una sesión por bloque, a modo de ejemplo, con una duración aproximada de una hora por sesión. Al finalizar todas las sesiones, Lua se despedirá de la misma manera que lo hacía en las sesiones de 3 años.

Bloque I: Conciencia emocional

Sesión 1: Lua, y los 7 Don emociones.

Objetivos:

- Reconocer y expresar las emociones mediante expresiones faciales y corporales
- Ser capaz de expresar una emoción
- Nombrar cada emoción correctamente

- Reconocer las emociones que expresan sus compañeros

Contenidos:

- Emociones: alegría, vergüenza, enfado, tristeza, sorpresa, susto y miedo.
- Expresiones fáciles y corporales

Recursos:

- Pelota de goma
- Tarjetas y tapones con caras de emociones
- Música de ambiente

Descripción de la actividad:

1. Comenzaremos sacando a Lua “el hada de las emociones”, al igual que en las sesiones de 3 años. Lua comenzará con uno de sus diálogos y contando una aventura a los niños para introducir las actividades (Anexo 9). Mostraremos las tarjetas de emociones al contar la historia.
2. Juego 1: de “Te paso mi emoción”. Los niños estarán sentados en círculo o semicírculo. El primer jugador tendrá en sus manos una pelota de goma, y deberá expresar facialmente una emoción diciendo: “Soy Don (emoción elegida), y pasará la pelota de goma por el suelo a otro de sus compañeros. El niño al que le han pasado la pelota, deberá repetir la emoción del anterior diciendo: “(Nombre del niño) es Don (emoción elegida), y yo soy Don (elegirá otra emoción diferente). Así se hará sucesivamente hasta que todos hayan recibido la pelota de goma, y se la hayan pasado a otro compañero, con su correspondiente emoción.
Ejemplo: “Soy Don contento” (cara de contento), y paso la pelota a Elena. Elena dice: “Juan es Don contento” (cara de contenta) “y yo soy Doña enfadada”, y pasa la pelota a otro compañero.
3. Juego 2: “Atrapa un tapón”. Para realizar este juego contamos con varios tapones, en los cuales, por la parte de debajo de cada tapón, pegaremos una cara de una emoción. Cada emoción deberá estar repetida dos veces, es decir, en dos tapones veremos la misma emoción.
Pondremos música y los niños deberán bailar al ritmo de la música. Mientras tanto colocaremos los tapones por el suelo, de tal manera, que queden dispersos por la sala. Al para la música, cada niño deberá coger un tapón y expresar facial y corporalmente la

emoción que le ha tocado. Los niños deberán agruparse por parejas, sin hablar, fijándose en las emociones que muestran los demás compañeros y agrupándose con el compañero que muestre su misma emoción.

Bloque II: Regulación emocional

Sesión 2: Nos relajamos con Yoga

Objetivos:

- Experimentar la relajación para tranquilizar nuestro cuerpo y mente mediante el Yoga
- Expresar las emociones vividas
- Lograr un estado positivo, de calma y tranquilidad

Contenidos:

- Calma y tranquilidad
- Emociones

Recursos:

- Vídeo de Yoga para niños
- Papel de periódico
- Diferentes tipos de música

Descripción de la actividad:

1. Aparecerá Lua, y hablará con los niños sobre las ideas previas que tienen del Yoga, a continuación, haremos respiraciones conscientes y después mostrará un vídeo de Yoga para niños (Anexo 10). Los niños deberán realizar las posturas de Yoga según las va explicando el vídeo.
2. Relajación con periódicos: daremos una hoja de papel de periódico a cada niño. Pondremos varios tipos de música, y dependiendo de la intensidad de la música los niños deberán de cortar tiras de papel al ritmo de la música que suena. Al final dejaremos la música relajante, con lo cual, deberemos de cortar tiras muy despacito. Haremos una bola de papel con todas las tiras que hemos cortado, y la utilizaremos para la siguiente actividad.

3. Con la pelota de papel de periódico realizaremos ejercicios de contracción- relajación.
 - La pelota es una piedra, apretamos con fuerza y relajamos
 - Subimos la pelota hasta el cielo, tensando los músculos y relajamos
 - Nos sentamos poniendo la pelota entre las rodillas, apretamos y relajamos
 - Ponemos la pelota debajo de la barbilla, la mantenemos y relajamos

4. Nos tumbamos en el suelo, dejando la pelota a un lado, y nos relajaremos escuchando la música. Mientras tanto, el docente recoge todas las pelotas. Cuando pasen unos minutos, nos incorporamos despacio y en silencio.

Bloque III: Autoestima

Sesión 3: Un pasillo inolvidable

Objetivos:

- Sentir emociones positivas proporcionadas por los compañeros
- Obtener un estado de autoestima, de afecto y de armonía
- Mostrar cualidades positivas al resto de los compañeros
- Desarrollar confianza en uno mismo y en los demás

Contenidos:

- Emociones positivas
- Autoestima
- Signos de afecto, confianza y cualidades positivas

Recursos:

- Venda o pañuelo

Descripción de la actividad:

1. Aparecerá Lua en la clase, comenzará a hablar a los niños, y para motivarles contará uno de sus cuentos (Anexo 11). A continuación, explicará la actividad que tienen que realizar.

2. “El pasillo de la alegría”: nos colocaremos en dos filas, la mitad de la clase a un lado y la otra mitad al otro, mirándose unos a los otros. Uno de los niños, con los ojos tapados

mediante una venda o pañuelo, se colocará en el medio de las filas, e irá pasando, con ayuda del maestro si es necesario, desde el principio hasta el final, mientras el resto de sus compañeros le hacen caricias, le dan besos, le dicen cosas bonitas, etc.

Cuando haya llegado al final, el niño se quitará la venda o el pañuelo y hará lo mismo el siguiente compañero. Una vez que hayan pasado todos los niños, comentaremos con ellos, mediante una asamblea, cómo se han sentido.

Bloque IV: Habilidades socio-emocionales y de vida

Sesión 4: El cine de las emociones

Objetivos:

- Desarrollar habilidades de relación, expresividad, sensibilidad, y ayuda a los demás.
- Identificar la solución más idónea para la resolución del problema planteado.
- Valorar las relaciones entre compañeros.
- Ser capaz de mostrar emociones ante diferentes situaciones

Contenidos:

- Ayuda, solidaridad, sensibilidad.
- Capacidad de relación: sociabilidad
- Emociones

Recursos:

- Sala de psicomotricidad
- Bancos suecos, conos y picas
- Pañuelos o vendas
- Folios y rotuladores o pinturas
- Imágenes con diferentes escenas

Descripción de la actividad:

1. Comenzaremos sacando a Lua, la cual saldrá todo emocionada, explicando que el otro día fue al cine, y vio muchas escenas, en las que sintió muchas cosas diferentes. Enseñará las imágenes con las escenas que vio en la película y las comentará con los niños. Después iremos al aula de psicomotricidad o a otro con espacio amplio para realizar la actividad.

2. Deberemos crear un espacio enfrente de una pared, a modo de cine, ayudándonos de los bancos suecos, los cuales, explicaremos que no se podrán saltar, porque son las paredes del cine. Y pondremos dos salidas de emergencia, ayudándonos de los conos y las picas, que lo colocaremos a modo de puertas, para entrar y salir de nuestro “cine”.

Se explicará a los niños que estamos dentro de un cine y que dentro de este cine, habrá unos ciegos que colocaremos sentados en la primera fila. Para ello, deberemos nombrar a unos cuántos niños que hagan de ciegos (les taparemos los ojos con un pañuelo o venda).

Iremos contando una historia, mediante imágenes. Para ello, el maestro se situará en la pared, e irá enseñando las imágenes, a la vez que, iremos poniendo en la piel de los niños las determinadas escenas, por ejemplo, románticas, de comedia, de acción, de miedo... pediremos a los niños que hagan los gestos y sonidos correspondientes a cada situación. Y cuando menos se lo esperen mientras estamos contando alguna de esas escenas, gritaremos: “¡fuego, fuego!, corred, que hay que salir del cine”. Los niños deberán darse cuenta de que en el cine también había niños ciegos y que no pueden salir por su propia cuenta. Por lo tanto, los demás deberán ayudarles a salir.

El juego se puede repetir tantas veces como sea necesario, hasta que todos que se den cuenta, de que deben ayudar a los ciegos a salir del cine, porque estos no ven.

3. Comentaremos con ellos, cómo se han sentido, tanto los niños ciegos que no han sido ayudados, cómo los que sí que han sido ayudados. Y también preguntaremos cómo se han sentido los niños que han ayudado a los ciegos.

Al volver al aula, realizaremos un dibujo ayudando a una persona que lo necesite. Bien sea a un ciego, a una persona mayor, a nuestros padres, a un compañero...

2.3. Programación para niños de 5 años

Al igual que en la programación para 4 años, en esta desarrollaré una sesión por bloque, a modo de ejemplo, con una duración aproximada de una hora por sesión. Al finalizar todas las sesiones, Lua se despedirá de la misma manera que lo hacía en las sesiones de 3 y de 4 años.

Bloque I: Conciencia emocional

Sesión 1: un, dos, tres... ¡la sábana a los pies!

Objetivos:

- Reconocer, nombrar y expresar las emociones
- Distinguir las emociones en nosotros mismos y en los demás
- Ser conscientes de las emociones que son positivas y de las emociones que son negativas

Contenidos:

- Emociones positivas y negativas

Recursos:

- Sábana o tela
- Folios, lapiceros, rotuladores o pinturas

Descripción de la actividad:

1. Lua introducirá la sesión y recordaremos mediante una asamblea en la que Lua será la protagonista, las emociones que se han trabajado en años anteriores, y comentaremos con los niños situaciones en las que se puedan sentir cada una de esas emociones. A continuación, realizaremos un juego, para repasar las diferentes emociones, y las expresiones faciales o corporales de las mismas.
2. Los niños se sientan en el suelo, todos mirando hacia el mismo lugar. Dos de ellos cogen una sábana o tela, cada uno por una esquina, dejando que el resto de la tela caiga al suelo. Otro niño deberá esconderse detrás de esta sábana, pensará una emoción de las que hayamos trabajado e intentará representarla corporalmente, mediante gestos o postura corporal.

Una vez que el niño está preparado para hacer la emoción que ha pensado, diremos todos: “un, dos, tres...sábana a los pies”, y los niños que sujetan la sábana deberán bajarla hasta el suelo, dejando ver lo que el niño está representando durante unos segundos. El resto de alumnos, deben levantar la mano cuando sepan la emoción escondida, y el que lo adivine deberá representar esa emoción, y si es correcto, pasará a esconderse detrás de la sábana.

3. Para terminar la sesión, comentaremos con los niños con qué emociones se sienten bien y con qué emociones se sienten mal. Y los niños harán un dibujo de la emoción con la que se sienten mejor, y otro dibujo de la emoción con la que se sienten peor.

Bloque II: Regulación emocional

Sesión 2: Yo sé relajarme, ¿y tú?

Objetivos:

- Adquirir un estado de calma y relajación
- Controlar situaciones de estrés, nervios o enfado mediante la relajación.
- Lograr un estado positivo de tranquilidad

Contenidos:

- Calma y tranquilidad
- Situaciones positivas

Recursos:

- Música relajante
- Colonia o ambientador
- Pelotas blanditas

Descripción de la actividad:

1. Como siempre aparecerá Lua en la clase. Introducirá la actividad con voz tenue y relajante, mediante un vídeo de relajación para niños (Anexo 12). Antes de comenzar realizaremos respiraciones conscientes, simulando que somos un globo y después que tenemos un plato de sopa caliente, explicadas en la sesión de relajación para 3 años.
2. Para comenzar con la sesión realizaremos un masaje individual. Para ello, nos sentaremos en círculo, con las piernas estiradas y simularemos que estamos en una ducha. Primero “nos echaremos agua” por todas las partes del cuerpo, una por una, haciéndonos a nosotros mismos caricias. Después, “nos enjabonaremos”, dándonos un suave masaje con la pelota de goma, simulando que es una esponja y luego “nos aclararemos y nos secaremos”, pasando otra vez nuestras manos a modo de caricias con las yemas de los dedos. Realizaremos este masaje poco a poco y por todas las partes de nuestro cuerpo, mientras suena la música relajante.

3. Después los niños se pondrán por parejas, uno sentado en el suelo y el otro detrás de él, sentado o de rodillas. Nos daremos “el masaje de los animalitos”. Iremos guiando a los niños, diciendo que van a pasar diferentes animalitos por su espalda. El niño que da el masaje deberá estar atento a las indicaciones del profesor. Dependiendo del animalito que pase, masajearemos de una forma u otra. Por ejemplo: las hormiguitas, será de forma suave con las yemas de los dedos, los elefantes dando golpecitos suaves con el puño, las serpientes haciendo eses por la espalda... para terminar simularemos que hay un río y vamos pasando por la espalda hasta llegar a la zona del cuello y de la cabeza. Después, cambiaremos los roles de la pareja y el niño que ha dado el masaje pasa a recibirlo y viceversa.

4. Para finalizar la sesión, mandaremos a los niños que se tumben en el suelo, y que se imaginen lo que más les guste. Para ello, crearemos un ambiente de calma y relax, mediante la música y mediante el ambientador o la colonia que esparciremos por el espacio. Después de unos minutos, nos incorporaremos suavemente, y comentaremos con los niños en asamblea, cómo se han sentido, si les ha gustado y por qué.

Bloque III: Autoestima

Sesión 3: El ovillo de lana

Objetivos:

- Saber expresar cualidades positivas de los compañeros
- Diferenciar entre cualidades positivas y negativas
- Valorar las buenas acciones, desarrollando autoestima tanto en uno mismo como en los demás

Contenidos:

- Cualidades positivas y negativas
- Autoestima

Recursos:

- Ovillo de lana

Descripción de la actividad:

1. Lua volverá al aula, para realizar otra sesión, nos saludará y hará una asamblea con nosotros. Pero esta asamblea, será especial. El alumno que quiera nos contará una anécdota reciente en la que se haya enfadado, o en la que se haya sentido mal, por las

circunstancias o sucesos que le ocurrieron. El resto de compañeros, a medida que avanza la historia le dirán “¡uy, uy, uy!”, para exagerar la situación, de forma que el problema se vuelva cómico, y restándole importancia. Después de contar la historia, hablaremos de cómo se ha sentido ese niño, y tendremos que representar todos, la emoción que ha tenido durante la historia.

2. Juego “ovillo de lana”. Nos sentaremos en círculo. La maestra cogerá el cabo del ovillo de lana y se la enroscará en el dedo índice, y le lanzará el ovillo de lana a uno de sus alumnos, diciendo algo bueno de esa persona. A continuación, el niño al que se lo haya lanzado, hará lo mismo y se lo volverá a lanzar a otro compañero, diciendo algo bueno de él. Cuando todos hayamos dicho algo bueno de otra persona, veremos cómo entre todos formamos una gran tela de araña, y si uno suelta, la tela se desmorona, con lo cual, la tela de araña depende de todos. Para volver a enrollar la tela, deberemos hacer lo mismo, pero al revés, es decir, empezando por el último niño, y devolviendo el cabo al que se lo ha pasado anteriormente, diciendo algo bueno de él. Así hasta que llegue todo el ovillo enroscado a la profesora, que fue la primera en empezar.

Bloque IV: Habilidades socio-emocionales y de vida

Sesión 4: La isla de los amigos

Objetivos:

- Cooperar con todos los compañeros de clase
- Adquirir e integrar valores
- Cambiar pensamientos y emociones negativas, por pensamientos y emociones positivas.

Contenidos:

- Cooperación
- Valores: ayuda a los demás, respeto, compañerismo, trabajo en grupo, empatía, y solidaridad.
- Emociones o sensaciones positivas

Recursos:

- Cinta adhesiva o aislante
- Colchonetas, conos y espalderas
- Sala de psicomotricidad

Descripción de la actividad:

1. Nuestro personaje, Lua, contará su aventura y motivará a los niños para hacer la actividad. (Anexo 13). Después iremos a la sala de psicomotricidad para poner en práctica las aventuras que nos ha contado Lúa en el cuento.

2. En la sala de psicomotricidad, diremos a los niños, que nos encontramos en una isla, en la que deberemos pasar por diferentes desafíos, al igual que los personajes del cuento. Deberemos llegar todos al final para salir de esa isla desierta en una balsa, pero hay que tener mucho cuidado, y cuidar los unos de los otros, porque puede haber todo tipo de peligros.

El primero de los desafíos, será pasar por unas “lianas” y atravesarlas hasta poner los pies en la tierra, sin que nos ataquen los insectos que puede haber por allí. Estas lianas serán las espalderas, que tendrán pegadas por diferentes zonas cachos de cinta adhesiva, que simularán los insectos. Los niños tendrán que esquivar “los insectos” al pasar por las “lianas”. Para ello, tendrán que mirar bien los sitios por los que pasan, o puede guiarles un compañero que vaya delante de ellos, para ver cuál es el mejor camino para todos.

El segundo desafío, consistirá en pasar por una cueva, todos juntos y en silencio, para no despertar a los animales que habitan dentro. Los niños deberán pasar todos juntos en grupo, dados de la mano para no perderse y en silencio. Por lo tanto, debe existir un acuerdo y una conexión de grupo.

Una vez pasada la cueva, el tercer desafío, consiste en pasar un pasadizo secreto que está lleno de serpientes venenosas, pero esto no lo sabrán hasta que lo pasen. Pondremos el pasadizo marcado con conos, y la cinta adhesiva en el suelo, trozos bastante grandes, enrollados en círculos, de tal manera que al pasar se les quede pegado al playero un cacho de cinta. Cuando pasen todos, que deberán pasar a la vez, les diremos que las cintas adhesivas, eran serpientes venenosas y que a los que les han “picado”, se han quedado sin una pierna o sin las dos (dependiendo del número de trozos que lleven pegados).

El cuarto desafío será pasar por un puente hacia una balsa, que será una colchoneta que pondremos al final del puente hecho con conos. El puente será estrecho. Y les diremos simplemente que pasen a la balsa. Pero que recuerden que hay compañeros que les han picado las serpientes y no tienen piernas.

Los niños deberán ingeniárselas para pasar todos a esa balsa. Deberán saber que tienen que llevar entre los que puedan a los que se han quedado sin piernas, y subirles a la balsa, y cuando estén todos subirán ellos.

Aquí se presenta otro problema, y el quinto desafío es que tienen que entrar todos en la balsa, porque ninguno se puede quedar en la isla. Por lo tanto, se tendrán que colocar bien, y ayudarse entre ellos mismos para subir todos en la misma colchoneta.

3. Después de la actividad, se reflexionará con ellos sobre casos de la vida cotidiana en los que también podemos ayudar a los demás, y también en cómo se han sentido tanto los que ayudaban como los que estaban ayudando.

EVALUACIÓN

Se trata de una evaluación continua, debido a que la propuesta se plantea para todo el curso, mediante las actividades rutinarias.

Para una correcta evaluación de los resultados, nos centraremos simplemente en la observación de cada alumno, y del grupo-clase, en general.

No obstante, el maestro podrá tener un cuaderno del profesor, donde podrá anotar las anécdotas, las dificultades o los progresos, tanto a nivel general como individual. De esta manera, es más sencillo ver qué conceptos o habilidades debemos reforzar y a qué alumnos debemos mostrarles esta ayuda.

Por otro lado, lo interesante de la propuesta es que no se quede solamente en las paredes del aula, sino que, tenga efectividad fuera de ella, en cualquier contexto. Para ello, contaremos con la participación de las familias, quienes nos ayudaran a visualizar mejor nuestra evaluación.

EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL PROYECTO

La única oportunidad que he tenido de poner en marcha este proyecto, ha sido durante mi período de prácticas, y haciendo visitas ocasionales por el centro escolar, para realizar alguna sesión más con los alumnos.

He de destacar que la propuesta, como se ha dicho durante el desarrollo de la misma, solamente se ha puesto en práctica con alumnado del primer curso de educación infantil, por lo que, las actividades propuestas para el segundo y tercer curso, ha sido imposible llevarlas a la práctica. Por ello, me centraré en exponer los resultados de las actividades que se han llevado a cabo.

RESPECTO A LOS OBEJTIVOS GENERALES

Los resultados de esta propuesta, en general, han sido favorables. Realizándose algunas de las actividades no sólo en un aula, sino en las dos aulas del primer curso, de las que dispone el centro. Tanto en mi aula, como en la otra aula de 3 años, se han conseguido la mayoría de los objetivos generales propuestos para el proyecto. Con “la mayoría” me refiero a que al ser el primer curso, aún no se ve la adquisición de objetivos un poco más complejos. Diría que de todos los objetivos propuestos, los que no se llegan a interiorizar en el primer curso de infantil, son 2:

- Prevenir estados que puedan provocar situaciones de emociones negativas, siendo conscientes de lo que conllevan.
- Superar situaciones que les provoquen emociones negativas.

Algunos de los rasgos del pensamiento infantil, como el egocentrismo, no dan lugar a que se cumplan estos objetivos durante el primer curso. Los niños llegan a ser conscientes de sus malas acciones, pero les cuesta conseguir una conciencia de prevención, por lo tanto, lo que se consigue es un hábito, más que una forma de pensamiento.

Por otro lado, no podemos esperar que los niños superen solos situaciones que les hagan sentirse mal, ya que, en gran medida en esta edad siguen teniendo mucha dependencia del adulto en cuanto a esto se refiere.

No obstante, dichos objetivos se esperan conseguir en los cursos posteriores, siguiendo la propuesta planteada.

RESPECTO A LOS BLOQUES TEMÁTICOS

En las actividades del primer bloque, los niños se mostraron muy motivados y participativos, he de destacar que durante estas actividades, los niños aprendieron a diferenciar unas emociones de otras, a nombrarlas, y a expresar cuándo se han sentido así. Un hecho relevante, es que tras la realización de las actividades, algunos de los niños daban abrazos a la marioneta, expresando su cariño y siendo conscientes de que lo que significaba el hecho de dar un abrazo.

Durante el segundo bloque, me costaba creer que los niños de 3 años, pudiesen hacer sesiones de relajación, implicándose en el Yoga, la respiración o los masajes. Sin embargo, es algo que se realizaba como una actividad más, siendo conscientes de lo que había que hacer en ese momento. Y destacar sobre todo, que después de las sesiones de relajación, se les notaba más tranquilos, más respetuosos entre ellos, y más dispuestos a escuchar y a prestar atención.

En la actividad que se llevó a cabo del tercer bloque, que corresponde a las sesión seis, se creó una consciencia de cómo nos sentimos y cómo se sienten los demás. Por lo tanto, fue muy motivador el hecho de mostrar cariño a sus compañeros, viendo como todos nos sentíamos queridos, y nos sentíamos contentos. Por tanto, adquirieron más los conceptos de emociones positivas, y reforzamos la autoestima de cada alumno.

En el cuarto y último bloque, se empezaron a notar mejoras respecto al grupo clase, y se oían frases como: “jugamos los dos, que hay que compartir”, “¿me ayudas a recoger esto?”, o “somos todos amigos”. Cada vez iban dejando más a un lado el egocentrismo propio de esta edad, y los niños que se mostraban más reticentes a la hora de mostrar emociones a los demás, se animaron a realizarlo mediante las actividades, viendo cómo provocaba una emoción positiva en ellos mismos.

ANÁLISIS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Alcance del trabajo

La propuesta no se ha podido alcanzar en toda su totalidad, debido a que no se han podido poner en práctica todas las sesiones. Pero es cierto que, a pesar de ello, se han conseguido la mayoría de los objetivos previstos.

En ese centro en concreto, dan bastante importancia al tema de las emociones, por ello, los niños ya tenían adquiridos algunos conceptos previos, antes de comenzar con la primera sesión.

Me gustaría destacar la importancia de la implicación de las familias en este proyecto, porque la educación emocional es algo que se tiene que dar dentro y fuera del aula. Por lo tanto, en este sentido, no se ha alcanzado en su totalidad, debido que no se informó a las familias de la puesta en práctica del proyecto. Sería interesante que las familias estuviesen informadas de la importancia de este tema, y que familia y escuela se coordinasen para trabajar juntas la educación emocional. Así como, la formación a lo largo de cursos superiores, porque en la educación infantil, este tema parece estar más presente, pero en la educación primaria, se deja un poco más de lado, restando importancia a la educación emocional de los alumnos.

Oportunidades y limitaciones

Tuve la suerte de poder poner en práctica parte de la propuesta en el centro escolar, aunque una de las limitaciones fue la falta de tiempo, y el corto período de prácticas para realizar todas las actividades respecto a este tema.

Destacar que haciendo referencia a los recursos en el propio centro, no tuve ninguna limitación, y me dieron bastante libertad, dentro de lo que se podía, para poner en práctica esta propuesta. Lo único que cabe destacar respecto a la puesta en práctica, es la limitación a mi propio aula de 3 años, sin poder llevarlo a cabo en cursos superiores, con lo cual, no he podido ver las diferencias entre las diferentes edades, o entre unos niños y otros.

Aunque es cierto, que se me dio la oportunidad de hacer algunas de las actividades con ambas clases de 3 años, lo cual, me dio una visión más general sobre el proyecto. Visionando si en realidad era factible su puesta en práctica, y si en verdad, funcionaba.

CONCLUSIONES

**“No somos responsables de las emociones,
pero sí de lo que hacemos con las emociones”.**

Jorge Bucay

Como conclusión, me gustaría destacar ante todo, la falta de formación del profesorado para llevar a cabo propuestas como esta. Ya que, si bien hemos visto la importancia de dicho tema en la fundamentación teórica, y que cada vez, se le da más importancia en la actualidad, la formación que recibimos el profesorado sobre ello, es escasa, incluso nula.

“Quisiera imaginar que, algún día, la educación incluirá en su programa de estudios la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás”. (Goleman, 1996, pág. 17)

Si bien en 1996, Goleman ya abogaba por una educación emocional en las escuelas. A día de hoy en el siglo XXI, aún no se le da la importancia que se merece, aunque sí es verdad, que cada vez, existen un mayor número de escuelas que incorporan programas de educación emocional en sus aulas.

Cómo hemos visto en la fundamentación teórica, el éxito en la vida reside en un 80% en la educación emocional. Con lo cual, si educamos a nuestros alumnos para tener éxito en la vida, deberemos educar en ese 80%, simultáneamente con los contenidos académicos que deban adquirir los alumnos en cada una de sus etapas.

Por otro lado, si consideramos que la educación actual que se da en las aulas, no es mejorable, nos estamos negando al cambio y al progreso. Un cambio que estoy casi segura de que la mayoría de los profesores se mostrarían reacios a hacer, pero que tenemos que comenzar por aceptarlo. Si realmente conocemos como funciona nuestro sistema educativo, y somos conscientes de la formación que estamos dando a nuestros alumnos, es justo entonces, cuando somos capaces de cambiarlo, para conseguir una mejora general en el sistema educativo, a pesar de las dificultades con las que consta actualmente para progresar.

De acuerdo con E. Punset (2010), en su libro *El viaje al poder de la mente*, nos habla de una reforma educativa de los próximos cincuenta años a escala mundial que se caracterizará por una reforma radical de la profesión del maestro. Defiende que la carrera de maestro será la carrera con un contenido más profesional y complejo que cualquier otra.

Mostraré unas líneas de Punset (2010), hablando sobre la formación del profesorado:

¿Cuál será su misión en el futuro? ¿Formar especialistas? No. Dimensionar ciudadanos en un mundo globalizado. ¿Pertrechar las mentes de sus estudiantes? No. Reformar sus corazones. ¿Cómo se consigue alcanzar esta misión? Cumpliendo los dos objetivos siguientes: aprender a gestionar la diversidad de las clases modernas a las que ha cambiado profundamente la globalización. Y, simultáneamente, aprender a gestionar las emociones positivas y negativas que son comunes a todos los individuos y previas a los contenidos académicos adquiridos. (pág. 250- 251)

Una vez más, podemos afirmar que la enseñanza de las emociones debe estar presente en la educación. Pero, ¿cómo desarrollamos esta educación positiva? Como explica Seligman (2011) en su libro *La auténtica felicidad*, plantear una educación positiva implica: Enseñarlo, Incorporarlo y Vivirlo. Por tanto, no podemos conformarnos con enseñar meros conceptos sobre emociones a los niños, sino que debemos asegurarnos que nuestros alumnos hayan integrado en su pensamiento y en su manera de vivir, esa Psicología Positiva.

Desarrollar una nueva escuela que introduzca estos principios, supondría unos objetivos, que tendrían que abarcar lo referente a habilidades para poder alcanzar y forjar, de forma autónoma, la felicidad y el propio bienestar, así como las destrezas que permitan una buena gestión de las emociones, para que las positivas se vean aumentadas. Por lo tanto, siguiendo estas tres pautas: enseñar, incorporar y vivir, la puesta en práctica de la Psicología Positiva y de esta propuesta tendrá el éxito que se espera.

Por último, aclarar que inculcar la educación emocional desde una filosofía positiva y fomentar un desarrollo emocional sano en el alumnado, permitirá que en el futuro sean adultos más felices, seguros y capaces de afrontar los retos que el día a día les plantee, y aumentará sus posibilidades de éxito en diferentes ámbitos de la vida.

LISTA DE REFERENCIAS

Referencias bibliográficas

Bisquerra, R. (coord.); Punset E., Mora, F., García Navarro, E., López Cassà, E. Pérez González, J.C., Latieri Linda, N.M., Aguilera, P., Segovia, N. & Planells, O. (2012). <i>¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia</i> . Esplugues de Llobregat. (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
Bruguera, J. G. (2003). <i>Educación emocional y lenguaje en la escuela</i> . Barcelona: Octaedro S.L.
Cassà, E. L. (coord.); Álvarez. M, Bisquerra. R, Pérez. N, Renom. A, Rodríguez. M, Sicart. R, Talavera. M, Vargas. C, Vegas. D. (2010). <i>Educación emocional. Programa para 3-6 años</i> . Madrid: Wolters Kluwer S.A.
Fernández- Abascal E.G (coord.); (2011). <i>Emociones positivas</i> . Madrid: Pirámide S.A.
Gardner, H. (2005). <i>Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica</i> . Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
Goleman, D. (1996). <i>Inteligencia Emocional</i> . Barcelona: Kairós, S.A.
Goleman, D (1998). <i>La práctica de la inteligencia emocional</i> . Barcelona: Kairós S.A.
Harris, P. L. (1992). <i>Los niños y las emociones</i> . Madrid: Alianza.
Punset, E. (2010). <i>El viaje al poder de la mente</i> . Barcelona: Ediciones Destino.
Roser Pérez Simó, R. P, (2001). <i>El desarrollo emocional de tu hijo</i> . Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
Sanctrock, J.W. (2003). <i>Psicología del desarrollo</i> . Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
Segura. M; Arcas. M. (2007). <i>Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos</i> . Madrid: Narcea S.A.

Seligman, M.E.P. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Zeta

Valls, J; Riñón, J.F. (1998). *Una metodología para el éxito. La capacidad de superación y de autoconfianza en los niños y niñas de 0 a 7 años*. Barcelona: Casals S.A.

Referencias legislativas

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.

Recursos electrónicos

Bisquerra, R. (coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. <http://faroshsjd.net/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf> (Consulta: 3 de Abril de 2013)

De la Fuente, Soraya. *Recursos para trabajar las emociones positivas en educación infantil*. <http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas> (Fecha de publicación: 25 de Junio de 2013).

Orientación CPI de Panxón. Documental educación emocional. <http://orientacioncpidepanxon.blogspot.com.es/2013/03/documental-educacion-emocional.html> (Fecha de publicación: 31 de Marzo de 2013)

PTYAL. *Pedagogía Terapéutica Y Audición y Lenguaje*. <http://ptyalcantabria.wordpress.com/int-emocional/programa-escolar-de-desarrollo-emocional-p-e-d-e/> (Consulta: 17 de Mayo de 2013)

RTVE. *Para todos la 2: Debate – Educar las emocinones*. <http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-debate-educar-emociones/1425930.shtml> (Consulta: 29 de Mayo)

RTVE. Redes: El aprendizaje social y emocional: las habilidades.

<http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-aprendizaje-social-20130526-2130-169/1839588/> (Consulta: 18 de Abril de 2013)

Schneider, M., Robin, A. *La técnica de la tortuga, un método para el autocontrol de la conducta impulsiva.* http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/LA_TECNICA_DE_LA_tortuga.pdf (Consulta: 26 de Abril de 2013)

Universidad Europea Madrid. *La educación, el arma más poderosa para cambiar el mundo.* <http://www.uem.es/es/la-educacion-el-arma-mas-poderosa-para-cambiar-el-mundo> (Consulta: 20 de Marzo de 2013)

ANEXOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

ANEXO 0 – Canción para trabajar las emociones en las rutinas

Buenos días para todos, buenos días para ti,
Hoy me siento muy alegre, hoy me siento muy feliz,
Buenos días para todos, buenos días para ti,
La canción de los saludos ha venido por aquí.

Si estás feliz y lo sabes aplaudirás (dos palmadas) (Bis)

Si estás feliz y lo sabes, muy muy alto lo dirás,

Si estás feliz y lo sabes aplaudirás.

ANEXO 1 – Sesión 1 “Conocemos a Lua, el hada de las emociones”

Introducción a la actividad y cuento:



Lua: Uy, cuántos niños, que sorpresa. Me dijeron que iba a hacer un viaje muy largo, pero no me dijeron a dónde me llevaban.

- Profesora: Hola, Lua. Bienvenida. Mira estás en una clase de infantil, con nuestros amiguitos que tan sólo tienen 3 años, pero están deseando de aprender cosas nuevas.

- Lua: aah hola Soraya, cuánto tiempo (me da dos besos), ¡pues genial!, yo puedo ayudarles. Bueno, me voy a presentar queridos ombliguitos.
- Profesora: No Lua, ombliguitos no, amiguitos. Estoy segura de que todos los niños quieren ser tus amiguitos, porque se lo van a pasar pipa con tus historias.
- Lua: Bueno bueno, déjame presentarme. Hola niños, soy Lua, aunque mis amigos me conocen como el hada de las emociones. Vengo de un lugar muy lejano, llamado Happylandia, allí hay un bosque donde vivo yo, y donde cada día me ocurren muchas aventuras de todo tipo.
- Profesora: claro, Lua. Por eso estás aquí con nosotros, para contarnos alguna de tus aventuras tan interesantes.
- Lua: No, mis aventuras no son estresantes querida.
- Profesora: decía interesantes, seguro que son muy interesantes y divertidas.
- Lua: aah sii, claro que sí. Aunque a mí me gusta más llamarlas... ¡emocionantes!
- Profesora: anda, ¿y por qué emocionantes?
- Lua: pues... porque en ellas se encuentran todas las emociones que siento, y además, mis queridos ombliguitos pueden compartir conmigo esas emociones y verán lo interesante que es conocerlas.
- Profesora: amiguitos Lua, amiguitos.
- Lua: si si, eso. Por cierto, AMIGUITOS, ¿vosotros sabéis lo que son las emociones?, bueno os lo contaré, las emociones es aquello que sentimos cuando nos sucede algo. Y a mí en mi bosque, todos los días me pasan un montón de cosas, pero estoy segura de que a vosotros también, seguro que aquí en el cole, hacéis un montón de cosas, y en casa con vuestras familias, y cuando salís al parque, o cuando jugáis con vuestros amiguitos. ¿A qué si? ¿Y os habéis dado cuenta de todas las cosas que sentimos cuando hacemos algo? Bueno, luego me contaréis cada uno de vosotros, una de esas cosas tan interesantes que os ocurren. Pero antes, os contaré una de mis historias. Os preguntaré porque me llaman el hada de las emociones ¿verdad?, pues es por algo que me ocurrió cuando tenía vuestra edad, ¿queréis que os lo cuente?

Bien, pues hace muchos años, cuando yo era como vosotros, era muy traviesa, no hacía caso a mis padres, desobedecía, estaba todo el día enfadada, gritaba, quitaba los juguetes a mis amigos, no les ayudaba, y me portaba muy mal. Mi madre, siempre me decía que como siguiese así me quedaría sin amigos, no la hacía mucho caso, ni siquiera

me lo creía. Pero cuando me reñía y la veía tan enfadada conmigo, yo lloraba y lloraba, y me sentía muy triste, porque además, no me gustaba nada de nada, ver a mi mamá así.

¿A vosotros os gusta ver a vuestros papás enfadados?

Bueno, pues me daba cuenta de que aquello se terminaba pasando, y yo volvía a ser la niña traviesa de siempre.

Hasta que un día, estaba todo el mundo muy enfadado conmigo, y esa noche me dormí llorando...

De repente, apareció un pequeño duende, y me dijo, amiga Lua, no puedes seguir así, ¿no te das cuenta?

Ven conmigo, yo te llevaré a mi bosque de la felicidad, y verás cómo allí todo es diferente, nadie se enfada con nadie y todo el mundo se lleva bien.

Al principio, dudé un poco si irme con ese duendecillo o no, tenía un poco de miedo, porque no sabía a donde me iba a llevar, y además no conocía a nadie de ese extraño bosque. Pero me decidí a ir con él, y al llegar a allí... ¡qué sorpresa me llevé! Todo el mundo reía, todos eran felices y todos eran amigos.

Yo no entendía nada... me moría de ganas por hablar con uno de esos niños duende que vivían en aquel bosque, y hacernos amigos, pero me daba vergüenza, porque no conocía a ninguno, y ¿qué pensarían de mí? ¿Sabría ser tan feliz como lo eran ellos?

Mi amigo el duende que me llevó a ese sitio tan extraño, pero a la vez tan divertido y lleno de alegría, me explicó alguna cosilla:

- Lua, no tengas miedo, nadie te va a decir nada malo, aquí todos nos ayudamos y nos encanta hacer amigos nuevos y cuidar de ellos, deberías de probarlo.
- Sí, pero es que, me da vergüenza... yo nunca he sido tan feliz como se les ve a ellos, y no sé si les voy a caer bien.
- Mira Lua, la felicidad no es algo que se aprende, es algo que se consigue, lo único que tienes que aprender es ¡a conseguirla! ¿por qué no pruebas a comportarte como ellos?
- Ay duende, que buena idea. Voy a probar, voy a superar el miedo y la vergüenza, y voy a hacer amigos.

Entonces fui decidida a hablar a uno de esos duendecillos, y de repente me tropecé con una piedra, y me caí. Me hice tanto daño, que no podía dejar de llorar. Pero fue entonces cuando se acercó a mí uno de esos duendecillos y me dijo: ¿te has hecho daño?, seguro que no es nada para un hada valiente como tú. Me dio un abrazo, y entonces dejé de

llorar. Tenía razón, no podía seguir llorando por una caída en el bosque de la felicidad. Así con una sonrisa me ofreció ir a jugar con ellos, y yo con otra sonrisa le di las gracias y le dije que sí, que me moría de ganas de jugar.

Entonces entendí porque allí todos eran tan felices, todos se ayudaban los unos a los otros, y todos se portaban bien y se querían. Ahora sabía lo que había que hacer para ser feliz, y era algo que yo nunca había hecho con nadie. Pero me propuse seguir el ejemplo de aquel bosque y portarme así de bien con mis amigos y mi familia, para que ellos también estuviesen contentos.

De pronto, escuché una voz... ¡Buenos días Lua, es hora de despertarse!, era mi madre, que extraño. Miré a mí alrededor, y ya no estaba en el bosque de la felicidad, ya no estaba aquel duende, ni había risas, ni había niños felices. Estaba en mi cama. Todo había sido un sueño...

Pero me acordaba de lo bien que me había sentido cuando aquel pequeño duende me dio un abrazo y me ayudó, así que, decidí hacer lo mismo con mis amigos y mi familia. Y descubrí que me sentía estupendamente bien, y más feliz que una perdiz.

Entonces fue cuando conté todo lo que me había sucedido, y empecé a aprender muchas más cosas sobre las emociones,

Y desde entonces, me llaman el hada de las emociones, porque fui convirtiendo mi bosque en un bosque de la felicidad, y poco a poco, y creamos un país, llamado Happylandia donde nuestras banderas eran las sonrisas, y nuestro lenguaje los abrazos y las risas.





ANEXO 2 – Sesión 2 “Adivina qué siento”

Historia para introducir la actividad

Lua: Hola niños, ¿qué tal?, hoy vengo para contaros una historia muy breve, porque quiero hacer unos juegos con vosotros, para que me demostréis todo lo que sabéis sobre emociones. ¿Estáis preparados?

Mirad, os voy a contar lo que me paso hace un tiempo. Yo siempre me fijaba en las demás personas, y veía cómo al igual que yo, la gente también sentía muchas cosas. Ellos no me decían nada, pero yo lo adivinaba. ¿Y sabéis por qué? Porque con el cuerpo también podemos expresar lo que sentimos.

Hace unos años, viajé lejos, muy lejos de aquí, a un país que no hablaban mi idioma, y no entendía nada de nada, estaba más perdida que un pulpo en un garaje.

Pero, me di cuenta, de que podía averiguar cómo se sentía la gente, aunque no entendiese lo que estaban diciendo, ¿sabéis cómo?, pues fijándome en sus caras.

Me fijé en una niña que estaba pidiendo algo a su padre, señalaba hacia un kiosko, su padre la contestó, y la niña puso una cara tremenda de felicidad, después vi, que su padre la había comprado el helado que ella quería.

Después me fijé en una señora, que iba caminando por la calle pensativa, y un gran perro pasó por su lado y comenzó a ladrarla, la señora puso una cara susto, estaba claro que aquello no se lo esperaba.

Luego pasé por un parque, donde había una pareja de novios, y se querían mucho, de repente, el novio sacó de su bolsillo un regalo, y la novia puso cara de sorprendida, al ver que aquello no se lo esperaba. Seguro que en esos momentos también eran muy felices.

Al lado de aquel parque, había una piscina, donde varios niños estaban aprendiendo a nadar, su monitor, les dijo que se tirasen al agua, pero había uno que no quería, tenía cara de miedo, seguramente le daba miedo lanzarse a aquella piscina tan grande.

Al salir del parque, volví a ver a la niña del helado, esta vez, tenía cara de tristeza, ¿sabéis lo que había pasado?, que su helado se había caído al suelo, y la niña estaba triste porque ya no se lo podía comer.

Entonces la niña, fue corriendo sola al kiosco para pedir otro helado, pero no le dijo nada a su papá, así que, su papá fue corriendo detrás todo enfadado, y la echó la bronca por salir corriendo ella sola. Mirad la cara de enfado del padre, estaba muy mosqueado.

Por último me fijé, en una persona más, era un niño un poco más pequeño que vosotros, su madre le quería presentar a una amiga suya, pero el niño se escondía detrás de ella, estoy segura de que le daba vergüenza, porque no conocía a la otra persona.

¿Os habéis fijado como sin conocer a todas estas personas, sabía lo que sentía cada una?

Pues vamos a hacer un juego, a ver si vosotros también lo adivináis.

ANEXO 3 – Sesión 3 “El secreto de la tortuga Paci”

Cuento de la tortuga Paci

Lua: “Hola amiguitos, ¿cómo estáis?, veo que ya conocéis muchas emociones. ¿Os acordáis de la historia que os conté el primer día? Os recordaré que yo era una niña muy traviesa, y que no sabía dejar de serlo, pero después de aquel sueño, donde conocí a esos duendes maravillosos, quería ser como ellos. Aunque tampoco sabía muy bien cómo controlar mis enfados o mis rabietas. Pero por suerte, aquellos días conocí a una amiga, la tortuga Paciencia, Paci para los amigos.

Paci me contó un truco para controlar mis emociones, ella era igual que yo de traviesa, pero descubrió el secreto. ¿Queréis que os cuente cuál es?

Os contaré la historia de Paci, y así vosotros también sabréis este truco tan maravilloso, muy atentos amiguitos.”

Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 3 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Paciencia, la tortuga Paciencia, más conocida como Paci. A ella no le gustaba mucho ir al Cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar... era demasiado difícil y pesado hacer fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastarles bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro. Cada día en el camino hacia el colegio se decía a sí misma que lo haría lo mejor posible para no meterse con ellos. Pero a pesar de esto era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba, o le castigaban. “Siempre metida en líos” pensaba “como siga así voy a odiar el colegio y a todos.” Y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja Tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era un vieja Tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla: “¡Oye! ¡Aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto. ¿Tú no te das cuenta que la solución a tus problemas la llevas encima de ti?”. La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. “¡Tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadada. Así que la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea, y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela. Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando, de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha,

donde nadie le podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrarse a su profesor sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo le admiraba y querían saber cuál era su mágico secreto.

Anexo 3.1

Diálogo de Lua para introducir la actividad:

“Bueno, ahora que ya conocéis el secreto de la tortuga Paci, podemos ponerlo en práctica. Vamos a hacer un juego, para ver si sabéis utilizar el secreto de Paci. Pero para ello, primero vamos a aprender a distinguir las emociones negativas, de las positivas, es decir, las emociones que nos hacen sentir bien, de las que nos hacen sentir mal.

Mirad, he traído unas imágenes en las que a mí me pasaban cosas que me hacían sentir mal, seguro que a vosotros también os pasa a veces. Pero cuando me pasaban esas cosas, utilizaba el secreto de Paci, y resulta que después de pensar y hablar conmigo misma, hacía las cosas lo mejor posible para sentirme bien en esas situaciones. Mirad, os lo explicaré.”

ANEXO 4- Sesión 4 “Aprendo a relajarme”

Diálogo de Lua para introducir la sesión:

“Hola amiguitos, ¿qué tal lleváis vuestras emociones? Espero que estéis poniendo en práctica el secreto que os enseñé de Paci. Hoy vengo, para enseñaros un nuevo truco, y hablaros de otro amigo mío. Se llama Budi, y es un maestro del Yoga y de la relajación. Me ha contado vuestra profe que vosotros ya sabéis relajaros, pero hoy os contaré algunas historias que me contaba mi amigo Budi, para relajarme. Porque a pesar de que yo había aprendido a controlar mis emociones, a veces, mmmm me sentía algo inquieta, y nerviosa. Pero gracias a él, aprendí a sentirme mucho mejor, y muy tranquila. ¿Queréis aprender? Pues para ello, hay que estar bien sentaditos y en silencio, deberéis escuchar con atención a vuestra profesora, ella será quién os guíe.

Anexo 4. 1. Cuento del gusanito: praxias faciales

Podemos ver la reproducción del cuento en el siguiente enlace:
<http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas>

Se encuentra en el primer icono titulado: “Anexo 4.1 Cuento del gusanito”, donde aparece el dibujo de un gusano.

Anexo 4.2 Historia con ejercicios de Yoga

Vamos andando por un bosque (caminamos en el sitio levantando los talones), en ese bosque hace mucho viento, y soplan las ramas de los árboles (nos movemos como las ramas de un árbol de un lado para otro), por fin el viento va parando, porque va a salir el sol (vamos parando con los brazos).

De repente, se nos posa una mariposa en la punta de la nariz, y la tenemos que espantar sin tocarnos la cara, solo haciendo gestos y movimiento boca, ojos, cejas...

Cuando se va la mariposa, seguimos andando y nos encontramos con un león (ponemos cara de susto y hacemos la postura del león), como nos da miedo, vamos andando deprisa para huir, porque el león está furioso y se le ve hambriento (andamos en el sitio, levantando los talones rápidamente).

Cuando estamos huyendo del león, nos encontramos con un gran árbol, y nos subimos a él (hacemos como que escalamos, estirándonos hacia arriba). Nos quedamos quietos hasta que pase el león y bajamos poco a poco.

Al bajar vemos una cobra (hacemos la postura de la cobra), y al lado vemos que pasa un gato y se para a beber agua (hacemos la postura del gato). Le decimos al gato que nos ayuda a salir del bosque y nos dice que sí (asentimos), vamos andando hacia fuera del bosque (volvemos a caminar levantando los talones). De pronto, vemos un coche y nos montamos en él (nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas), nos ponemos el cinturón de seguridad, cogemos el volante, estiramos los pies para llegar a los pedales, y hacemos como que conducimos, estirando una vez cada pie, para pisar los pedales.

Llegamos a una casa, vemos que es muy bonita, y miramos todo de arriba abajo (movimientos de cuello). Una vez dentro, miramos el techo, las paredes y el suelo (hacemos círculos con el cuello), nos sentamos en el sofá porque estamos muy cansados, y nos estiramos. Nos damos besos de buenas noches, y nos tumbamos en el suelo a relajarnos. (Nos quedamos en el suelo tumbados escuchando música).



ANEXO 5 – Sesión 5 “¿Quién soy yo?”

Introducción de la actividad y carta:

Lua: “Hola amiguitos, ¡hoy estoy muuuuy feliz!, ¿sabéis por qué?, porque he recibido una carta de mis padres y de mis amigos. No os conté que cuando empecé a portarme

bien, a hacer cosas buenas por los demás, a ayudar a mis amigos, a no pelearme, y a obedecer a mis padres, todo cambió. Y es que, conocí a un montón de amigos nuevos, todos querían ser mis amigos, y saber sobre las emociones, y mis padres estaban muy orgullosos de mí, me decían que tenían la mejor hija del bosque. Mirad, mirad, ¿queréis que os lea la carta que me han enviado?

Querida Lua.

Esperemos que estés bien. Nos acordamos mucho de ti.

Seguro que te lo estás pasando muy bien enseñando todo lo que sabes sobre emociones a esos niños y niñas tan divertidos.

Esperamos verte pronto, tus padres y tus amigos nos acordamos mucho de ti.

Nos acordamos de cuando eras pequeña, de lo traviesa que eras, y de lo mucho que has cambiado. Ahora estamos muy orgullosos de todo lo que sabes y de lo buena que eres, y además de que les enseñas a los pequeños humanos, todas esas cosas sobre emociones.

Supongo que allí ya te conocerán todos, y sabrán que eres un hada buena, alegre, divertida, que compartes tus cosas, cuidas a tus amigos, eres cariñosa, sabes pedir perdón y todas esas cosas que te hacen feliz.

Aquí te envío una foto de cuando eras más pequeña, para que vean tus amiguitos cómo has cambiado.

Muchos besos y abrazos de tu familia y amigos.

Te queremos.

ANEXO 6 – Sesión 6 “Te necesito y me necesitas”

Diálogo de Lua para introducir la actividad y cuento.

Lua: “Hola amiguitos, que alegría veros de nuevo, mientras os voy conociendo un poco más, os contaré otra de mis historias. Hace un tiempo viajé a la selva, y... ¿sabéis que en la selva hay leones, verdad? Pues yo vi a un león muy grande y hambriento, solía cazar ratoncitos pequeños. Pero tenía que estar atento de que no le cazasen a él, porque a veces, por la selva, iban cazadores en busca de leones. Un día paseando me encontré con uno de esos ratoncitos, y como a mí me encanta hacer amigos, pues ¿sabéis qué? Que me hice su amiga. Y os voy a contar lo que le pasó a mi amigo el ratoncito. ¿Queréis saberlo?”.

Cuento: “El león y el ratón”

Un ratón pequeño vivía en un agujero muy oscuro. Cada día salía a dar una vuelta, le gustaba mucho jugar y correr por la hierba. Un día, cuando salía de su agujero, se encontró un león. El león tenía la boca bien abierta y sus ojos no dejaban de mirar al ratón. El ratón fue atrapado por el león, y por eso nuestro ratón estaba muy asustado; tenía mucho miedo, pues el león se lo quería comer. El ratón, entre lágrimas le dijo al león:

- Por favor señor león, déjame marchar. Soy muy pequeño, y si me comes no estarás satisfecho. No podré correr, ni jugar... sé bueno tú que eres el rey de la selva.

El león le escuchó, levantó la cabeza y dejó en el suelo al ratón.

- Anda, ve a jugar; ya me gustaría a mí poder hacerlo, pero debo ir a cazar, dijo el león.
- Muchas gracias; si algún día necesitas alguna cosas me puedes llamar, le contestó nuestro amigo el ratón.
- No me hagas reír; tú que eres tan pequeño, ¿cómo quieres que te necesite?

Y nuestro ratón se fue todo contento a saltar y a correr por la hierba que era lo que más le gustaba.

Un día, cuando salía de su pequeño agujero, el ratón oyó unos rugidos.

- ¿Qué debe ser esto? Parece la voz del señor león.

Sin pensárselo, fue hacia donde se escuchaban las voces. Cuando llegó se encontró al pobre león atrapado en una red muy gruesa. Estaba muy nervioso porque no podía salir y necesitaba ayuda.

- No tengas miedo, señor león, que yo te ayudaré, le dijo el ratón.
- ¿Tú? Si eres demasiado pequeño; vale más que te vayas antes de que lleguen los cazadores.
- De ninguna manera; déjame hacer que yo te sacaré de aquí.

El ratón empezó a morder la cuerda. Sus dientes iban deshaciendo las mallas. Tuvo mucho trabajo, pero aunque estaba cansado no dejó de morder para salvar al león. Finalmente rompió toda la red y pudo salir el león.

- Corre señor león, ya eres libre - le dijo el ratón.

Y salió el señor león; por fin era libre.

El león estaba muy contento.

- Muchas gracias, ratón. Si no es por ti los cazadores me habrían matado.
- Yo también estaría muerto si tú no me hubieras dejado marchar señor león.

A partir de entonces el león y el ratón se hicieron muy buenos amigos. A lo mejor les veis algún día juntos...

ANEXO 7 – Sesión 7 “Conocemos a La cebra Camila”

Introducción de la actividad y cuento.

Lua: “Hola, amiguitos. Ya estoy aquí de nuevo con vosotros. ¿Cómo estáis? ¿Estáis todos contentos? Yo estoy muy contenta de volver a veros. Enseñé vuestros dibujos a mis padres y amigos, y se pusieron muy contentos de que tuvieseis tantos amigos, y además me dijeron que dibujáis muy bien.

Hoy os quiero presentar a una nueva amiga, la cebra Camila. ¿Vosotros sabéis que las cebras tienen muchas rayas negras? ¿Y habéis visto alguna vez alguna cebra sin rayas? Pues os voy a contar lo que la pasó a mi amiga, la cebra Camila. ¿Queréis saberlo?”

Cuento “La cebra Camila”:

Podemos ver la reproducción del cuento en el siguiente enlace:
<http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas>

Se encontrará en el segundo icono, nombrado: “Anexo 7: La cebra Camila”, el cual, tendrá un dibujo de la cebra.



ANEXO 8 – Sesión 8 “La ovejita que vino a cenar”

Introducción de la actividad:

La profesora dirá: oh mirad, ha venido Lua, y nos ha traído algo. Vamos a ver lo que es. Sacaremos a Lua y dirá: “¡Hola niños, ¿qué tal estáis? Hoy es el último día que voy a estar con vosotros así que os he traído un regalo. Es un cuento que me contaban a mí cuando era más pequeña, y que me gustaba mucho. En el cuento hay 3 tipos de situaciones que vais a tener que adivinar mediante una música que os voy a poner, si las adivináis, la profesora os contará la historia, y después podremos hacer un juego”.

Anexo 8. 1: Cuento “La ovejita que vino a cenar”

Podemos ver la reproducción del cuento en el siguiente enlace:
<http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas>

Se encontrará en el tercer icono, nombrado: “Anexo 8. 1: La ovejita que vino a cenar”, el cual, tendrá un dibujo de la ovejita.

ANEXO 9 – Sesión 1 (4 años) : Lua y los 7 Don emociones

Cuento “Lua y los 7 Don emociones”

Hola amiguitos, ¿cómo estáis?, ¿recordáis las emociones que hemos aprendido?, hoy os las voy a recordar, porque el otro día conocí a 7 amiguitos muy interesantes. ¿Queréis que os hable de ellos?

Pues resulta, que estaba yo paseando por mi bosque, cuando ví a un ser pequeño, parecía muy feliz, tenía una gran sonrisa, las mejillas coloradas y los ojos le brillaban como dos soles, le pregunté quién era y me dijo que era un Don contento.

- ¿Un Don contento? Le pregunté.
- Sí, un Don contento. Somos una familia, tengo otros 6 hermanos y hermanas, ¿quieres que te los presente?
- Vale, ¿son todos igual de felices que tú? Le contesté.
- No, Don contento solo soy yo. Porque todo lo que me pasa me lo tomo con humor y alegría, y siempre estoy así de feliz.

Yo no sabía muy bien de que me estaba hablando, no me imaginaba a su familia, pero me presentó a todos sus hermanos y hermanas.

Ví a otro pequeño ser, pero este no parecía tan contento... tenía la boca con una curva hacia abajo, como si fuese de arco iris, los ojos miraban también hacia abajo y las cejas las tenía caídas. Me dijeron que aquel personaje era Don triste, porque nunca estaba conforme con nada, y no le gustaba jugar con los demás, así que como estaba solo, siempre estaba triste.

Continué con mi camino, y vi a otro personaje pequeño, pero esta vez, era una chica. Tenía la boca abierta, las cejas levantadas y los ojos como dos platos. Y cuando pasamos por su lado, nos dijo : ¡oh que sorpresa!, mi hermano Don contento con un hada, qué guay.

Enseguida supe que se trataba de Doña sorpresa, se sorprendía por absolutamente todo lo que veía a su alrededor.

Seguimos el camino y nos encontramos con otra de sus hermanas, tenía una expresión parecida a la anterior, la boca abierta, aunque no tanto, las cejas hacia arriba y sus ojos mostraban temor, a veces, se los tapaba para no mirar. En cuanto nos acercamos a ella, salió corriendo. Era Doña miedo, la daba miedo todo lo que sucedía a su alrededor, incluso las personas. Así que, se pasaba el día corriendo de un lado para otro.

Después vi otro pequeño ser, parecido a los anteriores, no sabía muy bien lo que era, pero cuando nos acercamos a él, dijo: ¡aah! ¡qué susto!, no os esperaba por aquí. Enseguida me fijé en su rostro, estaba claro, era Don susto. Don contento me dijo que era un tipo muy tranquilo y siempre que le hablaba o que había un ruido, se asustaba.

Ya conocía a 5 hermanos y hermanas, pero me faltaba aún dos por conocer, ¿quiénes serían?

De pronto, escuché unos gritos, unas voces que no hacían más que refunfuñar. Nos acercamos hacia ese lugar. Don contento dijo: seguro que esa es mi hermana, Doña enfado, no se la puede decir nada, siempre se enfada por todo.

Cuando nos acercamos, tenía cara de mala leche, los ojos fruncidos, las cejas parecían dos toboganes, y su boca mostraba un gesto furioso, completamente serio. En efecto se trataba de Doña enfado. Rápidamente nos fuimos de allí, antes de que nos echase.

Ya sólo me quedaba un hermano por conocer, esperaba que este fuese más simpático. Cuando le vimos nos acercamos a él, y le dije: hola, soy Lua, ¿tú quién eres?. Este pequeño ser levantó suavemente la mirada hacia mí, pero pronto agachó la cabeza, no se atrevió a mirarme mucho más, y se escondía entre el tronco de un árbol. Escuché un suave: ho- ho- hola...

Enseguida supe que se trataba de Don vergüenza, no se atrevió a hablar conmigo, ni siquiera con su hermano Don contento.

Era curioso ver, como cada hermano y cada hermana eran completamente diferentes, aunque todos eran de la misma familia, pero Don contento me dijo que se querían muchísimo, y que cuando faltaba alguno de ellos, le echaban mucho de menos. Y

siempre que necesitabas ayuda, allí estaban ellos para ayudarte, aunque cada uno con su emoción.

ANEXO 10 – Sesión 2 (4 años) : Nos relajamos con Yoga

Podemos ver la reproducción del vídeo en el siguiente enlace:
<http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas>

Se encontrará en el cuarto icono titulado: “Anexo 10: Introducción al Yoga”, el cual, tendrá una imagen de una vaca haciendo Yoga.

ANEXO 11 – Sesión 3 (4 años) : Un pasillo inolvidable

Historia “ Para sentirse mejor”

Un día queridos amiguitos, iba paseando por mi bosque, cuando de repente vi a mucha gente reunida entre unos árboles, haciendo algo extraño que no comprendía muy bien.

Me acerqué a ver que pasaba y entonces descubrí que todo el mundo del bosque estaba poniendo en práctica las emociones positivas que yo les había enseñado.

Animales, aves, duendes, hadas, y todos los pequeños habitantes del bosque se reunieron haciendo un mágico pasillo de la felicidad. Me acerqué a preguntar qué es lo que estaban haciendo exactamente, aunque yo les veía a todos muy felices.

Observé como pasaba de uno en uno, por aquel inmeso pasillo. Y vi como cuando pasaba alguien, todos le decían cosas buenas y bonitas, o incluso le daban caricias y besos.

Yo no acaba de entender por qué a todo el mundo le había dado ese repente tan cariñoso. Pero de pronto, apareció por allí el lobo gruñón. Era conocido en el bosque, porque reñía a todo el mundo, todo el mundo le odiaba y se enfadaba con él. Y nunca ayudaba a nadie, siempre estaba con su morro de enfado y gruñendo.

Pero por sorpresa, aquel día vio a todos felices y contentos, pasando por ese pasillo que según decían era inolvidable... y yo creo que le entró un poco de envidia.

El lobo se acercó hacia mí y me preguntó:

- Oye, ¿qué hace toda esa gente?
- Es un pasillo inolvidable, lo hacen para sentirse mejor.
- Ahh, y ¿por qué se dicen cosas bonitas?
- Para sentirse mejor
- ¿Y por qué se dan besos?
- Para sentirse mejor, querido lobo
- Ahh, ¿y entonces para qué se dan abrazos y se hacen caricias?
- Para sentirse mucho mejor aún.
- Qué raros, no les entiendo, pero claro, no puedo echar la bronca a todo el mundo, aunque no me gusta que estén tan contentos en mi bosque.
- No es tu bosque, es el de todos, y además, a ti lo que te molesta, es que no sabes ser ni la mitad de feliz que ellos, y nunca nadie te ha dado un abrazo y un beso, porque te enfadas con todo el mundo y les gruñes.
- Es verdad... me gustaría cambiar...
- ¿Por qué no pruebas a pasar por ese pasillo inolvidable, a ver qué es lo que sientes?
- ¿Y si cuando pase nadie me dice nada?
- Estoy segura de lo harán. (Lua le guiña un ojo)

El lobo se decidió a pasar por aquel maravilloso pasillo, el hada Lua, echó unos polvos mágicos para que todo el mundo, dijese cosas buenas del lobo, y le diese besos y abrazos.

El lobo, que al principio estaba poco decidido, descubrió como a medida que iba a pasando por aquel pasillo, se iba sintiendo mejor. Y se arrepintió de haber gruñido tanto a los demás.

Desde entonces, el lobo era el animal más bueno, simpático, y feliz del bosque. Y todo el mundo le quería un montón.

ANEXO 12 – Sesión 2 (5 años): Yo sé relajarme ¿y tú?

Podemos ver la reproducción del vídeo en el siguiente enlace:
<http://www.symbaloo.com/mix/emocionespositivas>

Se encontrará en el quinto icono titulado: “Anexo 12: Vídeo de relajación”, el cual tendrá una imagen de una persona meditando.

Anexo 13 – Sesión 4 (5 años) : La isla de los amigos

Cuento “La isla”

Una vez viajé muy lejos, a una isla perdida en los mapas, era tan pequeña, que ni siquiera aparecía en ellos. Quería saber cómo vivían los seres de allí, así que, me adentré en ella.

Como ya sabéis que yo hago amigos en todos los lados, nada más llegar conocí a un grupo de animales: había un cocodrilo, un león, un ratón, un saltamontes, un mono y pájaro. Todos ellos, eran muy diferentes, pero muy amigos.

Me contaron que querían salir de la isla, porque no habían visto nada fuera de ella, y es que, el jefe de la isla, que era un gran orangután, no les dejaba salir de allí.

Pero el jefe orangután, les propuso un juego: “si pasáis 5 desafíos en la isla, y conseguís sobrevivir todos los animales a ellos, os dejaré salir de la isla en una de mis balsas”. Los animales aceptaron, y le pidieron al jefe que les contase todos los desafíos.

El primer desafío consistía en pasar por unas lianas hasta el otro lado de la selva, pero esa zona estaba llena de insectos malvados, y sus picaduras podían ser mortales. Así que, el león que era el más grande, fuerte y astuto dijo: “está bien, yo iré primero y os marcaré el camino, podré quitar los insectos que se nos acerquen aplastándolos entre mis garras”. Y así, pasaron todos por el primer desafío.

El segundo desafío consistía en pasar por una cueva, no podían hacer ruido, porque si despertaban a las bestias de la cueva, podrían hacer daño a alguno de los animales. Así que, el ratón que era un animalito pequeño y silencio dijo: “yo entraré en la cueva, me fijaré donde están durmiendo las bestias, y las esquivaré. Marcaré el camino con trocitos de queso, para que luego podamos pasar todos por el camino correcto, sin molestar a ninguna de las bestias”. Y así, pasaron el segundo desafío, entrando todos en silencio y haciendo caso del camino que marcó el ratoncito.

El tercer desafío, consistía en pasar por un pasadizo, esta vez, el jefe no les avisó de nada. Con lo cual, entraron todos por el pasadizo con mucho cuidado, pero al salir, al mono y al saltamontes, les dolían mucho el cuerpo. Algo había pasado... Pero entre el

cocodrilo, y el león, lograron llevar a hombros al mono y al saltamontes, hasta el siguiente desafío.

El cuarto desafío consistía en pasar por un puente, muy estrecho, con lo cual, pasaron primero el león llevando al mono, y luego el cocodrilo llevando al saltamontes. El pájaro pasó volando, a la vez que el ratón que pasó corriendo.

De momento, habían llegado todos hasta el final, y al saltamontes y al mono, se les estaban pasando sus dolores. El jefe, les dijo que el quinto desafío era entrar en la balsa que les iba a dejar. Era una balsa muy pequeña, a simple vista, parecía que no iban a entrar todos.

Pero los animales, que eran muy amigos, no podían dejar a ninguno fuera. Así que, se las ingeniaron para entrar todos en la balsa. Primero subieron el león y el cocodrilo, que eran los que más ocupan. El pájaro se hizo un nido en una esquinita de la balsa y allí se metió. El ratón se acomodó entre el pelaje del león. El mono subió encima del cocodrilo, que al tener una piel dura y resistente, ni lo notaba. Y el saltamontes, saltó por encima del cocodrilo y por encima del mono, y subió hasta la cabeza del mono.

Y así fue, como entre todos, lograron superar los desafíos del jefe. Y todos juntos, se fueron de viaje a vivir nuevas aventuras fuera de aquella isla, y a conocer nuevos amigos y nuevos lugares.