



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO DE INFANTIL**

**EL JUEGO COMO  
INSTRUMENTO DE  
EDUCACIÓN EMOCIONAL  
EN EDUCACIÓN INFANTIL**

**PRESENTADO POR:** SHEILA RUBIO BERMEJO, 70248663 Q

**DIRIGIDA POR:** ANDRÉS PALACIOS PICOS

**JUNIO 2014**

## **RESUMEN**

En la sociedad actual, con el avance de las nuevas tecnologías, el exceso de información, el estrés, los nuevos retos profesionales, el individualismo y la pérdida de la solidaridad y la cooperación, se hace necesario trabajar en las aulas competencias emocionales.

No es suficiente trabajar con nuestros alumnos solamente contenidos académicos, sino que debemos dar respuesta a la sociedad de hoy y trabajar los aspectos sociales, afectivos y emocionales.

La mejor forma de llevar a cabo una educación emocional en las aulas es empleando como recurso metodológico el juego, por su alto valor educativo, sobre todo en las primeras edades que es cuando se deben empezar a trabajar estas competencias.

Partiendo del principio lúdico, presentamos un programa de educación emocional destinado al segundo ciclo de educación infantil. Su finalidad es el desarrollo de competencias emocionales en los alumnos para aumentar la autoestima, fomentar la cohesión del grupo, resolver pacíficamente los conflictos, aprender a trabajar en equipo y mejorar, así, la convivencia en los centros.

## **ABSTRACT**

In today's society, with the advancement of new technologies, information overload, stress, new professional challenges, individualism and loss of solidarity and cooperation, it is necessary to work the emotional competency in classrooms.

It is not enough to work with our student academic content only, but we must respond to today's society and we work social, affective and emotional aspects.

The best way to carry an emotional classroom education is using the game as a methodological resource for its high educational value. It is especially important in the early ages to practicing these skills.

By working through play initially, we present a program of emotional education allocated to the second cycle of kindergarten. The purpose of this is the development of emotional skills in students to increase self-esteem, promote group cohesion, the peaceful resolution of conflicts, learn to work in teams and thus improve coexistence in schools.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación emocional, juego, competencias, programa.

## **KEYWORDS**

Emotional education, play, skills, program.

# ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>I. INTRODUCCIÓN</b>   | <b>5</b>  |
| <b>II. OBJETIVOS</b>   | <b>6</b>  |
| <b>III. JUSTIFICACIÓN</b>  | <b>7</b>  |
| <b>IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>  | <b>9</b>  |
| <b>1. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>          | <b>9</b>  |
| 1.1. El mundo de las emociones   | 9         |
| 1.2. Inteligencia emocional  | 10        |
| 1.3. Modelos de competencia emocional                                    | 11        |
| 1.4. Educación emocional   | 12        |
| 1.5. La educación emocional en el actual currículo de Educación Infantil | 13        |
| <b>2. EL JUEGO INFANTIL</b>  | <b>15</b> |
| 2. 1. Definición y características del juego infantil                    | 15        |
| 2. 2. Diferentes explicaciones sobre la naturaleza del juego             | 16        |
| 2. 3. Desarrollo infantil del juego                                      | 17        |
| 2.4. Importancia del juego en el desarrollo infantil.                    | 18        |
| 2.5. Sentido didáctico del juego   | 19        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3. EL JUEGO COMO INSTRUMENTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL</b>          | <b>22</b> |
| <b>4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA</b>                      | <b>24</b> |
| 4. 1. Experiencias de educación emocional en las aulas              | 24        |
| <b>V. DISEÑO DEL PROGRAMA</b>                                       | <b>27</b> |
| <b>1. JUSTIFICACIÓN</b>   | <b>27</b> |
| <b>2. FASES DEL PROGRAMA</b>  | <b>27</b> |
| 2. 1. Identificación de las necesidades                             | 27        |
| 2. 2. Análisis del contexto   | 28        |
| 2. 3. Diseño del programa   | 29        |
| 2. 4. Ejecución del programa  | 42        |
| 2. 5. Evaluación del programa                                       | 44        |
| 2. 6. Atención a la diversidad                                      | 46        |
| <b>VI. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS</b>                                 | <b>47</b> |
| <b>VII. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> | <b>51</b> |
| <b>VIII. REFERENCIAS</b>  | <b>54</b> |
| <b>IX. ANEXOS</b>   | <b>56</b> |

# I. INTRODUCCIÓN

El mundo emocional es ese gran desconocido al que nos cuesta poner cara, dar nombre y tener bajo control. Mi experiencia como maestra me ha mostrado que, este gran mundo olvidado, aunque se valora su importancia, no se le da la prioridad que merece. Los docentes dejamos las competencias emocionales de lado, ya sea por desconocimiento, por falta de tiempo o por no saber cómo trabajarlas.

Es por ello, que este tema siempre lo he tenido muy presente como profesional de la enseñanza y ahora, gracias a la iniciación en la investigación-acción que me ofrece ese trabajo fin de grado, he podido indagar más en su conocimiento.

De esta forma, quiero presentar a la comunidad educativa un programa de actividades que se apoya en el juego, como recurso metodológico que permite la expresión y el control de las emociones; favorece el equilibrio afectivo y la salud mental; aumenta los sentimientos de autoaceptación, la autoestima, la empatía, las relaciones armónicas con los demás, los pensamientos positivos... Con ello prepararemos a nuestros alumnos para afrontar y resolver los problemas que surjan en su vida diaria, haciéndoles más autónomos, libres, creativos, competentes...

Este trabajo comienza con una **fundamentación teórica**, en la que se definen las emociones y sus categorías para después adentrarnos en el concepto de inteligencia emocional partiendo, como es lógico, de la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. Situado el concepto de inteligencia emocional pasaremos a ver cómo educar las competencias emocionales, es decir cómo llevar a cabo una educación emocional en la escuela, analizando su papel en el currículum.

A continuación llevaremos a cabo un análisis del juego, viendo las diferentes explicaciones acerca de su naturaleza para aproximarnos a una conceptualización y caracterización del mismo. Partiendo de la Teoría Cognitiva de Piaget, estableceremos la evolución del juego en el desarrollo infantil y se pondrá de manifiesto la importancia del juego para potenciar los diferentes ámbitos del desarrollo del niño.

Para finalizar, justificaremos la importancia de emplear el juego para potenciar la educación emocional y lo apoyaremos con algunos ejemplos de prácticas y experiencias en las aulas.

Como **propuesta didáctica** se ha diseñado un programa de educación emocional para el 2º ciclo de Educación Infantil. El programa cuenta con diferentes fases: una fase de contextualización, una fase de diseño (estableciendo objetivos, contenidos, recursos, actividades...), una fase de ejecución y una fase de evaluación del programa. Para comprobar la ejecución del programa se llevará a la práctica una de las actividades realizadas, a modo de ejemplo.

Por último, se realizará una **conclusión final** sobre el trabajo, en la que destacamos una serie de recomendaciones sobre su ejecución y puesta en marcha.

## II. OBJETIVOS

Al realizar este trabajo pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

1. Revisar las aportaciones teóricas más recientes y relevantes relacionadas con el juego infantil y la educación emocional.
2. Diseñar un programa de educación emocional para trabajar en Educación Infantil, empleando como estrategia didáctica el juego.
3. Valorar la importancia de educar las emociones desde edades tempranas y el papel tan importante que cobra el juego para su desarrollo.
4. Considerar la relevancia que cobra en la sociedad actual el tratamiento adecuado de las emociones para mejorar la convivencia en los centros, el rendimiento académico de los alumnos y potenciar así todas sus capacidades, como la autonomía, creatividad, trabajo en equipo...

### III. JUSTIFICACIÓN

Son diversos los argumentos que justifican la necesidad de la educación emocional en Educación Infantil, a través de juego:

- **Argumentos sociales**: Educar para la vida gracias a las emociones surge como una respuesta educativa a la sociedad actual. En las **sociedades avanzadas**, las condiciones de vida actuales determinan numerosos cambios que afectan directamente a la infancia.

Mora (2012), nos habla de nuestra sociedad, en la que vivimos estresados, en un estado de tensión constante, ansiedad, depresiones, violencia... En ese ambiente crecen los niños y pueden sufrir un “apagón emocional”, apareciendo problemas, muchos graves, de conducta, que se expresan mayormente en el colegio y a la hora de aprender.

Los niños, tanto en sus vivencias personales, así como a través de los medios de comunicación, experimentan continuamente emociones, de forma directa o a través de mensajes. Muchas veces no saben gestionar la información con carga afectiva o les cuesta controlarse ante ciertas situaciones.

A esto debemos añadir que hoy día los niños tienen pocos hermanos, no conocen a sus vecinos, no tienen la posibilidad de reencuentro y juego con los otros más que en el colegio, etc., lo que dificulta el desarrollo emocional y social que antes, de forma natural, desarrollaban a través del juego y la interacción con iguales, según manifiesta Pérez (2006)

- **Argumentos científicos**: La adquisición de las competencias emocionales es algo que hay que hacer cuanto antes y para ello es necesario que la gestión emocional se introduzca desde la infancia. Hoy sabemos, gracias a la **neurociencia**, que en los primeros años de vida, en el cerebro humano las conexiones neuronales se forman con mucha más rapidez que durante el resto de la vida, gracias a la plasticidad que éste presenta. Por lo cual, los procesos de aprendizaje se producen en esta etapa con mayor facilidad que en cualquier otro momento posterior. La primera infancia ofrece una oportunidad única de poner en marcha el desarrollo y educación de las capacidades emocionales y afectivas.

- **Argumentos académicos**: La **finalidad de la educación** es el pleno desarrollo de la personalidad del alumnado, de forma integral. Por ello hay que fomentar las diferentes dimensiones del individuo, tanto las cognitivas, físicas, como las sociales y afectivo-emocionales.

Hace un tiempo la **UNESCO** publicó el Informe Delors (1996), donde se hace referencia a los cambios de estilos de vida que vive el mundo contemporáneo, se analizan las tensiones que ello provoca y se plantean soluciones y alternativas para la educación del S.XXI. Se propone trascender la visión puramente instrumental de la educación, considerada como la vía necesaria para obtener resultados (dinero, carreras, etc.). Y se incita a considerar la función que tiene en su globalidad la educación: la realización de la persona, en todo su ser. A continuación el informe señala como los

cuatro pilares de la educación los siguientes: aprender a conocer; aprender a hacer; aprender a convivir; aprender a ser. Estos dos últimos se relacionan directamente con la inteligencia interpersonal e intrapersonal y, por tanto, con la educación emocional.

Los **estudios sobre el aprendizaje social y emocional**, analizados para este trabajo (Goleman, 1996; Lantieri, 2009; Bisquerra et al., 2012), sostienen que los estudiantes estarán más dotados para la vida si en su programa de estudio se incluye, además de contenidos de tipo académico, el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales. Pues ayudar a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales afectará de manera positiva a su salud y bienestar a largo plazo.

Punset (2012), otorga prioridad al aprendizaje emocional frente a los contenidos académicos de los más pequeños, como la capacidad de cálculo, la caligrafía, la gramática... La clave del éxito de los futuros adultos reside en aprender a manejar las propias emociones.

Si pretendemos desarrollar en nuestros alumnos competencias, habilidades y destrezas para vivir en la sociedad actual debemos tener más presente la necesidad de una educación emocional. Pues hoy día, son igual de importantes, o incluso más, los aspectos emocionales, motivacionales o relaciones que los académicos. Como indica George Sand, citado en Ibarrola (2003), es el intelecto el que busca, pero es el corazón el que realmente halla.

- **Argumentos lúdicos:** Para llevar a cabo la educación emocional en Educación Infantil tenemos que servirnos del **juego** como recurso metodológico privilegiado en estas edades. Popularmente tendemos a identificar el juego con diversión, pero su trascendencia es mucho mayor. Jugando se desarrollan aptitudes físicas, la inteligencia emocional, la creatividad, la imaginación, la capacidad intelectual, las habilidades sociales, se afianza la personalidad, se transmiten valores culturales, normas de conducta... y al tiempo que se desarrolla todo eso, los niños disfrutan y se entretienen.

La evidencia empírica ha puesto de relieve que el juego le permite al niño desarrollar su pensamiento, satisfacer necesidades, explorar y descubrir el goce de crear, elaborar experiencias, expresar y controlar emociones, ampliar los horizontes de sí mismo. Como afirma Garaigordobil (2007), estimular la actividad lúdica positiva, simbólica, constructiva y cooperativa en contextos escolares es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil, lo que contribuye a la consecución de la finalidad de la educación. Según esta misma autora, el juego es una actividad placentera que genera satisfacción emocional; permite la asimilación de experiencias difíciles y facilita el control de la ansiedad asociada a ellas; posibilita la expresión simbólica de la agresividad y es un medio para el aprendizaje de técnicas de resolución de conflictos.

Por ello, jugar es una oportunidad que los maestros hemos de aprovechar para favorecer el desarrollo integral y, en este caso, el desarrollo emocional.

## IV. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1. DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

#### 1.1. El mundo de las emociones

Como indica Harris (1992), las emociones infantiles han sido estudiadas desde que Darwin en 1872 determinara, tras un estudio transcultural, que, en primer lugar, los seres humanos tienen un repertorio innato y universal de expresiones faciales y discretas y que, en segundo lugar, los bebés dotan de significado a estas expresiones por medio de un mecanismo de reconocimiento,

Para Mora (2012) la emoción es ese motor que llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales en zonas profundas de nuestro cerebro (sistema límbico) que nos mueve y nos empuja a “vivir”, a querer estar en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos.

En el año 1996, Goleman definió el término emoción como un sentimiento o un pensamiento, que engloba estados biológicos y psicológicos. Este autor, realiza una clasificación de ocho emociones primarias, generales, de las que se desprenden otras secundarias, recogidas en la Figura 1.



Figura 1. Clasificación de las emociones (Elaboración propia a partir de Goleman (1996))

Como indica Bisquerra (2000), las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de esas emociones se mide en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Es decir, una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir

problemas intelectuales o trastornos emocionales. Además, este autor establece cuatro **categorías de emociones** (Figura 2):

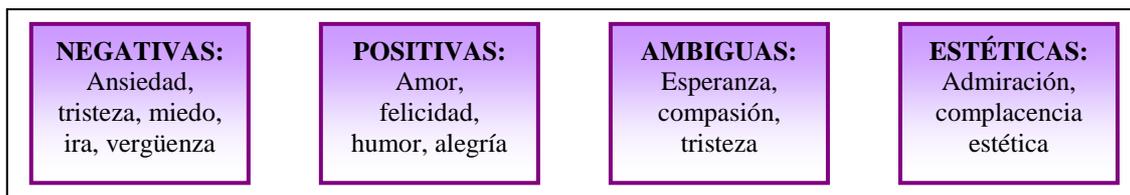


Figura 2. Categorías de las emociones. (Elaboración propia a partir de Bisquerra (2000))

## 1.2. Inteligencia emocional

Antes de abordar el término de inteligencia emocional cabe destacar una breve descripción de lo que consideramos inteligencia. Gardner (1998) considera la inteligencia como la capacidad de ordenar los pensamientos y coordinarlos con las acciones. En su teoría de las **inteligencias múltiples** señala que no existe una inteligencia única en el ser humano sino una diversidad de inteligencias que marcan las potencialidades y acentos significativos de cada individuo, trazados por las fortalezas y debilidades en toda una serie de escenarios de expansión de la inteligencia. Este autor nos dice que cada persona tiene por lo menos ocho inteligencias o habilidades cognoscitivas. Estas inteligencias trabajan juntas, aunque como entidades semiautónomas. Cada persona desarrolla unas más que otras y según la cultura o la sociedad se pone diferentes énfasis en ellas. Ver cuadro 1.

Cuadro 1. Inteligencias múltiples. (Elaboración propia a partir de Gardner (1998))

| INTELIGENCIA              | DESCRIPCIÓN  |
|---------------------------|--|
| <b>Lingüístico-verbal</b> | Ayuda a ser hábiles con las palabras, a utilizarlas de forma más adecuada o expresarnos mejor. Quienes desarrollen más esta inteligencia tenderán a escribir y leer mucho, aprender idiomas, explicar cuentos o contar chistes.  |
| <b>Lógico-matemática</b>  | Ayuda a resolver problemas algorítmicos, memorizar números o datos, comprender la lógica de las cosas, etc. Jugar al ajedrez, resolver acertijos, establecer relaciones causa-efecto... son formas de ponerla en práctica.   |
| <b>Musical</b>            | Permite apreciar y distinguir ritmos, melodías, estructuras musicales, el timbre, el tono o los instrumentos. La inteligencia musical se desarrolla cantando, escuchando música, tocando un instrumento, componiendo...  |
| <b>Visual-espacial</b>    | Está relacionada con las imágenes; permite visualizar objetos mentalmente o comprender la composición de los mismos. Dibujo, arte, diseño, fotografía o arquitectura son algunas de las disciplinas más relacionadas con ésta inteligencia, también el Mecano o Lego están relacionados. |
| <b>Naturalista</b>        | Permite comprender mejor la naturaleza y el entorno en que nos encontramos.  |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Cinético-corporal</b> | Permite tener un mejor control de tu cuerpo y entenderte o expresarte mejor con éste. Se desarrolla practicando deporte, utilizando el cuerpo como medio de expresión o realizando manualidades.  |
| <b>Interpersonal</b>     | Permite comprender a los demás y su comportamiento, relacionarse mejor con las personas. La empatía se desarrolla mejor comprendiendo el lenguaje no verbal, los distintos tipos de personas o el comportamiento de la mente humana.<br><br>Esta habilidad daría lugar a los conceptos expuestos por Goleman (1996), <b>empatía</b> , capacidad para reconocer las emociones ajenas, y <b>habilidades sociales</b> , manera de relacionarse con los demás de forma adecuada.                                      |
| <b>Intrapersonal</b>     | Permite comprenderse mejor a uno mismo, se basa en analizarse a uno mismo. Comprender lo que se siente y porqué, cuáles son tus puntos fuertes y en cuáles se puede mejorar, tener objetivos y saber cómo alcanzarlos, etc.<br><br>Esta habilidad daría lugar a los elementos de <b>autoconcepto</b> , <b>autocontrol</b> y <b>automotivación</b> , recogidos por Goleman (1996), ya que resalta la importancia de conocerse a uno mismo, descontrolar sus emociones y de motivarse para conseguir sus objetivos. |

Según Bisquerra (2000), al inicio de 1990, Salovey y Mayer acuñaron por primera vez el término de **inteligencia emocional** para nominar la *inteligencia interpersonal e intrapersonal*. Sin embargo, fue Goleman (1996) quien, con su libro “*La inteligencia emocional*”, llamó la atención sobre la importancia del mundo afectivo-personal en la vida y el desarrollo de los individuos. La inteligencia emocional comprende capacidades básicas como la percepción y canalización de la propia emoción, la autoestima o la comprensión de los sentimientos de los demás. Tiene su propio dinamismo y actúa constantemente sobre nuestro comportamiento y personalidad.

### 1.3. Modelos de competencia emocional

Existen varios modelos de inteligencia emocional que se apoyan en el desarrollo de una serie de competencias englobadas en diferentes dominios, dimensiones o bloques. Recogemos los más relevantes en el Cuadro 2, haciendo una síntesis del artículo de Bisquerra y Pérez (2007):

**Cuadro 2. Competencias emocionales.** (Elaboración propia a partir de Bisquerra y Pérez (2007))

| <b>SALOVEY Y SLUYTER</b><br>(1997) | <b>GOLEMAN</b><br>(1996)    | <b>BISQUERRA</b><br>(2003)                  |
|------------------------------------|-----------------------------|---|
| 1. Cooperación                     | 1. Autoconciencia emocional | 1. Conciencia emocional                     |
| 2. Asertividad                     | 2. Manejo de las emociones  | 2. Regulación emocional                     |
| 3. Responsabilidad                 | 3. Automotivación           | 3. Autonomía emocional                      |
| 4. Empatía                         | 4. Empatía                  | 4. Competencia social                       |
| 5. Autocontrol                     | 5. Habilidades Sociales     | 5. Competencias para la vida y el bienestar |

Para este trabajo vamos a centrarnos en el **modelo competencia de Goleman** (1996) por ser el que mayor repercusión ha tenido. Según este autor, la inteligencia emocional consiste en el desarrollo de competencias o habilidades emocionales, como:

- ✓ **Autoconciencia emocional:** tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
- ✓ **Manejo de las emociones:** toma de conciencia de las propias emociones y saber manejarlas a fin de que se expresen de forma apropiada. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- ✓ **Automotivación:** una emoción tiende a impulsar hacia una acción, por eso, encaminar las emociones y la motivación consecuente hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, manejarse y realizar actividades creativas. Las personas que poseen estas habilidades son más productivas y efectivas en sus actividades.
- ✓ **Empatía:** reconocer las emociones de los demás es un don de gentes, es la base del altruismo. La capacidad de sintonizar mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, psicólogos, médicos...)
- ✓ **Habilidades sociales:** La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma suave y efectiva con los demás.

#### 1.4. Educación emocional

Según Bisquerra (2000) la **educación emocional** se define como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarles para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Este proceso se propone optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.) Es, por tanto, una educación para la vida, un proceso educativo, continuo y permanente.

Debemos establecer que la educación emocional supone un cambio de la educación afectiva a la educación del afecto, es decir, pasar de educar poniendo afecto en el proceso educativo a tratar de educar el afecto impartiendo conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones. La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades sociales que no han sido atendidas hasta el momento a nivel académico.

El **objetivo** primordial de la Educación Emocional, que establece Bisquerra (2000), es el **desarrollo de competencias emocionales**: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios, empleando como temas referentes algunos como: el marco conceptual de las emociones (emoción, sentimiento, tipos de emociones...); el conocimiento de las características de las principales emociones; la naturaleza de la inteligencia emocional; las competencias emocionales; etc.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámicas de grupos, juegos) con objeto de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales.

Sin embargo, como expresan Bisquerra et al. (2012), el tener esas competencias emocionales y una buena educación emocional no significa que se empleen en el buen camino, y por eso es necesario incluir una serie de principios éticos. La dimensión ética debe estar siempre presente en el desarrollo de competencias emocionales.

La educación emocional tiene **aplicaciones** en múltiples contextos. Aunque para este trabajo me voy a centrar en su aplicación en el plano de la educación formal, considero que es importante trasladarla también a otros contextos, como el familiar y el social.

### **1.5. La educación emocional en el actual currículo de Educación Infantil**

Se va a analizar el papel del desarrollo emocional en el currículo actual de Educación Infantil, recogido en la LOE y el D/122/2007)

Entre los **principios y fines de la educación**, que la LOE establece en sus artículos 1 y 2, destacan: el esfuerzo individual y la motivación; el esfuerzo compartido y la participación; la responsabilidad; la autorregulación del aprendizaje, la confianza en sus aptitudes y conocimientos, así como la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor. Para lograr estos fines es necesario que los alumnos conozcan sus emociones y las de los demás, manejen el autocontrol, emprendan relaciones positivas con los otros y desarrollen su autoestima, la valoración de sus posibilidades, su iniciativa...

En cuanto a los **objetivos generales de la Educación Infantil**, recogidos en el D/122/2007, artículo 4, encontramos cómo el desarrollo de las emociones contribuye a la consecución de los mismos ya sea a través de la construcción de una imagen positiva y ajustada de uno mismo (emociones positivas y automotivación), del desarrollo de la afectividad y las relaciones con los demás, estableciendo pautas elementales de convivencia (empatía, habilidades sociales, control de emociones) o del uso correcto de las habilidades comunicativas (comprensión y expresión de las emociones a través de diferentes lenguajes)

Dentro de los **principios metodológicos** generales se hace mención a la finalidad de contribuir al desarrollo integral de los alumnos, lo que incluye el aspecto socio-afectivo (emocional). Se destaca la importancia de tener en cuenta las necesidades e intereses de los alumnos; lo que les permitirán formarse e incorporarse a la vida social, gracias a la ayuda de las actividades lúdicas y en grupo, pues favorecen la interacción. Todo ello, en un ambiente cálido y acogedor, con relaciones de afecto y seguridad, de aceptación y valoración.

En las orientaciones didácticas específicas de cada una de las **áreas** de Educación Infantil, artículo 5, también se encuentran aspectos vinculados a la educación emocional, Cuadro 3.

**Cuadro 3. Las emociones en las áreas de Educación Infantil.** (Elaboración propia a partir de la LOE)

| Conocimiento de sí mismo y autonomía personal   | Conocimiento del entorno:   | Lenguajes: comunicación y representación:  |
|---|---|--|
| <p>Potencia la identificación, la expresión, el reconocimiento y el control de los propios sentimientos y emociones. Además se destaca el lenguaje como instrumento esencial y decisivo para expresar, comprender y controlar los sentimientos y emociones. Así como, el juego que facilita las relaciones, la comunicación y las manifestaciones emocionales y afectivas, desarrolla la autonomía, la iniciativa, el respeto entre los compañeros y el conocimiento de las pautas y reglas.</p> <p><b>Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen,</b> donde destaca el punto 1.4. <b>Sentimientos y emociones.</b></p> | <p>Las emociones se vinculan a las interacciones que establece el niño, donde aprende a relacionarse con sus iguales y con los adultos, y con ello genera vínculos de afecto y actitudes de confianza, empatía y apego, participan en la resolución de conflictos de manera pacífica y desarrolla valores de colaboración, tolerancia y respeto que constituyen una sólida base para su proceso de socialización.</p> | <p>Destaca la importancia de capacitar al alumno para la expresión de sentimientos y emociones, por medio de la comunicación oral, escrita y las otras formas de comunicación y representación, que sirven de nexo entre el mundo interior y exterior. A través del lenguaje el niño estructura su pensamiento, amplía sus conocimientos sobre la realidad y establece relaciones con sus iguales y con el adulto, lo cual favorece su desarrollo afectivo y social. El lenguaje no sólo es medio de relación con los demás, es también un instrumento de autorregulación y planificación de la propia conducta.</p> |

## 2. EL JUEGO INFANTIL

El juego es una actividad universal y natural, se da en todos los niños y niñas del mundo y es necesario para un desarrollo armónico. Contiene elementos facilitadores del desarrollo como la percepción, el movimiento, el pensamiento, el lenguaje o la interacción con otros. Aporta información sobre el mundo circundante y ayuda al niño a conceptualizar y comprender la realidad en la que vive.

Existen diversos factores (Figura 3) que inducen a que surja el juego en los niños.



Figura 3. Factores que provocan la aparición del juego infantil (Elaboración propia)

### 2. 1. Definición y características del juego infantil

García y Alarcón (2011) hacen una definición muy completa de lo que es el juego. El juego es placer, pues es divertido y suscita excitación y alegría. El juego es experiencia de libertad, como actividad voluntaria libremente elegida que no admite imposiciones externas. El juego es una actividad que implica acción y participación activa. Jugar es ficción, el “como si” de la realidad, esto permite al niño liberarse de las imposiciones de lo real para actuar y funcionar con sus propias normas y reglas. El juego es una actividad seria, porque en ella se activan todos los recursos y capacidades de la personalidad. Teniendo en cuenta la definición del juego podemos destacar que el juego, por su naturaleza, presenta una serie de características, según se recoge en la Figura 4.

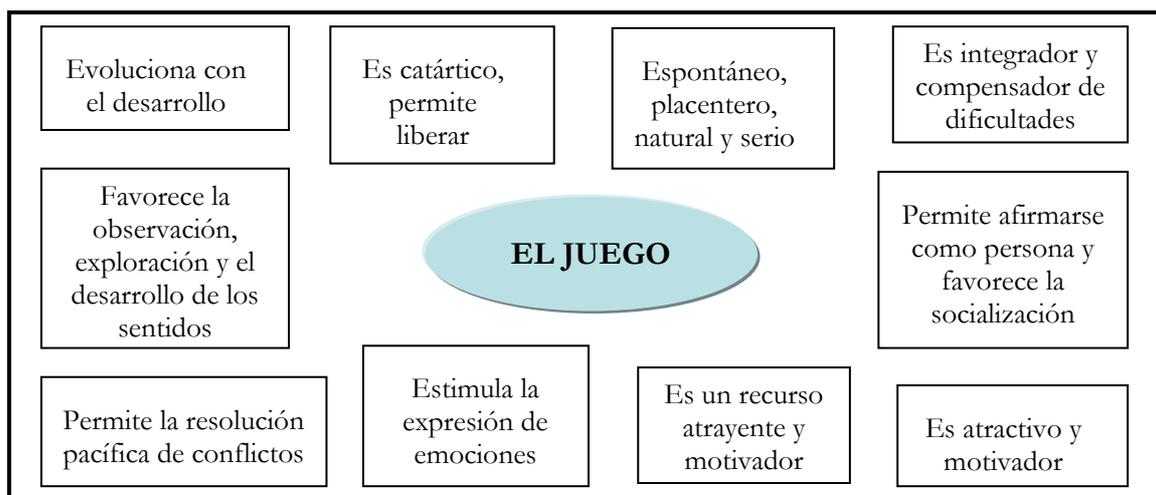


Figura 4. Características del juego (Elaboración propia)

## 2. 2. Diferentes explicaciones sobre la naturaleza del juego

La actividad lúdica posee una naturaleza y unas funciones lo suficientemente complejas, como para que en la actualidad no sea posible una única explicación teórica. Bien porque se aborda desde diferentes marcos, o porque los autores se centran en distintos aspectos de su realidad. A través de la historia aparecen diversas explicaciones sobre la naturaleza del juego y el papel que desempeña en la vida humana. Las resumiremos tomando como referencia el ensayo de Montañes et al. (2000)

Los **pensadores clásicos** como *Platón y Aristóteles* ya destacaban la importancia del juego, pues ayudaba a los niños a “formar sus mentes” para actividades futuras como adultos.

En la segunda mitad del **siglo XIX** aparecen las primeras teorías psicológicas sobre el juego. *Spencer* consideraba que mediante el juego se gastan las energías sobrantes. *Lázarus*, por el contrario, sostenía que mediante el juego se descansa de las actividades difíciles y trabajosas que producen fatiga. Por su parte, *Groos* definía el juego como la práctica de los instintos antes de que éstos estén completamente desarrollados, como ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones necesarias para la época adulta.

Entrado el **siglo XX**, *Hall* asocia el juego con la evolución de la cultura humana: mediante el juego el niño vuelve a experimentar la historia de la humanidad. *Freud*, por su parte, relaciona el juego con la necesidad de la satisfacción de impulsos instintivos de carácter erótico o agresivo, y con la necesidad de expresión y comunicación de sus experiencias y sus emociones, mediante la ficción.

En **tiempos más recientes** el juego ha sido estudiado e interpretado de acuerdo a los nuevos planteamientos teóricos que han ido surgiendo en **Psicología**. *Piaget* relaciona el desarrollo de los estadios cognitivos con el desarrollo de la actividad lúdica. En el proceso de adaptación a la realidad el juego es paradigma de la asimilación, como actividad de interacción con la realidad. Además, en sus investigaciones sobre el desarrollo moral, estudia el concepto de norma dentro de los juegos. *Bruner y Garvey* consideran que mediante el juego los niños ejercitan las formas de conducta y los sentimientos de la cultura en que viven, a la vez que, desarrollan sus capacidades individuales. *Vygotsky*, dice que la actividad lúdica transcurre en una situación imaginaria, que altera todo el comportamiento del niño. Destaca la naturaleza social de los papeles representados por el niño y las interacciones producidas durante el juego, donde el lenguaje es el principal instrumento de transmisión cultural y de educación. *Bronfenbrenner*, por su parte, opina que mediante el juego pueden desarrollarse la iniciativa, la independencia y el igualitarismo. El juego no sólo permite el desarrollo de la conformidad o la autonomía, sino también colabora en la evolución de formas determinadas de la función cognitiva.

Son muchos los autores, por tanto, que bajo distintos puntos de vista han considerado y consideran el juego como un factor importante y potenciador del desarrollo tanto físico como psíquico del ser humano, especialmente en la etapa infantil.

### 2. 3. Desarrollo infantil del juego

Para explicar el desarrollo del juego a lo largo del desarrollo de los niños me voy a centrar en **La Teoría Cognitiva** de Piaget (1946), citado en Montañes et al. (2000). Para este autor, el juego es una manifestación de la función simbólica, al igual que el lenguaje, el dibujo o la imitación, es una manera de comprender el funcionamiento de la realidad.

Piaget relaciona las etapas del juego infantil (ejercicio, simbólica y de reglas) con las distintas estructuras intelectuales por las que atraviesa la génesis de la inteligencia, tal y como vemos en el Cuadro 4.

**Cuadro 4. Evolución infantil del juego**(Elaboración propia a partir de Piaget (1946)

| Juegos de ejercicio  | Juegos simbólicos   | Juegos de reglas  | Juegos de construcción   |
|--|---|---|--|
| Periodo Sensoriomotor<br>(0-2 años)  | Período Preoperacional<br>(2- 6/7años)  | Período Operaciones Concretas<br>(7-11 años)  | En todos los periodos  |
| Repetición de movimientos y gestos por puro placer, que sirven para consolidar lo adquirido. Ejercicios simples o combinaciones de acciones con o sin un fin aparente que inciden generalmente sobre contenidos sensoriales y motores. Permite descubrir por azar y reproducir de manera cada vez más voluntaria, secuencias visuales, sonoras y de tacto al igual que motrices. | <i>Etapá simbólica</i> (2-4 años)<br>Juegos de ficción: los objetos se transforman para simbolizar otros que no están presentes, donde el lenguaje ayuda a esa capacidad de representación. Se empieza a “hacer como si”: atribuye a los objetos toda clase de significados, simula acontecimientos imaginados, interpreta escenas mediante roles y personajes ficticios o reales. Estas formas de juego con los años van acercándose cada vez más a la realidad que representan.<br><br><i>Etapá intuitiva</i> (4-7 años)<br>Juegos de fantasía más socializados, que, al realizarse más frecuentemente en pequeños grupos, aproximan al niño a la aceptación de la regla social. Sin embargo, las características mismas del nivel intuitivo ponen en evidencia el límite del razonamiento de los niños de esta edad, debido a la centración y el egocentrismo. | Aparecen de manera progresiva y confusa entre los cuatro y los siete años. A partir de los siete se desarrollan los juegos de reglas simples y concretas, unidas a la acción y apoyadas generalmente por objetos y accesorios.<br><br>A partir de los doce años, se recurre a los juegos de reglas complejas más independientes de la acción y basados en combinaciones y razonamientos puramente lógicos, en hipótesis, estrategias y deducciones interiorizadas (ajedrez, juegos de estrategia)<br><br>El juego de reglas aparece tardíamente porque es propia del ser socializado. | No constituyen una etapa más dentro de la secuencia evolutiva, sino que marcan más bien una posición intermedia, el puente de transición entre los diferentes niveles de juego y las conductas adaptadas. Así, cuando un conjunto de movimientos, de manipulaciones o de acciones está suficientemente coordinado, el niño se propone inmediatamente un fin, una tarea precisa.<br><br>El juego se convierte ahora en la capacidad de montar varios elementos y de combinarlos para hacer un todo. |

## 2.4. Importancia del juego en el desarrollo infantil.

A través del juego el niño irá descubriendo y conociendo el placer de hacer cosas y estar con otros. Es uno de los medios más importantes que tiene para expresar sus sentimientos, intereses y aficiones. Está vinculado a la creatividad, la solución de problemas, al desarrollo del lenguaje o de papeles sociales; es decir, con numerosos fenómenos cognoscitivos y sociales. El juego, por tanto, es instrumento privilegiado de desarrollo integral y armónico, tal y como se recoge en la Figura 5.

López-Chamorro (2010) señala que mediante el juego se favorece el desarrollo de cinco parámetros de la personalidad, todos ellos íntimamente unidos entre sí:

**1) La motricidad:** El juego del niño es determinante para su evolución general pues proporciona sensaciones corporales agradables, además de contribuir al proceso de maduración, separación e independencia motriz. Determinados juegos son un importante soporte para el desarrollo armónico de las funciones psicomotrices, tanto de la motricidad global o movimiento del conjunto del cuerpo, como de la motricidad fina: precisión prensora y habilidad manual.

**2) La inteligencia:** Casi todos los comportamientos intelectuales son susceptibles de convertirse en juego en cuanto se repiten por pura asimilación. El niño, a través del juego, hace el gran descubrimiento intelectual de sentirse “causa”, se siente capaz de modificar el curso de los acontecimientos, aprende a analizar los objetos, a pensar sobre ellos, está dando su primer paso hacia el razonamiento y las actividades de análisis y síntesis. Desarrollan la inteligencia práctica e inician la inteligencia abstracta. Los juegos favorecen el aprender a aprender, el aprendizaje por descubrimiento y el aprendizaje funcional.

**3) La creatividad:** Los niños tienen la necesidad de expresarse, de dar curso a su fantasía y dotes creativas. El juego conduce de modo natural a la creatividad porque, en todos los niveles lúdicos, los niños se ven obligados a emplear destrezas y procesos que les proporcionan oportunidades de ser creativos en la expresión, la producción y la invención.

**4) La sociabilidad:** Los juegos favorecen la comunicación y el intercambio, ayudan al niño a relacionarse con los otros, a interactuar, les prepara para su integración social. En los primeros años los niños juegan solos, mantienen una actividad bastante individual; más adelante su actividad se realiza en paralelo, les gusta estar con otros niños, pero uno al lado del otro. Es el primer nivel de participación o de actividad asociativa. Más tarde tiene lugar la actividad competitiva, se divierten en interacción con uno o varios compañeros, donde la actividad lúdica es interrelacionada y centrada en un mismo objeto o resultado. Y puede aparecer bien una rivalidad lúdica irreconciliable o, por el contrario, y en un nivel superior, el respeto por una regla común. En último lugar se da la actividad cooperativa en la que el jugador se divierte con un grupo organizado, que tiene un objetivo colectivo predeterminado. El éxito de esta forma de participación necesita una división de la acción y una distribución de los roles necesarios entre los miembros del grupo.

5) **La afectividad:** El juego proporciona placer, entretenimiento y alegría de vivir, permite expresarse libremente, encauzar las energías positivamente y descargar tensiones. Además, el juego supone a veces un gran esfuerzo por alcanzar metas, lo que crea un compromiso consigo mismo de amplias resonancias afectivas. También ante situaciones conflictivas, el niño emplea el juego para intentar resolver su angustia, dominarla, expresar sus sentimientos y establecer relaciones afectivas. Los niños tienen además necesidad de apoyarse sobre lo real, de revivir situaciones, de intensificar personajes para poder afirmarse, situarse afectivamente en el mundo de los adultos y poder entenderlo. En otras ocasiones el juego del niño supone una posibilidad de aislarse de la realidad y, por tanto, de encontrarse a sí mismo, tal como él desea ser.



Figura 5. Beneficios del juego en el desarrollo infantil.

## 2.5. Sentido didáctico del juego

La inclusión del juego en la educación no llega hasta el siglo XIX, pero no existe una auténtica integración a pesar de que ya se conocían los beneficios que tiene el juego para el desarrollo integral de los niños. Durante todo este siglo el juego queda relegado al tiempo de ocio, sin existir una utilización del juego como instrumento educativo.

Hoy en día sabemos que el juego tiene, entre otras, una clara función educativa, en cuanto que ayuda al niño a desarrollar las capacidades motoras, mentales, sociales, afectivas y emocionales; además de estimular su interés y su espíritu de observación y exploración para conocer lo que le rodea.

No hay diferencia entre jugar y aprender, porque cualquier juego que presente nuevas exigencias al niño se ha de considerar como una oportunidad de aprendizaje y, más aún, cuando se dedican a ello con placer. Además, la atención, la memoria y el ingenio se agudizan en el juego, y todos estos aprendizajes, que el niño realiza cuando juega, serán transferidos posteriormente a las situaciones no lúdicas.

Por tanto, en Educación Infantil se debería dotar de carácter lúdico a las distintas actividades que en ella se realicen, evitando la falsa dicotomía entre juego y trabajo, así como potenciar los juegos infantiles, reservando para ellos tiempos, espacios y recursos. De esa forma se rentabilizará pedagógicamente su potencialidad.

### **El juego en el actual currículo de Educación Infantil**

Analizaremos el papel que cobra el juego dentro de la normativa de Educación Infantil, centrándonos en la Ley Orgánica de Educación (en adelante LOE) y de y en el Decreto 122/2007 del currículo de Educación Infantil (en adelante D/122/2007)

Como ya he señalado, la importancia del juego radica en que estimula y potencia todas las habilidades y destrezas, llegando a conseguir el desarrollo integral de los niños. Con ello se consigue el **fin de la educación**, recogido en el artículo 2 de la LOE: *“El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos”*, así como en el en el D/122/2007, artículo 3: *“contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas”*.

El empleo del juego en Infantil, no sólo como contenido educativo sino también como recurso metodológico queda reflejado en los **métodos de trabajo** que *se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social*, tal y como recoge el D/122/2007, en el artículo 5.

En ese mismo currículo, en el artículo 4, se establecen los **objetivos** del 2º ciclo de Educación Infantil, encontrando vinculación del juego con todos ellos. El juego ayuda al niño a conocer su cuerpo, el de los otros, a conocer el mundo que le rodea, lo que favorece el desarrollo de su autonomía. Le ayuda a establecer relaciones con los demás, desarrollar su afectividad, y le permite y enseña a expresarse por medio de diferentes lenguajes (verbal, corporal...)

En los **principios metodológicos generales** establecidos en el D/122/2007 se establece que: el juego es uno de los principales recursos educativos para estas edades. Proporciona un auténtico medio de aprendizaje y disfrute; favorece la imaginación y la creatividad; posibilita la interacción con otros compañeros y permite al adulto tener un conocimiento del niño, de lo que sabe hacer por sí mismo, de las ayudas que requiere, de sus necesidades e intereses. Las actividades en grupo propician la interacción social, potencian diversas formas de comunicación y expresión de sentimientos y emociones, el respeto a distintos puntos de vista e intereses y el aprendizaje en valores.

En las orientaciones didácticas específicas de cada una de las tres **áreas** de Educación Infantil, recogidas en el Cuadro 5., también se hace mención al juego.

| Conocimiento de sí mismo y autonomía personal   | Conocimiento del entorno:   | Lenguajes: comunicación y representación:  |
|---|---|--|
| <p>El juego favorece la coordinación y el control motor, facilita las relaciones, la comunicación y las manifestaciones emocionales y afectivas, desarrolla la autonomía, la iniciativa, el respeto entre los compañeros y el conocimiento de las pautas y reglas, e integra la acción con las emociones y el pensamiento.</p>  | <p>Vincula el juego con la manipulación, la interacción y la exploración directa del mundo que le rodea.</p> <p>Mediante el juego realiza acciones con los objetos, explora el entorno próximo y desarrolla pautas de comportamiento, acata reglas para la convivencia...</p> | <p>El juego es un elemento educativo de primer orden por su carácter motivador, por las posibilidades de expresión y por permitir la interacción entre iguales y con el adulto. El juego aquí pasa a desarrollar una intención comunicativa y representativa. Así a través del movimiento, los gestos y las actividades dramáticas y de juego simbólico expresa afectividad, desarrolla su sensibilidad y desinhibición, representa su realidad, establecer relaciones, expresa sentimientos y disfruta.</p> |
| <p><b>Bloque 2. “Movimiento y juego”</b>, hace alusión al juego y la actividad, con <b>contenidos</b> educativos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gusto y participación en diferentes actividades lúdicas y en juegos de carácter simbólico.</li> <li>– Valorar la importancia del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.</li> </ul> |   | <p><b>Bloque 4. “Lenguaje corporal”</b>, donde destacan contenidos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros.</li> <li>– Representación espontánea de personajes, hechos y situaciones en juegos simbólicos.</li> </ul>  |

**Cuadro 5. El juego en las áreas de Educación Infantil** (Elaboración propia a partir de la LOE)

### 3. EL JUEGO COMO INSTRUMENTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

A lo largo de la fundamentación teórica de este trabajo se ha destacado el papel del juego en la educación como instrumento privilegiado de aprendizaje. De igual forma se ha respaldado la necesidad de llevar a cabo una educación emocional en las aulas, desde las primeras edades. Ahora aunemos ambos conceptos y empleemos el valioso potencial educativo que tiene el juego para desarrollar en las aulas la educación emocional.

El juego se sitúa en ese lugar propio de pensamientos y ensoñaciones donde es posible el reconocimiento de las emociones, sentimientos y motivos propios y ajenos. Su desarrollo permite manejarse y controlar afectivamente la situación, permite adoptar la perspectiva del otro, empezar a comprender sus sentimientos y emociones, así como los motivos y razones de su conducta.

Desde la propuesta de Pérez (2006) crear un espacio emocional competente en base a la actividad lúdica se resuelve en torno a cuatro pilares o parámetros básicos:

- El juego y la capacidad de **comprender y entender las propias emociones**.

Desde edades muy tempranas los niños aprenden a autoexplorarse emocionalmente derivando sus estados emocionales (enfado, miedo, etc.) hacia muñecos, peluches u otros instrumentos de juego, a la vez que consiguen aliviar las tensiones que sostienen. Los participantes en el juego de grupo aprenden muy pronto que su responsabilidad es compartida y que las características personales cuentan. Son conscientes de las virtudes y limitaciones propias y ajenas. Los conflictos que en estos acontecimientos afloran suponen un aprendizaje para conocer los propios sentimientos y emociones, así como saber aceptar los errores y resultados y superar la frustración. El juego presenta una ocasión única, en este sentido, para adquirir formas de comportamiento emocionalmente competente.

- El juego en el desarrollo de la **autoestima**

El niño desarrolla su autoconcepto desde la infancia en virtud de las descripciones que hacen las personas acerca de él. Pero también percibe, a través de sus acciones, su "yo" físico, en el juego, etc. En este proceso, las percepciones de éxito o fracaso tienen una importancia capital. Los bebés tienen poca comprensión de lo que significa personalmente este éxito o fracaso, en consecuencia, no se observan en su conducta muestras de autoevaluación, las referencias son sólo la atención y aceptación o rechazo que muestran los demás. Sin embargo, incluso antes de llegar a los dos años, comienzan a demostrar algún tipo de percepción acerca de cómo reaccionan los adultos ante sus acciones (mirar antes de tocar algo prohibido) o incluso sus logros o éxitos (buscar aprobación después de hacer, en el juego, alguna construcción). Ante éstos ya dan muestras de felicidad y, así mismo, reaccionan de forma negativa al fracaso. A partir de los tres años de edad ya prefieren

claramente dedicarse a actividades lúdicas en las que resultan ganadores que a las que pierden. En el juego libre da la oportunidad a niños con distintas habilidades a percibir la autoeficacia, "ser buenos en el juego" y poder mejorar así su autoestima.

- El juego y la capacidad de **control emocional**

En el juego se logra de forma natural el máximo despliegue del autocontrol. De forma espontánea el niño se somete a lo que se debe hacer, renunciando de alguna medida a lo que se desea. En el juego se consigue la capacidad de aplazar la consecución del logro, se aprende a dosificar el esfuerzo y demorar la gratificación. Finalmente, es posible controlar las emociones y no dejarse controlar por ellas, sino canalizarlas positivamente cuando se utiliza la energía desencadenada para desarrollar nuevas competencias de juego que le permiten fortalecer su confianza en sí mismo. Su actitud positiva y emprendedora establecerá las condiciones esenciales para los futuros logros.

El juego también ayuda en la **superación de la frustración**, entendida como la sensación de desagrado debida a un bloqueo u obstáculo en la obtención de deseos, metas o necesidades. En general, produce un desequilibrio y perturbación que lleva, o bien a paralizar la acción o bien a impulsarla. El sentido de la acción impulsada desde la frustración puede encaminarse a la superación del obstáculo en sentido positivo (aportando mayor esfuerzo, generando nuevas estrategias, etc.) o negativo (agresión, abandono de la tarea. etc.). El papel del juego resulta fundamental, ayudando a superar la frustración, proporcionando apoyo, estrategias y motivaciones para la acción positiva, enseñando de forma natural el valor del esfuerzo para conseguir las metas.

Con el tiempo, jugar empieza a ser sinónimo de retos personales, de esfuerzo e incluso sufrimiento bien asumido.

- El juego y la capacidad de **comprender los sentimientos de los demás**.

El mundo del juego es un entorno ideal para comprender y aceptar como semejantes a otros sin importar sus características diferentes. El juego permite comprender los sentimientos de los otros y tener comprensión. El proceso de socialización va del egocentrismo al sociocentrismo. Es decir, al principio todo se ve desde el propio punto de vista pero poco a poco lo fundamental comienza a ser el grupo, donde hay que someterse a las reglas y normas impuestas por él. A través del juego, los niños aprenden que es normal compartir y mejorar las normas. El sentimiento de pertenencia al grupo y de compartir sus éxitos, sentimientos y emociones tiene su expresión genuina en los juegos de reglas y deportes escolares, fundamentales en el desarrollo personal.

Por tanto, desde el punto de vista del desarrollo afectivo-emocional del niño, el juego es una actividad que le procura placer, entretenimiento y alegría de vivir, que le permite expresarse libremente, encauzar sus energías positivamente y descargar sus tensiones. Es refugio frente a las dificultades que el niño se encuentra en la vida, le ayuda a reelaborar su experiencia acomodándola a sus necesidades, constituyendo un importante factor de equilibrio psíquico y dominio de sí mismo.

## 4. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA ESCUELA

La educación emocional es un proceso continuo y permanente, que debe estar presente durante todo el proceso educativo e iniciarse desde edades tempranas.

De acuerdo a Bisquerra y Pérez (2007), los alumnos aprenden mejor cuando están motivados, son capaces de controlar sus impulsos y son responsables, además de tener iniciativa propia...lo que se resume en tener desarrollada la competencia emocional. Esto demuestra que en la escuela y en el proceso de enseñanza aprendizaje, en general, se deben tener en cuenta estas competencias, integrándolas dentro del currículo.

### 4. 1. Experiencias de educación emocional en las aulas

En los últimos años se está generando una gran demanda pública en todo el mundo para que las escuelas instauren enfoques educativos eficaces, que no sólo fomenten el éxito académico sino que además desarrollen competencias sociales y emocionales. Convirtiendo así a los alumnos en personas comprometidas con el aprendizaje, conscientes de sí mismas, solidarias, que contribuyan a un mundo más justo, pacífico, productivo y sostenible.

A continuación vamos a hacer un breve recorrido por algunas de las experiencias de educación emocional, más destacadas y reconocidas:

#### ❖ **La educación emocional en las aulas de Nueva York:**

Lantieri y Nambiar (2012) nos acercan a una escuela pública de educación primaria de East Harlem, donde trabajan la concentración y la gestión de la impulsividad mediante lo que denominan **“prácticas educativas contemplativas”**. Estas prácticas brindan tanto a los niños como a los adultos la oportunidad de experimentar el silencio y de concentrar totalmente la atención en el presente y en lo que se está experimentando por dentro y por fuera. Al llevar a cabo experiencias contemplativas con el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, algunas competencias adoptan una nueva dimensión, desarrollando más la exploración interior, el altruismo, la compasión, la conciencia, la calma...

Algunas de las actividades de práctica contemplativa son: el yoga, los retiros espirituales, el rincón de la paz, ejercicios de respiración, escuchar música relajante, el silencio, lecturas...

Los beneficios de estas prácticas, según señala Lantieri (2012), son enormes pues cuanto más experimenten la calma y el silencio los niños, más fácil les resultará alcanzar el equilibrio interior y la sensación de que su vida tiene sentido. Además tendrán una mayor comprensión de uno mismo, mayor habilidad para relajarse y liberar tensiones, mayor concentración, mayor capacidad para gestionar situaciones de estrés, mayor control sobre los sentimientos y más oportunidades de una comunicación profunda con los demás.

### ❖ Experiencias en aulas de Reino Unido

Según señala Aguilera (2012), en la última década se ha implantado en las aulas del Reino Unido, el **programa SEAL** (Social and Emotional Aspects of Learning), que trabaja aspectos de aprendizaje social y emocional y tiene como objetivo la adquisición de habilidades sociales, emocionales y de comportamiento como medio para proporcionar un clima emocional positivo para la convivencia en los centros y como modo de favorecer el aprendizaje efectivo y el desarrollo profesional. Se compone de cinco habilidades: la autoconciencia, la regulación emocional, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

El SEAL es un conjunto de procedimientos y materiales organizado en forma de currículum explícito y estructurado para la integración curricular en los centros de educación primaria y secundaria. Llegando a implantarse en el 90% de los centros en 2010.

Para lograr que el programa tenga éxito es necesaria la participación de todos los ámbitos de la vida escolar, del hogar y de la comunidad local.

El SEAL implantado en los colegios de primaria incluye recursos para la programación de las asambleas escolares y para promover el aprendizaje cooperativo a través de *circle time*. También contiene ideas para organizar reuniones y promover el desarrollo profesional del claustro escolar, unidades didácticas para mejorar las habilidades emocionales y sociales de las familias, etc.

Las habilidades trabajadas en el programa repercuten positivamente en el alumnado que convive en un ambiente de aprendizaje en que se fomenta la salud emocional y el bienestar. Capacitando, así, a los alumnos para un mayor éxito en sus estudios, en sus relaciones con los demás, y a la hora de resolver conflictos de modo justo y efectivo.

### ❖ Experiencias de educación emocional en España

La educación emocional en España, según recoge Bisquerra (2012), se puede considerar una innovación de los últimos 15 años, desarrollando este movimiento a través de publicaciones, cursos, jornadas, Congresos, programas, títulos y masteres universitarios, etc.

Además de las investigaciones y publicaciones cabe destacar la puesta en práctica de la educación emocional en centros educativos. Dentro de estas experiencias cabe destacar:

En **Cataluña** se está llevando desde hace años la experiencia de educación emocional con niños enfermos, en los hospitales de Sant Joan de Déu y de la Vall d'Hebron, empleando el juego terapéutico como herramienta fundamental para trabajar el mundo de las emociones (el miedo, el control del dolor, la muerte...)

En **Andalucía**, Bisquerra (2012), destaca la labor de Binaburo y Muñoz (2007) en la formación y difusión de la mediación escolar y la solución de conflictos para la convivencia; así como, la incorporación de la gimnasia emocional en la formación del personal sanitario de la Junta.

En el **País Vasco**, a principios del 2005, se pone en marcha un plan de innovación educativa consistente en la formación del profesorado en educación emocional, para poner en práctica programas para el desarrollo de competencias emocionales en el alumnado de los diversos niveles educativos.

**Castilla-La Mancha**, destaca por añadir a las ocho competencias básicas del sistema educativo español la competencia emocional, relacionada con el conocimiento de las emociones y su regulación.

En 2009, en **Extremadura**, la Administración, en aras de la innovación educativa, crea la Red Extremeña de Escuelas de Inteligencia Emocional, cuyos centros desarrollan programas de aprendizaje social y emocional.

En **Madrid**, de acuerdo a Segovia (2012), la **Institución SEK** está aplicando, desde el año 2010, en las aulas un novedoso programa de Aprendizaje Social y Emocional - Resolución Creativa de Conflictos. El objetivo es lograr que los alumnos gestionen y reconozcan sus emociones, desarrollen la comprensión por los demás, establezcan relaciones positivas y tomen decisiones responsables.

La aplicación del programa así como su seguimiento hacen necesaria la existencia de un equipo que asume la dirección, seguimiento y evaluación del proyecto, en colaboración con la Universidad Camilo José Cela

El programa consta de 20 lecciones para cada curso: aprender a escuchar; crear un clima positivo; trabajar de forma cooperativa; identificar sentimientos; las respuestas a la ira; etc.

Los resultados de aplicar este programa de inteligencia social y emocional en los centros sugieren una reducción de conflictos, un aumento de empatía, más solidaridad y cooperación, una mejora en lectura, escritura y matemáticas, mayor implicación de toda la comunidad escolar en el desarrollo de la competencia social y emocional y familias sensibilizadas en la importancia del aprendizaje y gestión de las emociones.

## V. DISEÑO DEL PROGRAMA

### 1. JUSTIFICACIÓN

Tras el análisis realizado en la fundamentación teórica, se llega a la conclusión de que es necesario llevar a cabo una educación emocional desde edades tempranas. Igualmente se ha destacado el papel relevante del juego en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, como instrumento de desarrollo humano y, más en concreto, como potenciador del desarrollo emocional.

Siguiendo las orientaciones de Bisquerra et al. (2012), la forma más común de desarrollar la inteligencia emocional es mediante **programas de educación emocional**.

El concepto de programa comenzó a utilizarse en la década de los setenta como una forma de intervención en educación. Para Rodríguez Espinar et al. (1993, p.233), citado en Álvarez-González et al. (2001), “un programa es un conjunto de acciones sistemáticas cuidadosamente planificadas, orientadas a unas metas; como respuesta a las necesidades educativas de los alumnos, padres y profesores de un centro”.

#### 1. 1. Requisitos mínimos de un programa

Para poner en marcha un programa se debe partir de una serie de requisitos, como indican Álvarez-González et al. (2001):

- El programa ha de ser asumido por el centro, con personas que lo dinamicen.
- Existen mínimos que todo centro debe garantizar: coordinación, implicación, preparación...
- Disposición de recursos, humanos, materiales, adecuados, suficientes, dentro y fuera del aula.
- Formación de los agentes del programa: profesorado, orientador, tutores, familias.

### 2. FASES DEL PROGRAMA

#### 2. 1. Identificación de las necesidades

El objetivo fundamental del análisis del contexto es identificar las necesidades que no quedan atendidas, darles prioridad y analizar si es necesaria o no la intervención.

El análisis de las necesidades es todo un proceso sistemático que se podría plasmar en una paulatina recogida de información y opiniones a través de diferentes fuentes, con el fin de tomar decisiones sobre lo que hay que hacer. Estas necesidades permitirán explicitar nuestras metas, establecer los objetivos del programa, los destinatarios...

Algunas de las necesidades más comunes que podemos encontrar son las **sociales**: el avance de las nuevas tecnologías; los cambios vertiginosos de la sociedad actual; el exceso de información; el estrés; la tensión emocional; el mercado laboral y los retos profesionales; el individualismo y la

pérdida de la solidaridad y la cooperación; las sociedades diversas y plurales; etc. Así como, las necesidades **educativas**: la consecución de la finalidad de la educación; la adquisición de competencias; los problemas de aprendizaje, el fracaso y abandono escolar, el estrés, la ansiedad, la falta de autocontrol, la agresividad...

## 2. 2. Análisis del contexto

Antes de diseñar y desarrollar el programa de educación emocional a través del juego, se ha de conocer el contexto donde se va a intervenir.

**Contexto ambiental:** es necesario tener una visión de la situación general de la sociedad actual; de la situación socio-económica y cultural de las familias de los alumnos, de los recursos de la comunidad, de los servicios que dispone la localidad; etc.

**El centro:** hay que tener en cuenta su estructura y organización; los recursos con los que cuenta; la situación del profesorado (implicación, formación, reparto de papeles y funciones...); el clima del centro; etc.

**Destinatarios:** El alumnado del 2º ciclo de Educación Infantil que cuenta con una serie de características del desarrollo que hay que tener en cuenta. Las recogemos en el Cuadro 3.

**Cuadro 6. Características generales del desarrollo del niño** (Elaborado a partir de Bejerano (2009))

| Desarrollo psicomotor   | Desarrollo cognitivo y del lenguaje   | Desarrollo afectivo y de la personalidad  | Desarrollo social   |
|---|---|---|---|
| <p>Maduración del sistema muscular y nervioso y la estructura ósea.</p> <p>Resulta una etapa en que tiene gran importancia las destrezas motoras y hay un evidente avance en la coordinación de los músculos mayores y menores y en la coordinación óculo-manual.</p> | <p>Se encuentra en la etapa preoperacional según Piaget, donde la función simbólica permite representar al niño lugares y eventos de su mundo interior. Esta función simbólica se manifiesta en el lenguaje, la imitación diferida y el juego simbólico. Todavía encuentra limitaciones impuestas por el egocentrismo y la irreversibilidad.</p> <p>El lenguaje es fundamentalmente egocéntrico y socializado, no tiene en cuenta las necesidades de quien escucha, convirtiéndose poco a poco en un mecanismo de comunicación.</p> | <p>De acuerdo con el análisis de Freud, en este período el niño se encuentra en la etapa fálica de su desarrollo psicosexual, obteniendo placer en su estimulación genital. Circunstancias recogidas en este período son también los complejos de Edipo y de Electra.</p> <p>El autoconcepto desempeña un papel central, siendo de gran importancia para su experiencia vital, su salud psíquica, su actitud hacia sí mismo y hacia los demás y, en definitiva, para el desarrollo constructivo de su personalidad.</p> | <p>La conducta de apego, resultado de una relación afectiva fundamentalmente madre-hijo, va a tener una relevancia importante en la configuración de la personalidad.</p> <p>El reconocimiento de sí mismo, comenzando por la propia imagen y la diferenciación del yo, hasta llegar a descubrir la existencia de los otros.</p> <p>En el grupo es donde va a desarrollar aspectos importantes como el juego, resolver conflictos, acatar las normas...</p> |

### 2. 3. Diseño del programa

#### → Objetivos

La **finalidad** del programa de educación emocional se centra en el desarrollo de la competencia emocional de los alumnos del segundo ciclo de educación infantil por medio del juego.

Tomando como referencia los objetivos presentados por Bisquerra (2000), presento los siguientes:

#### Objetivos generales:

- Adquirir un conocimiento de las propias emociones a través del juego.
- Identificar las emociones de los demás.
- Comprender las diversas causas o situaciones que generan emociones.
- Emplear el juego para desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas a través de dinámicas lúdicas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Desarrollar habilidades sociales mediante el empleo de juegos cooperativos.
- Prevenir conflictos intergrupales y mejorar la convivencia en los centros.

#### Objetivos específicos:

- Expresar las diferentes emociones a través de la dramatización, las actividades con música-movimiento, el dibujo y la pintura.
- Desarrollar la capacidad de controlar la ansiedad, el estrés, los impulsos...
- Desarrollar la resistencia a la frustración y trabajar la espera.
- Adquirir estrategias para manejar las emociones, como la respiración, relajación, contemplación...
- Tomar conciencia de los factores y situaciones que inducen al bienestar.
- Desarrollar la felicidad y el sentido del humor.
- Fomentar las relaciones amistosas por medio de los juegos.
- Potenciar la conducta prosocial: relaciones de ayuda y capacidad de cooperación.
- Desarrollar la capacidad de aceptación de las normas sociales relacionadas con las instrucciones de los juegos (turnos, estructura cooperativa, roles...)

→ **Contenidos**

Teniendo en cuenta las propuestas de competencias analizadas en Bisquerra y Pérez (2007): (Salovey y Mayer, 1997; Goleman, 1996; Bisquerra, 2003), los contenidos del programa de educación emocional a través del juego, van a girar en torno a cuatro competencias generales:

**Cuadro 7. Contenidos del programa de educación emocional** (Elaboración propia)

| Competencias                | Contenidos   |
|-----------------------------|--|
| <b>Conciencia emocional</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de las propias emociones y las emociones de los demás.</li> <li>- Auto-observación y observación de las personas por medio de juegos.</li> <li>- Comprensión de la causa y consecuencias de las emociones.</li> <li>- Reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.</li> <li>- Emplear el lenguaje corporal para expresar las diferentes emociones.</li> </ul> |
| <b>Regulación emocional</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El trabajo de la espera.</li> <li>- La tolerancia a la frustración.</li> <li>- El manejo de la ira y el miedo por medio de actividades lúdicas.</li> <li>- Control de los impulsos por medio de la respiración y la relajación.</li> <li>- Manejo de técnicas básicas de relajación y yoga.</li> </ul>  |
| <b>Automotivación</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración positiva de uno mismo. Autoestima</li> <li>- Capacidad de motivarse a uno mismo. Automotivación.</li> <li>- Desarrollo de la autonomía personal.</li> <li>- Capacidad de adoptar una actitud positiva ante la vida.</li> </ul>   |
| <b>Habilidades sociales</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrategias de negociación y aprendizaje dialógico.</li> <li>- Resolución de los conflictos que aparezcan en los juegos.</li> <li>- Establecimiento y respeto por las normas de los diferentes juegos.</li> <li>- Cooperación y trabajo en equipo.</li> </ul>   |

→ **Temporalización**

El programa está diseñado para llevarse a cabo durante un curso escolar, comenzando las sesiones en el mes de octubre, para respetar el período de adaptación. Se planifica una sesión por semana de una duración de 45 minutos.

→ **Metodología**

La **metodología** empleada para llevar a cabo el programa de educación emocional debe ser práctica y debe estar basada en los conocimientos previos de los alumnos, en sus intereses y necesidades personales y sociales y en sus vivencias directas. Además debemos dar un tratamiento globalizador

que se apoye en la intuición y en el juego y debemos impulsar la socialización de los alumnos. A través de **actividades, dinámicas y juegos** desarrollados en el aula es cuando se establecen las relaciones e interacciones y es aquí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva de la que debemos partir.

Se pueden emplear todo tipo de **recursos** didácticos (imágenes, canciones, cuentos, objetos, juegos...) que susciten la conciencia emocional y que ofrezcan la posibilidad de experimentar emociones. Conviene ofrecer **espacios** abiertos, que den lugar a la reflexión y la introspección, fomentando la comunicación con los demás, el trabajo en equipo, un **clima** de seguridad, respeto y confianza, etc.

Dentro de la educación emocional es muy importante el **rol del profesor**, pues como adulto y figura a imitar por parte de los niños, transmite de manera inconsciente su estado emocional y, a través de sus actitudes y comportamientos, puede ofrecer un clima de seguridad y confianza para sus alumnos.

**Estrategias de intervención.** Tal y como se recoge en Álvarez-González et al. (2001), existen diversas formas de llevar a cabo la educación emocional, que pueden aplicarse según las circunstancias concretas, pero teniendo siempre en cuenta que el objetivo último debería ser la implantación de programas de educación emocional:

- ~ Orientación ocasional: el personal docente aprovecha cualquier momento de la rutina diaria para impartir contenidos referidos a la educación emocional.
- ~ Programas en paralelo: acciones que se realizan al margen de las diversas materias curriculares como, por ejemplo, talleres u otras actividades extraescolares.
- ~ Asignaturas optativas: sobre temas relacionados con la educación emocional. (Secundaria)
- ~ Acción tutorial: El Plan de Acción Tutorial (PAT) debería ser el instrumento dinamizador de la educación emocional.
- ~ Integración curricular (tema transversal): los contenidos emocionales se integran de forma transversal a lo largo de las diversas materias y en todos los niveles educativos.

### → **Actividades del programa**

Las actividades del programa quedan agrupadas en cuatro bloques, según la competencia emocional que trabajen, aunque hay que señalar que muchas de las actividades trabajarán contenidos de varias de ellas a la vez. Además no es necesario trabajar todas las actividades de cada competencia de forma progresiva sino que se pueden intercalar actividades de varias competencias según las necesidades del grupo. Por otro lado, hay que tener en cuenta que la siguiente propuesta va dirigida al segundo ciclo de educación infantil y que habrá que adaptar las actividades a cada nivel.

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL

En estas actividades ayudaremos a los alumnos a tomar conciencia de las propias emociones y las de los demás, aceptándolas y valorándolas; a descubrir sus sentimientos ante determinadas situaciones, a la vez que fomentaremos la expresión correcta de las mismas, en diferentes lenguajes.

Estas actividades tendrán todas como referencia el cuento “El monstruo de colores” que se contará a los alumnos en la primera sesión como hilo conductor y motivador para trabajar la conciencia emocional.

### Actividad 1. “El monstruo de colores”

#### “EL MONSTRUO DE COLORES”



Identificar las emociones básicas en uno mismo y en los demás.

Se contará a los niños el cuento “El monstruo de colores” e iremos asociando cada emoción a un color. Entre todos trabajaremos el conocimiento de las seis emociones que trabaja el cuento (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma y amor), verbalizando sobre los rasgos que caracterizan a cada una, qué situaciones las provocan, cómo expresan los demás esas emociones...

Finalizada la narración y la puesta en común, los niños pueden colorear a nuestro monstruo del color del que se sientan, por ejemplo amarillo si están alegres, azul si están tristes...

### Actividad 2. “Cada emoción a su lugar”

#### “CADA EMOCIÓN A SU LUGAR”



Reconocer el vocabulario y las expresiones faciales relacionadas con las emociones.

Decoraremos el aula con seis monstruos dibujados en cartulinas, cada uno del color de una emoción. Repartiremos a cada alumno una tarjeta con una palabra relacionada con alguna emoción (calma, felicidad) e iremos pegando cada una en el monstruo que corresponda. Les dejaremos libertad y movimiento para hacerlo y luego comentaremos dónde hemos colocado cada tarjeta y por qué. Para el nivel de 3 años utilizaremos pictogramas o dibujos y para el nivel de 5 años pueden ser ellos mismos los que escriban las palabras. Ver ejemplo en Anexo 1. Después haremos lo mismo con recortes de revistas de personas que contengan diferentes expresiones faciales.

Tras finalizar esta sesión se recomienda elaborar para la clase un diccionario o un libro de emociones, en el que pueden pegar fotos de los propios niños expresando emociones.

### Actividad 3. “¿Cómo me siento hoy?”

#### “¿CÓMO ME SIENTO HOY?”



Expresar verbalmente las emociones.

Todos los días durante la asamblea, como una rutina más, el protagonista elegirá un monstruo para contar a los demás cómo se siente hoy y por qué. De esta forma se acostumbrarán a expresar correctamente sus emociones y el resto de compañeros aprenderán a escuchar a los demás y a tolerar lo que sienten, con respeto. Se pueden elaborar pequeñas marionetas de monstruos con las emociones trabajadas para que los niños cuenten sus sentimientos a través de ellas y así, al principio, les cueste menos enfrentarse a los demás y expresarse.

### Actividad 4. “Lío de emociones”

#### “LÍO DE EMOCIONES”



Asociar diferentes situaciones a las emociones

Al hilo del cuento ayudaremos al monstruo a aclarar bien sus emociones y saber qué siente en cada momento. Elaboraremos un monstruo gigante con papel continuo y le pegaremos lana con los colores que trabaja el cuento. Les explicaremos que el monstruo se ha hecho un lío con las emociones y que le vamos ayudar a colocar cada una en su lugar. Presentaremos a nuestro monstruo en diferentes situaciones (Anexo 2) y entre todos decidiremos qué siente. En ese momento los niños van saliendo por equipos y cogen del monstruo toda la lana de ese color y la meterán dentro de un bote transparente. Cuando estén todas las emociones colocadas en sus botes les explicaremos lo importante que es conocer cada emoción para no mezclarlas y hacernos un lío. Después podemos emplear los botes en nuevas ocasiones para meter dentro cosas que los niños asocien a esa emoción.

### Actividad 5. “Baile de emociones”

#### “BAILE DE EMOCIONES”



Relacionar la música con las emociones y expresarse a través de ella.

Se colocarán telas de papel de colores que cuelguen del techo. Después nos tumbaremos relajados a escuchar diferentes fragmentos de música. Iremos preguntando a cada niño qué siente al escuchar esa música (miedo, tristeza, calma...) y después cada uno se irá metiendo en la tela del color de la emoción que haya sentido y expresará sus sentimientos por medio de los movimientos de su cuerpo, ya sea bailando, tumbándose, saltando...

Esta actividad se realizará en pequeños grupos para ir verbalizando conjuntamente dónde han ido a bailar y por qué.

### Actividad 6. “Emociones de colores”

#### “EMOCIONES DE COLORES”



Expresar artísticamente elementos que evoquen a emociones.

Los alumnos se colocarán en seis grupos. En seis mesas diferentes colocaremos espuma de afeitar con un chorrito de témpera de los seis colores que hemos trabajado para identificar las emociones. Los grupos de alumnos irán pasando por las diferentes mesas, en cada una de las cuales habrá un color diferente. En las mesas podrán dibujar con la espuma de colores, utilizando las manos o pinceles, diferentes cosas que les evoque la emoción. Por ejemplo, cuando estén en la mesa del color amarillo dibujarán cosas que les hagan sentir alegres, cuando estén en la mesa azul dibujarán cosas que les hagan sentir pena, etc. En el nivel de 3 años se puede verbalizar con ellos primero cosas que les hagan sentir una emoción y después que ellos lo representen como quieran o puedan.

### ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL

En muchas ocasiones el control de las emociones es verdaderamente difícil para los pequeños, en otras se muestran especialmente frágiles e irritables ante los fracasos, respondiendo de manera agresiva y hostil a este tipo de situaciones. Por ello, la finalidad de estas actividades es facilitar el aprendizaje de cómo controlar las emociones y cómo canalizarlas de manera positiva.

### Actividad 7. “La espera del tesoro”

#### “LA ESPERA DEL TESORO”



Entrenar la capacidad de esperar para obtener algo.

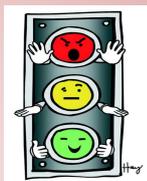
Los niños, por grupos pequeños, se sentarán en torno a una mesa, donde pondremos en el centro una caja llamativa (por ejemplo un tesoro). Explicaremos a los niños que pueden abrir ahora la caja y ver lo que hay dentro pero que si esperan unos minutos hasta que volvamos les traeremos otro tesoro más con más sorpresas dentro.

Algunos niños pasarán un especial mal rato con la espera porque no estarán seguros de que lo prometido llegue alguna vez. Es posible que se levanten antes de tiempo y abran la caja. Se sugiere no reprocharles nada. Cuando pasen unos 5 minutos volveremos al aula con otra caja más, llena de sorpresas y por fin les mostraremos a todos lo que contenían ambas cajas y podrán hacer uso de ello (puede ser algún juego nuevo para la clase, algún material...)

Lo importante es que los niños más inseguros aprendan (aunque sea por observación) que controlarse, esperar, tiene su recompensa. Y también que los niños que tienen menos problemas para esperar intenten controlar a sus compañeros.

### Actividad 8. “El semáforo”

#### “EL SEMÁFORO”



Aprender a controlar los sentimientos y los impulsos.

Sentados en círculo, le damos a cada niño un globo rojo, otro amarillo y otro verde. Comenzamos una charla con ellos sobre sus rabietas: cómo reaccionan cuando se enfadan, por qué y si consiguen algo así. Les decimos que lo mejor que podemos hacer cuando nos enfadamos, en lugar de patear, es explicar qué es lo que nos pasa y por qué.

Plantaremos a un niño una situación que le pueda provocar enfado (que un amigo le quite un juguete) y le pedimos que responda a la situación planteada. El resto de los alumnos deberán valorar su reacción en función de si se ha parado a pensar e intenta razonar (globo verde), si dice algo que indique que se empieza a enfadar (globo amarillo de precaución), o si dice que grita, patea o llora hasta que consigue lo que quiere (globo rojo de stop)

### Actividad 9. “Aprende a relajarte”

#### “APRENDE A RELAJARTE”



Aprender diferentes técnicas de relajación.

En esta sesión vamos a llevar a cabo diferentes ejercicios de relajación:

- Movimiento articular: moveremos diversas partes de nuestro cuerpo, con sacudidas, meciéndonos, balanceándonos... podemos realizar ejercicios de pie, sentados y finalmente tumbados. Podemos realizar estos ejercicios en parejas o de modo individual.
- Marionetas: somos marionetas y tenemos hilos en las muñecas, en la cabeza y en las piernas. Nos van tirando hacia arriba de los hilos o cortándolos (cae de golpe el brazo). También podemos hacerlo por parejas, uno es la marioneta y otro el que la mueve.
- Estirar y relajar: Jugaremos con el cuerpo, de los pies a la cabeza, iremos probando qué sentimos, por ejemplo, si tenemos una pierna levantada (tensa) y la otra apoyada en el suelo (relajada). También podemos hacer caídas, levanto una parte del cuerpo y luego la dejo caer.
- Nos escuchamos: Nos tumbamos por parejas y nos escuchamos uno a otro, buscamos el latido del corazón del compañero, si les suena el estómago, la respiración... tenemos que estar en silencio para poder escucharnos bien.
- Masajes: podemos hacer masajes por parejas de muchas formas, con diferentes tipos de pelotas que tengan texturas diferentes, con telas, como si fuéramos animalitos que nos movemos por el cuerpo de nuestros compañeros, con plumas, globos...

Además podemos realizar visualizaciones, algunos ejemplos se encuentran en el Anexo 3.

### Actividad 10. “Un, dos, tres, respira otra vez”

#### “UN, DOS, TRES, RESPIRA OTRA VEZ”



Explorar diversas formas de respirar y controlar la respiración de forma consciente.

Primero realizaremos un reconocimiento de las partes implicadas en la respiración (boca, nariz...), las tocaremos, masajearemos y jugaremos con ellas. Después les enseñaremos diferentes formas de coger y soltar el aire: sonarse los mocos, echar con fuerza el aire por la nariz, hinchar globos; la Tormenta: al principio soltamos el aire suave y cada vez más fuerte; emitir sonidos al expulsar el aire (serpiente); soplar las velas de una tarta...

Para trabajar el ritmo respiraremos rápido/ lento, corto/ largo; marcaremos con palmadas el ritmo, respirar con pequeñas inhalaciones y soltar de una..., tomar aire despacio y expulsarlo rápido; reír con las diferentes vocales...

Por último, realizaremos respiraciones con acción: soplan una pelota de ping-pong, el leñador: tomar aire despacio al subir los brazos y soltarlo de golpe al bajarlos; el globo; la muñeca hinchable; poniendo la cabeza en la tripa del compañero; haciendo olas con platos de plástico; hacer pompas de jabón, hacer sonar matasuegras, flautas, bolis. Algunos de estos ejemplos aparecen más detallados en el Anexo 4.

### Actividad 11. “En busca del atrapasueños”

#### “EN BUSCA DEL ATRAPASUEÑOS”



Iniciarse en la realización de posturas de yoga sencillas.

Trabajaremos con ellos un cuento motor sobre unos indios que van al bosque encantado a recuperar su atrapasueños. Irán pasando por diferentes pruebas en las que tendrán que convertirse en elementos de la naturaleza, haciendo posturas de yoga como la montaña, la mariposa, el árbol, la cobra...

Por falta de espacio el cuento motor queda desarrollado en el Anexo 5.

### Actividad 12. “El caparazón”

#### “EL CAPARAZÓN”



Aprender a utilizar estrategias de control emocional.

Verbalizaremos con los niños sobre las tortugas y para qué usan el caparazón. Después les diremos que cuando no podemos controlar nuestros impulsos, agresiones, lloros..., nosotros también podemos hacer como las tortugas y resguardarnos en nuestro caparazón. De esta manera podremos tener ese momento para estar solos, reflexionar y calmarnos. Practicaremos con ellos posturas para meternos en el caparazón y dentro respirar o relajarnos. Sería adecuado tener en la asamblea un dibujo con la tortuga y los pasos para relajarnos, como recordatorio.

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA AUTOMOTIVACIÓN

Cuando los niños reconocen sus cualidades, habilidades y recursos, se sienten bien consigo mismos, por eso es muy importante cultivar una autoestima positiva y ajustada. De igual manera, cuando los niños se dan cuenta de sus progresos, desarrollan una mayor confianza en su capacidad de aprender. Enseñar a los niños a ser más optimistas les ayuda a enfrentarse mejor a la vida, a la vez que les hace tomar conciencia de su autonomía para afrontar las dificultades que se pueden presentar.

### Actividad 13. “Soy único”

#### “SOY ÚNICO”



Valorarse como un ser único y diferente a los demás.

Se pedirá una foto a cada niño y se pegará en el centro de una cartulina. Sentados en círculo se irán comentando las características de cada uno, con la cartulina en el medio para que todos la vean. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o niña, su simpatía, cualidades, etc. Las cartulinas se colocarán en una pared de la clase para que todos puedan mirarlas y observar lo positivo que tienen. También pueden traer fotos de su familia y amigos que enseñarán a los demás, dirán qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa bien con esa persona, etc. Al finalizar la actividad los niños colgarán en un lugar visible el póster que han realizado.

El objetivo de esta actividad es tratar de que los niños vean que no existe otra persona igual que ellos, son únicos y sus compañeros y las personas que les quieren les aceptan tal y como son.

### Actividad 14. “El corro del afecto”

#### “EL CORRO DEL AFECTO”



Valorar los comentarios positivos en relación a uno mismo y a los demás.

Estando los niños en círculo, uno de ellos sale al centro y los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, adornos, ropa,...) o sobre sus competencias personales (simpatía, cooperación, habilidades para ayudar...). Cuando todos le hayan dicho algo positivo pasa al siguiente niño al centro del círculo.

Cuando un niño no sepa qué elogio puede decir a un compañero, se le puede ayudar diciendo que se fije en sus ojos, pelo, si juega mucho con él, si está contento, si le da cariño, besos...

Al terminar la sesión hablaremos sobre cómo se han sentido y, a la vez, darse cuenta de cómo han hecho sentir a los demás. Es recomendable que esta actividad se generalice y se haga de forma habitual en el aula.

### Actividad 15. “Espejito, espejito mágico”

#### “ESPEJITO, ESPEJITO MÁGICO”



Valorar sus cualidades, sus capacidades y sus recursos.

El grupo estará en círculo y se irá pasando un espejo de un niño a otro. Cada niño dirá qué es lo que más le gusta de sí mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad. Si a un niño no se le ocurre nada se le animará diciendo que se mire en el espejo y que vea algo que tiene muy bonito o que piense en cosas que le dicen los demás que sabe hacer muy bien, sus compañeros, la tutora, su familia...

### Actividad 16. “Cosas positivas”

#### “COSAS POSITIVAS”



Diferenciar con claridad entre pensamientos positivos y negativos.

Pediremos a los alumnos que traigan de su casa un objeto que les haga sentir bien, que les de confianza, seguridad... Depositaremos todos los objetos en una caja e iremos mostrándoselos a los demás niños para ver si ellos adivinan de quién es cada objeto y por qué. Después colocaremos estos objetos en un rincón con la idea de que los niños cuando sientan emociones negativas vayan allí a sentirse bien, a coger positivismo.

Después colocaremos por la clase unos botes vacíos en los que iremos metiendo aquellas cosas que nos generen pensamientos positivos, como dibujos, fotos, objetos, palabras...

### Actividad 17. “Los saltos”

#### “LOS SALTOS”



Valorar la importancia del esfuerzo y la superación para conseguir logros.

Les explicaremos a los niños que vamos a hacer saltos de longitud. Irán saliendo de uno en uno o de dos en dos a realizar los saltos. Antes de saltar les preguntaremos dónde creen ellos que van a llegar y haremos una marca en el suelo con tiza. Después saltarán y comprobarán si han llegado o no hasta la marca que pensaban. Si la han superado les diremos que fijen una marca nueva a ver si llegan. Si no lo han superado veremos qué ha ocurrido si es que se ha puesto un reto por encima de sus posibilidades, en este caso le diremos que haga una nueva marca, o si no se ha esforzado lo suficiente, en este caso le pediremos que vuelva a saltar una vez más hasta conseguirlo. Es importante tener claro que la única competición aquí es con uno mismo.

Podemos hacer la misma actividad con saltos de altura, circuitos, equilibrios...

### Actividad 18. “Telaraña de afectos”

#### “TELARAÑA DE AFECTOS”



Expresar sentimientos positivos hacia los demás y reconocer la pertenencia a un grupo.

Todo el grupo sentado en círculo, comenzamos lanzando un ovillo de lana a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanzamos el ovillo decimos algo positivo de él o alguna palabra bonita o algo que sepamos que le gusta. Quien recibe el ovillo agarra el hilo y se lo enrolla a un dedo y lo lanza a otra persona. También dice algo positivo de la persona a la que lanza el ovillo. Así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando el ovillo haya pasado por todos. En ese momento trabajaremos también la pertenencia al grupo pues veremos cómo se ha formado la telaraña y que si uno suelta todo se viene abajo, por lo tanto todos somos igual de importantes en la clase.

Después realizaremos un diálogo para ver, ¿cómo nos hemos sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones de los demás?, ¿cómo somos de importantes para el grupo?...

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES

Cada vez se conoce más la influencia que tienen las competencias sociales aprendidas desde la infancia en el posterior funcionamiento social, escolar, laboral y psicológico. Por ello, es importante que desde pequeños los alumnos aprendan a trabajar en grupo, colaborando y respetándose los unos a los otros. Es importante prestar atención y comprender lo que dicen los demás, tener capacidad de escucha y emplear el diálogo para la resolución pacífica de los conflictos.

### Actividad 19. “Silla-oreja, silla-boca”

#### “SILLA-OREJA SILLA-BOCA”



Resolver los conflictos de forma pacífica y dialogante.

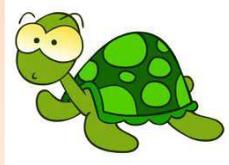
Comentaremos con los alumnos la importancia de hablar para resolver los conflictos y de esta manera no pegar. Debemos explicarles la importancia de decir a los demás lo que no nos gusta o nos molesta y la importancia también de escuchar lo que los demás tienen que decir.

Después elaboraremos todos juntos una oreja y una boca grande y las pegaremos en el respaldo de dos sillas. A partir de ese momento siempre que surja un conflicto en el aula los implicados se sentarán en la silla-boca y el la silla-oreja para resolverlo. Hay que señalar que deberán cambiar los roles y cuando uno ya ha hablado y el otro le ha escuchado ahora es al revés. Pues en un conflicto ambas partes tiene algo que decir.

Al principio estaremos mediando los diálogos de los niños pero cuando cojan el ritmo de la dinámica les dejaremos que ellos mismos resuelvan los conflictos de forma autónoma.

### Actividad 20. "La gran tortuga"

#### "LA GRAN TORTUGA"



Trabajar en equipo y coordinarse por un objetivo común.

El "caparazón" será una gran colchoneta de gimnasio. Según el tamaño de la colchoneta, se dividirá a los niños en grupos de cuatro a diez. Los niños se colocan a cuatro patas, cubiertos por el "caparazón". Sin agarrarla, tienen que intentar moverla en una dirección o hacerla recorrer un itinerario determinado. Si los niños no se organizan y cada uno va a lo suyo, la tortuga acabará en el suelo. Pronto se darán cuenta que es necesario cooperar para moverla.

Si no disponemos de colchoneta lo podemos realizar con una sábana grande o un paracaídas.

### Actividad 21. "¿Me lo cambias?"

#### "¿ME LO CAMBIAS?"



Aprender a pedir las cosas de forma adecuada y valorar los beneficios de intercambiar cosas.

Los niños se sentarán en círculo y se repartirán distintos animales de juguete ofreciendo dos diferentes a cada uno. Primero todos los niños enseñarán sus animales a los demás, dirán su nombre, el color, el tamaño, etc. A continuación se les pedirá que intenten cambiar sus animales hasta que cada uno tenga dos que sean iguales. Se animará a los niños a que miren a los demás para que intenten cambiarlos sin obligar al compañero, enseñándoles a pedirlo de forma adecuada y ofreciendo uno de sus animales a cambio. Se les mostrarán las ventajas de compartir juguetes y cambiar por otros, en la relación con los demás. No se obligará a ningún niño a cambiar sus juguetes, lo importante es que, observando el modelo adecuado de lo que otros hacen, perciban las consecuencias positivas de actuar de esta manera.

### Actividad 22. "Cruzar el río"

#### "CRUZAR EL RÍO"



Desarrollar estrategias de negociación y colaboración en la superación de retos.

Se plantea a los niños el reto de cruzar un río lleno de pirañas y sólo disponemos de unos ladrillos (número inferior al de participantes). Les dejamos libertad para que den opciones, prueben diferentes estrategias y negocien entre ellos. Pronto se darán cuenta que para superar el reto necesitan la participación de todos para ir construyendo un puente con los ladrillos. Cuando todos suban al puente verán que no pueden seguir avanzando y llega la hora de coordinarse para ir dejando ladrillos libres que han de pasar hacia delante para que el puente avance hasta la otra orilla.

### Actividad 23. “La Radio”

#### “LA RADIO”



Valorar la importancia de comunicación no verbal.

Por parejas se ponen de espaldas, tienen que hablar pero no pueden mirarse, como si estuvieran escuchando la radio, solo hablar y escuchar. Uno hará de locutor, que emitirá un mensaje, y otro de oyente, quien solo podrá hablar cuando el locutor le de la palabra. Reflexionaremos para saber qué rol nos ha gustado más, cómo nos hemos sentido sin mirar al compañero, qué cuesta más: escuchar o hablar.

Esta actividad también la podemos hacer con los ojos vendados.

### Actividad 24. “Me falta una”

#### “ME FALTA UNA”



Pedir ayuda a los demás y saber dar las gracias.

Se repartirá a cada niño un puzzle con todas las piezas menos una, que la tendrá otro compañero, y se les pedirá que lo completen. Cuando ya sólo les quede una pieza comprobarán que no encaja en ningún sitio. Cada niño pedirá a su compañero que le preste la pieza que le falta para completar el puzzle y se lo agradecerá. Se pondrán todos los puzzles en una mesa y cada uno enseñará a los demás el suyo, recordando gracias a quién lo ha podido completar.

Dependiendo del nivel de desarrollo del grupo se escogerán unos puzzles u otros. En esta actividad no se busca que el puzzle les parezca difícil, sino que sepan pedir ayuda y agradecer a sus compañeros.

#### → Recursos

Los **recursos materiales** necesarios para el desarrollo del programa podemos agruparlos de la siguiente forma:

- Material fungible: rotuladores, lápices, témperas, cartulinas, tijeras, pegamentos, papeles...
- Material no fungible: el cuento “El monstruo de colores”, puzzles, animales, botes transparentes, globos, lana de colores, un ovillo de lana grande, espuma de afeitarse, matasuegras, espejo, telas...
- Material de psicomotricidad: ladrillos, picas, colchonetas, pelotas ping-pon, aros, banco sueco...

Los **recursos personales** con los que debemos contar serían los tutores encargados de llevar a cabo el programa. En caso de contar con profesores de apoyo podrían ser los encargados de su planificación, desarrollo y evaluación, siempre en coordinación con el equipo y los tutores. Es muy importante contar con el apoyo y colaboración de las **familias** pues son quienes se van a encargar de la educación emocional de sus hijos, de ahí la necesidad de establecer criterios comunes.

## 2. 4. Ejecución del programa

Esta fase supone la puesta en marcha del programa de educación emocional a través del juego. Durante este proceso de realización se ha de estar atento a las posibles variaciones (modificaciones y ajustes) que se deban efectuar como consecuencia de la propia dinámica del programa (interés de los alumnos por las actividades, que puede modificar la duración de las mismas) o bien de factores externos al desarrollo del programa (resolución de un problema, una salida extraescolar...) Esto exige una reestructuración del programa, lo que obligará a planificarlo siempre bajo el principio de flexibilidad. Más, teniendo en cuenta, las características de los alumnos de educación infantil, sus diferentes ritmos madurativos, estilos de aprendizaje variados, disparidad de intereses, necesidades, motivaciones...

A modo de ejemplo se ha llevado a la práctica una de las sesiones del programa, “**BAILE DE EMOCIONES**”, con un grupo de educación infantil. A continuación se detalla su ejecución:

### → **Análisis de las necesidades y del contexto**

El colegio en el que se ha realizado la puesta en práctica de una de las actividades del programa es el **C.E.I.P Arcipreste de Hita**, que está ubicado en la localidad de El Espinar, provincia de Segovia, con una población de alrededor de 6000 habitantes. El centro cuenta con 715 alumnos, la mayor parte del propio pueblo. Entre la población extranjera predomina la nacionalidad marroquí.

El **centro** cuenta con dos edificios, en uno se imparte Educación Infantil, y en otro Primaria. La distancia entre uno y otro es de unos 400 m. aproximadamente. Centrándonos en la etapa de infantil, donde se ha llevado a cabo la ejecución del programa, señalar que cuenta con 11 maestros tutores y 1 de apoyo, además de 1 especialista de inglés, 2 de religión, 1 de Pedagogía Terapéutica, 1 de Audición y Lenguaje. En cuanto al alumnado, este curso la etapa de infantil cuenta con 242 alumnos: 81 niños del nivel de 3 años; 89 niños de 4 años y 72 del nivel de 5 años.

El **grupo de alumnos** con el que se ha llevado a cabo la práctica es del nivel de 5 años, formado por 24 alumnos, 12 niños y 12 niñas. Las características que presentan son las propias de su edad y en la clase no hay ningún alumno que presente necesidades específicas de apoyo educativo.

El contexto social del centro presenta una serie de **necesidades** generales como son: el avance de las nuevas tecnologías y el exceso de información que puede provocar en los niños el estrés y tensión emocional; el mercado laboral y los retos profesionales, donde ya no son sólo importantes los aspectos cognitivos sino también los emocionales; la competitividad que se genera en los alumnos desde las primeras etapas escolares, lo que conlleva la pérdida de la solidaridad y la cooperación, tan importantes en un contexto diverso y plural como el de este pueblo. A esto debemos añadir las necesidades educativas: lograr un desarrollo integral de nuestros alumnos; potenciar la adquisición de competencias y habilidades sociales; reducir los problemas de aprendizaje, el fracaso escolar, la competitividad, la ansiedad, la agresividad... Estas necesidades señaladas justifican la implantación

de un programa de educación emocional en este centro, que además cuenta con un elevado número de alumnos, aumentando así los conflictos, la diversidad y el individualismo, tanto de alumnos, como docentes y familias.

→ **Objetivos de la actividad.**

- Escuchar atentamente fragmentos musicales de diferentes estilos (rock, clásica...)
- Tomar conciencia de las emociones que nos produce la música.
- Reconocer signos de emoción en las acciones y movimientos de los demás.
- Expresar las emociones experimentadas con la música a través de la dramatización.

→ **Contenidos**

- ~ Escucha atenta y relajada de diferentes estilos musicales.
- ~ Identificación y expresión de las propias emociones y de las de los demás.
- ~ Dramatización corporal de las emociones vividas.

→ **Puesta en práctica**

Para comenzar la sesión recordamos el cuento “El monstruo de colores” que hemos trabajado en las sesiones previas. Repasamos las emociones, sus colores, características principales...



Después nos tumbamos a relajarnos un rato, creando un clima de tranquilidad y concentración. Explicamos a los niños que vamos a ir escuchando diferentes músicas y que tienen que cerrar los ojos y escuchar atentamente para ver qué les hace sentir la música

Para la actividad se emplearon seis canciones diferentes que a mi parecer evocaban a cada una de las seis emociones trabajadas en el cuento:

- |  |  |              |
|--|--|--------------|
| 1. Hakuna Matata (BSO “El rey león”)               |  | alegría      |
| 2. Claro de luna (Beethoven):                      |  | tristeza     |
| 3. Mente en calma (Inner peace relaxing music):    |  | tranquilidad |
| 4. I´m broking (Pantera):                          |  | rabia        |
| 5. Siete canciones amor para no olvidar (youtube): |  | amor         |
| 6. Sonidos de terror en bosque (youtube):          |  | miedo        |

Escuchamos los diferentes fragmentos musicales y mientras se va preguntado a los alumnos, de uno en uno, en bajito qué le hace sentir esa música, si le dan ganas de bailar, si le da miedo, ganas de irse a un rincón, de dormir, de gritar... Cada uno va diciendo lo que le transmite cada música y luego se van a bailar o realizar acciones bajo la cortina de la emoción que han sentido, por ejemplo si le dan ganas de saltar y reír pues se va a hacerlo a la cortina amarilla, la de la alegría.



Cada fragmento de música se lleva a cabo con cuatro alumnos que, tras expresar lo que sienten, dramatizan en las cortinas de colores. Después de cada grupo, todos verbalizamos lo que hemos observado y los niños explican al resto por qué han elegido esa cortina y no otra.

Para finalizar la actividad, todo el grupo se mueve libremente por las distintas cortinas, según se sientan en ese momento.

#### → Recursos

Esta sesión, “*BAILE DE EMOCIONES*”, se ha llevado a cabo en la sala de **psicomotricidad** del centro, que es un espacio amplio y bastante diáfano. La duración de la sesión ha sido de unos **45 minutos** aproximadamente. Los **recursos materiales** empleados han sido: el cuento “El monstruo de los colores”; telas de colores hechas con papel pinocho y un reproductor mp3 para las canciones. Los **recursos personales** necesarios han sido, la profesora de apoyo que ha llevado a cabo la sesión y la profesora tutora del grupo que ha analizado los resultados recogidos en la sesión.

## 2. 5. Evaluación del programa

**¿Por qué se evalúa?** La mejora de la intervención educativa pasa por la necesidad de demostrar su eficacia. Para ello hay que considerar la evaluación como parte integrante del mismo proceso de intervención. La evaluación, por tanto, es uno de los elementos básicos del programa, iniciándose con el establecimiento de los objetivos y efectuándose a lo largo de todo el proceso, adquiriendo un carácter continuo y dinámico.

La evaluación va a permitir obtener información de las diferentes fases del programa para poder tomar decisiones que mejoren la calidad de la intervención. Como señalan Rodríguez et al. (1993), citado en Álvarez-González et al. (2001), solo así es posible detectar la funcionalidad, eficiencia y eficacia de los programas y no centrar la evaluación únicamente en los resultados.

**¿Quién evalúa?** El maestro tutor, los profesores de apoyo que intervengan con los grupos, las propias familias, en las entrevistas y comentarios informales, y los propios alumnos, por medio de la autoevaluación, a través de la cual se van formando una opinión de ellos mismos y sus capacidades.

**¿Qué se evalúa?** El programa en sí, las diferentes actividades llevadas a cabo y, por último, los resultados obtenidos en los alumnos (conocimientos básicos sobre emociones; competencias

emocionales adquiridas; estados emocionales...) Para ello habrá que establecer una serie de **criterios** e indicadores de evaluación.

**¿Cómo se evalúa?** Mediante el empleo de la observación directa y sistemática, como técnica principal. Para lo cual se utilizan diversos instrumentos como cuestionarios, entrevistas, diarios, fichas de registro o tablas de seguimiento.

Pérez-Juste (1992), citado en Álvarez-González et al. (2001), considera que la evaluación de programas educativos debe realizarse en tres momentos:

1. **El programa** en sí mismo. Análisis de la calidad del programa, de su adecuación a los destinatarios y a la situación de partida.
2. El programa en su **desarrollo**. Atiende a la ejecución de las **actividades** y sesiones.
3. El programa en sus **resultados**. Atiende a los grados de logro, a la valoración de los mismos y a la continuidad del programa.

#### **EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

| EVALUACIÓN DEL PROGRAMA                               | SÍ | NO | A VECES |
|---|----|----|---------|
| Las actividades son adecuadas a la edad               |    |    |         |
| El contenido es adecuado para conseguir los objetivos |    |    |         |
| Se ajusta el tiempo                                   |    |    |         |
| Los recursos materiales son adecuados                 |    |    |         |
| El alumnado presenta interés, participación.          |    |    |         |

| EVALUACIÓN DEL PROGRAMA   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| En qué grado se han trabajado las competencias del programa: conciencia emocional, control... |   |   |   |   |   |
| En qué medida se han apreciado mejoras en las diferentes competencias.                        |   |   |   |   |   |
| En qué medida crees que ha merecido la pena el programa                                       |   |   |   |   |   |

## EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

|   |  |
|---|--|
| Qué actividades se podrían mejorar o suprimir   |  |
| Qué actividad ha presentado problemas, dificultades   |  |
| Ajuste de tiempo, recursos, espacios...   |  |
| Cómo valoras las actividades: divertida, interesante, útil, fácil, propicia colaboración... |  |

### 2. 6. Atención a la diversidad

Cada vez es más frecuente la existencia de gran diversidad de alumnos en las aulas, por lo que la intervención educativa debe contemplar como principio la individualización de la enseñanza, adaptando la práctica educativa a las características personales., las necesidades, los intereses, el estilo cognitivo, el ritmo y el proceso de maduración de los niños y las niñas de estas edades.

La respuesta educativa para atender a la diversidad se concreta en el centro y en el aula.

- Desde el centro se destacan unas medidas organizativas generales (flexibilización, funcionalidad, comunicación y participación) y otras de desarrollo curricular (priorización y secuenciación de objetivos y contenidos, metodología ajustada a los principios de intervención educativa y recursos personales, materiales, ambientales, espaciales, temporales que faciliten la flexibilización y polivalencia), recogidas en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) o en Plan de Atención a la Diversidad (PAD)

- Con respecto al aula se deben establecer unas medidas ordinarias de atención a la diversidad, planificadas para atender a los diferentes alumnos, sin modificar los elementos del currículo, como pueden ser: la priorización y secuenciación de objetivos, la metodología participativa/experiencial y cooperativa, la selección y adaptación de recursos materiales, personales, espaciales y temporales...

Respecto al alumnado extranjero se podrán tomar medidas extraordinarias en caso de deficiencias en el lenguaje que impidan la comprensión de las actividades, únicamente en caso de que sean necesarias. Respecto al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo habrá que establecer las medidas en colaboración con el equipo de orientación y los especialistas.

## VI. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se analizan los resultados obtenidos tras la ejecución del programa. Dado que este trabajo presenta una propuesta didáctica de intervención a través de un programa no es necesario analizar los resultados. Dependiendo del contexto donde se lleve a cabo el programa, los resultados serán distintos. En líneas generales la ejecución de un programa de educación emocional, según Bisquerra, R. (2000), debería dar como resultados:

- El aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- La disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- La disminución en el índice de violencia y agresiones
- Una menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Mejora del rendimiento académico.
- Una mejor adaptación escolar, social y familiar.
- La disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- La disminución de la ansiedad y el estrés

De forma más concreta se van a analizar los **resultados** obtenidos de la puesta en práctica de la sesión ***“BAILE DE EMOCIONES”***.

Durante la sesión se fueron recogiendo los datos en un cuaderno de notas, donde se registraban los comentarios de los alumnos cuando se les preguntaba qué les hacía sentir la música. También se empleó una tabla de seguimiento, donde se recogieron distintos aspectos de la puesta en práctica.

**CUADERNO DE NOTAS:** Por la falta de espacio no se van a mostrar todos los comentarios de los alumnos, sino que se ha hecho una selección de aquellos más relevantes.

| ¿QUÉ TE HACE SENTIR LA MÚSICA? |                |  |
|--------------------------------|----------------|--|
| ALUMNO                         | CANCIÓN        | COMENTARIO   |
| Isabel                         | Hakuna matata  | “Me dan ganas de saltar, saltar y bailar”            |
| Noelia                         | Canción amor   | “Yo creo que es el rosa porque es mi color favorito” |
| Raúl                           | Claro de luna  | “Me da mucha penita, quiero ir con mi mamá”          |
| Cayetano                       | I´m broken     | No sé, ¿tranquilidad? No, no, al azul como Raúl.     |
| Laura                          | Mente en calma | “Me quiero dormir y cerrar los ojos”                 |
| Marcos                         | Sonidos bosque | “A mi no me da miedo, yo soy muy valiente”           |

**TABLA DE SEGUIMIENTO**

|          | Escucha atentamente y en calma la música | Expresa verbalmente las emociones que le produce la música | Asocia la música escuchada a una emoción | Dramatiza con su cuerpo las emociones | Identifica signos de emoción en uno mismo y en los demás |
|----------|--|--|--|---------------------------------------|--|
| Isabel   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Germán   | ✓  | ≈  | ✓  | ×                                     | ≈  |
| Jimena   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Daniel   | ✓  | ×  | ✓  | ×                                     | ×  |
| Noelia   | ✓  | ✓  | ≈  | ≈                                     | ✓  |
| Alex     | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Elena    | ✓  | ×  | ×  | ×                                     | ×  |
| Diego    | ✓  | ×  | ✓  | ×                                     | ×  |
| Raúl     | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Roberto  | ✓  | ≈  | ✓  | ×                                     | ✓  |
| Karen    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Zaida    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Cayetano | ×  | ×  | ×  | ×                                     | ×  |
| Ariadna  | ✓  | ✓  | ✓  | ≈                                     | ✓  |
| Paula    | ✓  | ≈  | ×  | ×                                     | ✓  |
| Nacho    | ✓  | ✓  | ×  | ×                                     | ✓  |
| Laura    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Rebeca   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Javier   | ✓  | ×  | ✓  | ×                                     | ≈  |
| Hugo     | ✓  | ×  | ✓  | ×                                     | ≈  |
| Marcos   | ✓  | ×  | ×  | ×                                     | ×  |
| Jose     | ✓  | ✓  | ✓  | ≈                                     | ✓  |
| Miruna   | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |
| Liset    | ✓  | ✓  | ✓  | ✓                                     | ✓  |

■ Hakuna matata

■ Canción de amor

■ Mente en calma

■ Sonidos del bosque

■ I'm broken

■ Claro de luna

✓ Sí

× No

≈ Con dificultad

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Antes de comenzar a analizar los resultados obtenidos en el cuaderno de notas y en la tabla de seguimiento es conveniente señalar que las emociones son subjetivas y, por tanto, difíciles de medir.

Por otro lado, hay que tener en cuenta también que la muestra analizada es muy pequeña pues cada fragmento musical se ha trabajado sólo con cuatro alumnos. Para comprobar realmente que los resultados obtenidos son fiables habría que tomar una muestra mayor que permitiera una mejor interpretación.

Vamos a ir analizando los resultados según el criterio de evaluación escogido:

1. **Escucha atentamente y en calma la música.** Como vemos en la tabla, los alumnos no tuvieron problemas en tumbarse relajados a escuchar la música, salvo un alumno que molestaba al resto.
2. **Expresa verbalmente las emociones que le produce la música.** Aquí nos encontramos con 10 alumnos que encontraron dificultades a la hora de expresar sus emociones, frente a 14 que no tuvieron problemas. De los 10 alumnos hubo 3 de ellos que con un poco de ayuda fueron reconociendo signos de emoción, en cambio, 7 no fueron capaces de expresar correctamente lo que sentían. Bien porque la canción no les transmitía nada o porque no disponían del vocabulario correcto para hacerlo.
3. **Asocia la música escuchada a una emoción.** En este indicador se ve un claro contraste con una de las canciones, la que se empleó para trabajar la rabia (I'm broken), donde 3 de los 4 alumnos que la escucharon no fueron capaces de asociar la canción con sentimientos de ira, rabia, furia. Esto se puede deber a que la canción no les transmitiera dichos sentimientos o que esta emoción está más asociada a la vivencia de sucesos y con una simple melodía no son capaces de identificarla.
4. **Dramatiza con su cuerpo las emociones.** Aquí encontramos a 8 alumnos que no expresaron con su cuerpo las emociones o que tuvieron problemas para hacerlo. Este aspecto está muy relacionado con la timidez de los alumnos pues esta parte de la sesión la tenían que hacer delante del resto de sus compañeros y muchos se vieron cohibidos, sobre todo aquellos más vergonzosos o inseguros.
5. **Identifica signos de emoción en uno mismo y en los demás.** Los alumnos que encontraron dificultad para expresar sus sentimientos también encontraron dificultad en identificar signos de emoción en uno mismo. Es cierto que hay alumnos que les cuesta más expresarse que identificar signos de emoción en los demás.

Tras analizar los resultados encontramos la necesidad de trabajar con los alumnos la **expresión de las emociones**, emplear un vocabulario correcto y adecuado y utilizar para ello diferentes lenguajes (verbal, artístico, corporal...) Previamente tendrán que tener un conocimiento correcto de las emociones, de sus características principales, de las situaciones que las provocan y de los signos más representativos en nosotros mismos y en los demás, para poder **reconocerlas**.

Por otro lado, comprobamos como **les cuesta más reconocer una emoción que otras**, así por ejemplo, la alegría, la tristeza o el miedo fueron identificadas con mayor facilidad que otras como el amor o la rabia, que para ellos son emociones más ambiguas. Aunque aquí la identificación de la emoción está muy **condicionada por la elección de la música** para cada emoción. Yo he seleccionado aquellas canciones que a mí me transmiten esas emociones pero eso no tiene por qué ser así en todos los alumnos. Además a esto hay que añadir también la **influencia de otras variables** como el ambiente de la clase, el estado emocional de cada niño en el momento, el tipo de música que esté acostumbrado a oír en su casa, los comentarios de los compañeros, la inseguridad, la influencia de la familia... Este es el caso Marco, el alumno que al escuchar la canción de miedo él contesta que es muy valiente y no tiene miedo, aquí vemos cómo el alumno identifica correctamente la emoción pero la intenta reprimir, seguramente por las connotaciones negativas que se transmiten en el ambiente familiar sobre emociones como el miedo o la tristeza.

Por último, se ha comprobado que la asociación de la canción con la emoción, en muchos casos se ha visto condicionada por las preferencias de gusto en cuanto al color (“Yo creo que es el rosa porque es mi color favorito”) y por la previa elección de esa emoción por un compañero (No, no, al azul como Raúl).

## VII. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el Preámbulo de la **LOE** se establece que la educación es el medio más adecuado para construir la personalidad de los alumnos, desarrollar al máximo sus capacidades, conformar su propia identidad personal y configurar su comprensión de la realidad, integrando la dimensión cognoscitivo, la afectiva y la axiológica. Por ello se hace necesario trabajar la educación emocional para que cada alumno desarrolle su personalidad e identidad de forma armónica y positiva, se relacione con los demás con empatía y un correcto orden social, para así desarrollar los valores que la sociedad necesita para desarrollarse y avanzar a mundos mejores, con ciudadanos autónomos, motivados, positivos, colaboradores...

Teniendo en cuenta esto, los docentes deberíamos empezar a ver los beneficios de la educación emocional en lo referente a sus **efectos preventivos y terapéuticos**, y empezar a trabajar con ella en Educación Infantil para que los alumnos lo conviertan en hábitos que perduren el resto de sus vidas. Trabajar la educación emocional desde los **primeros años de vida**, ayuda a crear personas más empáticas y humanas, que saben ayudar a los demás, que desarrollan la motivación y persistencia en los proyectos, la resistencia a las frustraciones, el control de los impulsos, la regulación del humor y el manejo del estrés

En definitiva, estar educado emocionalmente es ser consciente y capaz de crear y formar emociones positivas, reconocer las emociones de los demás y las de uno mismo, pensar en los problemas y ver lo que ocurre y solucionarlo positivamente.

Vista la necesidad de trabajar el mundo emocional de nuestros alumnos desde la escuela, ahora la pregunta es, ¿cómo lo hacemos? Pues empleando el juego como instrumento metodológico pues presenta un enorme potencial educativo. Las diversas investigación sobre el juego han puesto de relieve que las actividades lúdicas que los niños realizan a lo largo de la infancia les permiten desarrollar su pensamiento, satisfacer necesidades, elaborar experiencias traumáticas, descargar tensiones, explorar y descubrir el goce de crear, colmar su fantasía, reproducir sus adquisiciones asimilándolas, relacionarse con los demás, ensanchar sus horizontes... Por ello, se puede afirmar que estimular la actividad lúdica positiva, simbólica, constructiva, creativa y cooperativa es sinónimo de potenciar el desarrollo infantil y, en concreto, el desarrollo emocional.

La mejor manera de llevar a cabo la educación emocional con nuestros alumnos, empleando el juego, es la puesta en marcha de un programa anual pues presenta una serie de **ventajas**:

~ Regulariza un espacio de comunicación emocional con nuestro grupo de alumnos.

- ~ Aumenta la seguridad emocional y autoestima de nuestros alumnos al sentirse escuchados y acompañados.
- ~ Mejora la vinculación afectiva como grupo.
- ~ Fomenta estrategias alternativas para resolver conflictos y manejar las emociones negativas.
- ~ Consigue reducir el riesgo de conflicto por malentendidos o falta de diálogo.
- ~ Facilita un mejor ambiente emocional que puede también ayudar al maestro a estar más motivado.
- ~ Posibilita la identificación de las emociones y su control de forma intencional y consciente.

## RECOMENDACIONES

Señalados los beneficios y las ventajas de llevar a cabo un programa de educación emocional en Educación Infantil, pasamos a establecer una serie de recomendaciones para su puesta en marcha:

- ❖ Flexibilidad, para que cada maestro y cada centro pueda dar su enfoque, adaptando el programa a las necesidades de sus alumnos. Por ello, hay que tener en cuenta que las actividades planteadas en el programa son propuestas orientativas abiertas a cualquier cambio o modificación.
- ❖ Hay que tener muy en cuenta la edad del grupo pues existe gran diferencia entre los alumnos de 3 años y los de 5 años. Por lo que habrá que buscar la forma adecuada para adaptar las actividades del programa y motivarlos a participar y expresarse.
- ❖ La educación emocional se debe trabajar como eje transversal a lo largo de todo el curso y no sólo en momentos puntuales o en las sesiones del programa. Las emociones deben trabajarse día a día y en función de las circunstancias cotidianas. Por eso en las actividades se plantean alternativas para poder llevar a cabo en la asamblea, en el trabajo por rincones, tras la vuelta del recreo... Siempre es buen momento para dialogar sobre lo que sentimos, lo que sienten los demás, para hablar de los conflictos, resolver problemas de forma adecuada, destacar las cualidades de los niños, hacerles valorarse a sí mismos...
- ❖ Debemos predicar con el ejemplo y si queremos que nuestros alumnos hablen de emociones pongámonos primero nosotros como ejemplo para incentivar su participación.
- ❖ Es importante establecer un clima de confianza y seguridad donde los niños se sientan libres de expresar sus emociones, sin burlas ni represiones por parte de alumnos o maestro.

- ❖ Por último, señalar que para una adecuada educación emocional es vital la colaboración con las familias, establecer criterios comunes, orientarles para su actuación en casa y pedir su colaboración en el aula para el desarrollo de alguna de las actividades.

Si tenemos en cuenta estas recomendaciones el programa tendrá sus frutos y los alumnos poco a poco, como una rutina más, irán tomando conciencia de lo que sienten, de las emociones de los demás; aprenderán paulatinamente a controlarse y motivarse para vivir y pensar en positivo; irán desarrollando su empatía hacia el otro y verán los beneficios del trabajo en equipo y la colaboración para hacer más fácil su propia vida y hacer de la sociedad una sociedad mejor, más tolerante, democrática y participativa.

## VIII. REFERENCIAS

- Aguilera, P. (2012) La educación emocional en el Reino Unido. En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.
- Álvarez-González, M., Bisquerra, R., Filella, G., Fita, E., Martínez, F. y Pérez, N. (2001) *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Cisspraxis.
- Bejerano, F. (2009). Características generales del niño y la niña de 0 a 6 años. *Revista académica semestral: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. 1 (5).  
<http://www.eumed.net/rev/ced/05/fbg2.htm> (Consulta: 9 de mayo de 2014)
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007) Las competencias emocionales. *Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación* (10) 61-82
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.
- 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.
- Delors, J. (1996) *Informe de la UNESCO: La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana
- Garaigordobil, M. (2007), *Programa juego: juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años*. Madrid: Pirámide.
- García Márquez, E. y Alarcón Adalid, M<sup>a</sup> J. (2011). Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 153.  
<http://www.efdeportes.com/efd153/influencia-del-juego-infantil-en-el-desarrollo.htm>  
(Consulta: 20 de abril de 2014)
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias Múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Harris, P. L. (1992). *Los niños y las emociones*. Madrid: Alianza

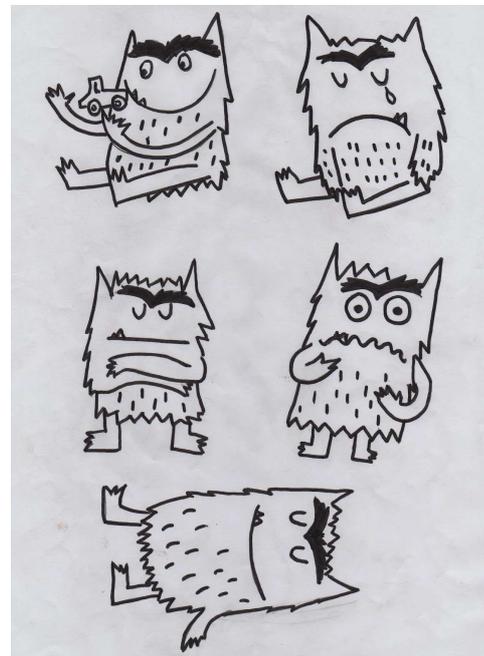
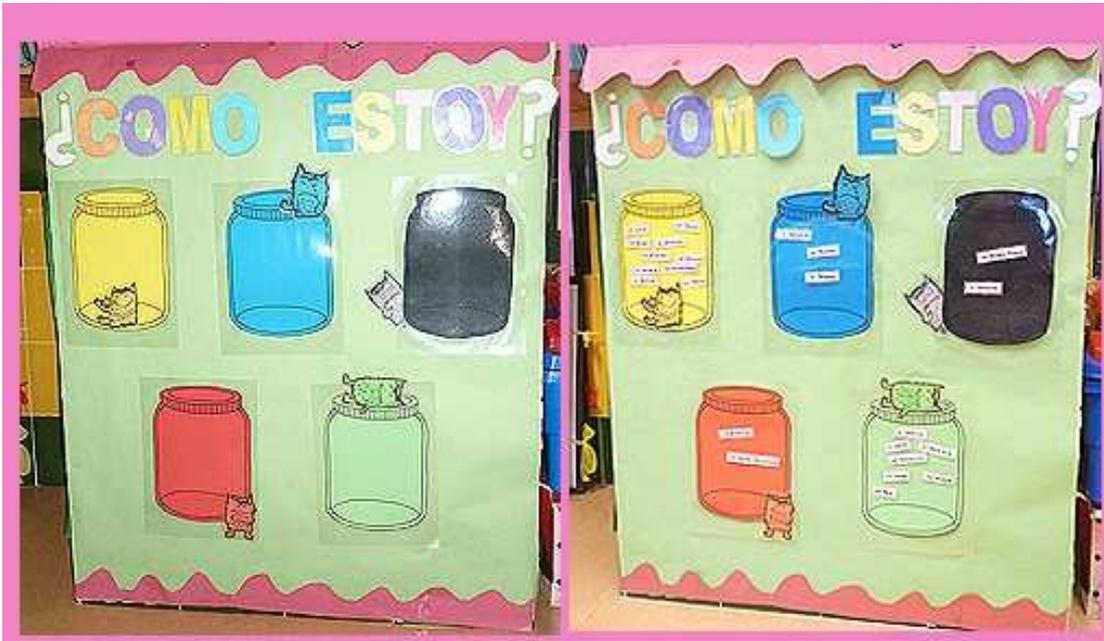
- Mora, F. (2012) ¿Qué son las emociones? En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.
- Ibarrola, B. (2003) *Cuentos para sentir: educar las emociones*. Madrid: Ediciones SM.
- Lantieri, L. (2009) *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil*. México DF: Trillas
- Lantieri, L. y Nambiar, M. (2012) La educación emocional en las aulas de Nueva York. En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación (LOE).
- López Chamorro (2010) *El juego en la educación infantil y primaria*  
[http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta\\_archivos/numero\\_3\\_archivos/i\\_1\\_chamorro.pdf](http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_3_archivos/i_1_chamorro.pdf) (Consulta: 18 de febrero de 2014)
- Llenas, A. (2012) *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.
- Montañés Rodríguez, J., Parra Casado, M., Sánchez, T., López, R., Latorre Postigo, J. M., Blanc Portas, P., Sánchez, M. J., Serrano, J. P. y Turégano Moratalla, P. (2000) El juego en el medio escolar. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 1, 235-260.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2292996> (Consulta: 15 de febrero de 2014)
- Pérez Alonso-Geta, P. M<sup>a</sup>. (2006) *El juego en la educación social y emocional*  
[http://www.observatoriodeljuego.es/db\\_archivos/14\\_2.pdf](http://www.observatoriodeljuego.es/db_archivos/14_2.pdf) (Consulta: 22 de febrero de 2014)
- Punset, E. (2012) Prólogo. En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros
- Segovia, N (2012) Programa de aprendizaje social y emocional en los centros SEK. En Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Madhavi, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Cuadernos Faros.

## **IX. ANEXOS**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ANEXO 1. EJEMPLO DE ACTIVIDAD “CADA EMOCIÓN A SU LUGAR”</b>          | <b>57</b> |
| <b>ANEXO 2. SITUACIONES PARA IDENTIFICAR EMOCIONES</b>                  | <b>58</b> |
| <b>ANEXO 3. JUEGOS Y PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN</b>                        | <b>59</b> |
| <b>ANEXO 4. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN</b>                               | <b>64</b> |
| <b>ANEXO 5. CUENTO MOTOR DE YOGA “<i>En busca del atrap sueños</i>”</b> | <b>66</b> |

ANEXO 1

EJEMPLO DE ACTIVIDAD "CADA EMOCIÓN A SU LUGAR"



ANEXO 2

SITUACIONES PARA IDENTIFICAR EMOCIONES



ANEXO 3

JUEGOS Y PRÁCTICAS DE RELAJACIÓN

## 1. RELAJACIÓN DINÁMICA

Trabajaremos con una **secuencia** para que vayan familiarizándose con su cuerpo:

- ~ Movemos y sentimos, por ejemplo, movemos una pierna y nos fijamos en ella
- ~ Tocamos y sentimos lo que tocamos, por ejemplo, nos masajeamos a nosotros mismos la pierna y la sentimos
- ~ Nombrarlo y sentir, por ejemplo, nos fijamos en la pierna y la sentimos, sin necesidad de moverla ni de tocarla.
- ~ Nombrar, sentir y relajar, es el paso más complejo pues lo que buscamos es que sean capaces de relajar una parte de su cuerpo con tan solo nombrarla, para que sean capaces de hacerlo, el resto de pasos deben tenerlos dominados.

Les animaremos a ir encontrando **diferencias** entre:

- ~ Contracción- distensión
- ~ Apretado – suelto
- ~ Pesado - ligero
- ~ Distinguir el grado de presión al tocar

### Prácticas

- Movimiento articular: moveremos diversas partes de nuestro cuerpo, podemos utilizar sacudidas, mecernos, balancearnos... podemos realizar ejercicios de pie, sentados y finalmente tumbados. Podemos realizar estos ejercicios en parejas o de modo individual.
- Estirar una parte del cuerpo y luego relajarla. Jugaremos con nuestro cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, iremos probando a ver que sentimos, por ejemplo, si tenemos una pierna levantada (tensa) y la otra apoyada en el suelo (relajada). Es interesante que ellos vayan haciendo estas comparaciones para mejorar la capacidad de sentir su cuerpo. También puedo hacer caídas, levanto una parte del cuerpo y luego la dejo caer.
- Nos escuchamos: Nos tumbamos por parejas y nos escuchamos uno a otro, buscamos el latido del corazón del compañero, si les suena el estómago, la respiración... tenemos que estar en silencio para poder escucharnos bien.

- Silueta humana: Por parejas, dibujar el contorno del compañero que está tumbado como si nuestro dedo fuera una tiza.
- Masajes: podemos hacer masajes por parejas de muchas formas, con diferentes tipos de pelotas que tengan texturas diferentes, con telas, como si fuéramos animalitos que nos movemos por el cuerpo de nuestros compañeros, con telas u otros objetos.

### **Automasajes**

- o Automasaje: la secuencia propuesta a seguir es:
  - o Pies (movilizando tobillo y deditos pies)
  - o Piernas ( presiones y fricciones )
  - o Manos (movilizar y apretar dedos y manos)
  - o Brazos (apretar y fricciones)
  - o Cara (calentar manos y colocar en la cara, caricias , toquécitos con las yemas de los dedos, pequeños pellizcos....)
  - o Cuero cabelludo (manos y dedos quietos y hacer circulitos)
  - o Masaje de la lavadora, (4 programas de lavado) en la espalda:
    - Lavado, (mano sobre mano dibujamos 8 en la espalda)
    - Aclarado, (círculos)
    - Escurrido, (presiones)
    - Planchado, (aliso con pasadas largas con las palmas de la mano)
  - o Piedra del estanque, (espalda): Presionar con un dedo y hacer círculos como si fueran las ondas que se producen cuando cae una piedra en el agua.
  - o Pizarra mágica, (espalda o palma de la mano): Escribir con el dedo en mano o espalda del compañero y este intenta adivinar el mensaje. Se borra cada vez que se escribe o dibuja.

### **Juegos dinámicos** que les ayudarán a relajarse:

- ✓ Juego de cielo y tierra: Vamos todos caminando por el espacio y cuando decimos “cielo” nos estiramos todo lo que podamos. Si decimos “tierra”, quedamos colgando y cuando pronunciamos “entre cielo y tierra” se sigue caminando. También se puede hacer con preguntas que respondan a sí o no. En el sí te estiras y en el no cuelgas.
- ✓ Juego de conducir: Nos imaginamos conduciendo y recorremos el espacio conduciendo despacio, deprisa, muy rápido y cuando el educador dice rojo los coches paran en el semáforo

y cuando dice verde reanudan la marcha. Finalizaremos siempre con un semáforo rojo tumbados en el suelo.

- ✓ Paseo sobre campos de miel: Paseamos por el espacio y nos imaginamos que estamos en un bosque de miel y que cada vez hay más y el nivel sube; por el tobillo, rodilla, caderas, cintura.... Y cada vez nos cuesta más caminar. Luego salimos y nos limpiamos y sacudimos la miel.
- ✓ Gatitos y leones: Vamos moviéndonos por el espacio imitamos a gatitos (su caminar, elegancia, caricias, ronroneos, maullidos....) y cuando nos dicen leones nos convertimos en este animal y adoptamos su comportamiento. Siempre acabaremos siendo gatitos que buscan un lugar confortable para descansar.
- ✓ Marionetas: Nos convertimos en marionetas y tenemos hilos en las muñecas y en la cabeza y nos van tirando hacia arriba de los hilos o cortándolos (cae de gope el brazo o cabeza). Por parejas, uno es marioneta y otro le mueve.
- ✓ Transformación de crisálida en mariposa: Somos una crisálida y poco a poco sacamos las alas, nos levantamos, nos movemos, buscamos una flor que nos guste y nos posamos en ella.
- ✓ Transformación de semilla en árbol: Seremos una semilla acurrucados en el suelo, poco a poco la semilla va creciendo y se convierte en un gran árbol que mueve sus ramas con el viento.
- ✓ Movemos al muñeco de trapo: En parejas; uno tumbado como si fuera un muñeco de trapo y el otro va moviéndole los tobillos, doblando rodillas, muñecas y brazos con tracciones, giros y balanceos.
- ✓ Maquillaje de animales: parejas. Uno se tumba y elige un animal, su preferido por ejemplo. El otro le va pintando con pinturas imaginarias como ese animal. La cara, los brazos... sin olvidar ningún detalle.
- ✓ Agua, charco, hielo, pequeño iglú y gran iglú: vamos a ir imitando los cambios de estado del agua. Cuando decimos agua, vamos moviéndonos por el espacio como si fuéramos agua, si decimos hielo, nos quedamos congelados como estemos. Si decimos iglú de 4, tenemos que formar un iglú entre cuatro, gran iglú es un iglú entre todos.

## **2. RELAJACIÓN ESTÁTICA**

### **Ejercicios estáticos de relajación**

- ✓ Recorrer los sentidos:
  - o Tacto: sentimos el suelo, la ropa, el aire, objetos apoyados en el cuerpo...
  - o Olfato: olemos el aula, nos imaginamos olores...

o Oído: intentamos percibir sonidos fuera de la sala, en la sala, en nuestro cuerpo, respiración, corazón, imaginamos que somos un bebé y estamos apoyado en el pecho de un familiar escuchando su corazón (con música de latido de corazón)

o Gusto: imaginamos e intentamos saborear algo que nos guste

o Vista: vemos con los ojos cerrados, a través de las pestañas, visualizamos objetos o formas...

- ✓ Con la respiración: El aire entra por un sitio y sale por otro (entra por una mano, recorre el cuerpo y sale por la siguiente). Imaginamos que nos hinchamos como un globo, cada vez que cogemos aire imaginamos o hacemos un movimiento, por ejemplo, alas que vuelan.

### Visualizaciones

- ~ En las visualizaciones iremos narrando una historia para que ellos la vayan narrando.
- ~ Los colores del arcoíris: pueden recorrer nuestro cuerpo, podemos volar por el arcoíris, podemos pintarnos de esos colores, etc.
- ~ Una ducha de agua caliente: imaginamos el agua que va bajando por nuestro cuerpo y nos va relajando poco a poco.
- ~ Caballos alados: podemos imaginar que volamos por el aire en caballos alados y vamos viendo diversos paisajes.
- ~ El sitio que más nos gusta: imaginamos que estamos en nuestro lugar favorito, imaginamos como es, como huele, como nos sentimos en él...
- ~ Nuestro animal favorito: vamos a jugar con él, a montarnos en él y a tumbarnos a su lado y descansar.
- ~ Una ola de mar que va recorriendo el cuerpo de pies a cabeza.
- ~ Diferentes paisajes en los que estamos tumbados: playa, campo, bosque...
- ~ La nube: estamos tumbados en una nube y vamos volando en ella.
- ~ Globo: nos imaginamos que volamos en globo por el aire, los colores del globo, los paisajes...
- ~ Historia: **El cuento de las mariposas.**

*“El aire fresco y ligero va acariciando tus mejillas y el sol te va iluminando con sus rayos. La verde hierba forma una alfombra mullida bajo tus pies y todo tu cuerpo. Los árboles más altos extienden sus ramas para proteger a las plantas más pequeñas. Vas a ir caminando por un sendero, en el cual hay muchas mariposas. Son muy bonitas y tienen colores espléndidos. Fíjate en sus alas, qué delicadas son. Se diría que las han tejido con hijos mágicos y que las han teñido con todos los colores del arco iris. ¿Las ves?*

*Obsérvalas. Mira lo que hacen las mariposas, ¿ves como van de flor en flor sin parar? Vuelan y vuelan... Visitan todas las flores y les dicen, hola, ¿Qué tal estas? Y se posan suavemente sobre los pétalos.*

*Se han dado cuenta de que las estas mirando y te invitan a que hagas lo mismo que ellas, saludar a las flores y las plantas. Comprenden que es muy difícil para ti hacer lo mismo que ellas porque no tienes alas así que la reina de las mariposas va a darte unas alas de mariposa y un traje que guardan al lado del rosal de rosas rojas. Las alas que te trae brillan mucho a la luz del sol, son de color oro, negro y ámbar, con unas pintitas plateadas, son preciosas. Y el traje, es de un suave tono amarillo con rayas negras.*

*Ahora ya puedes volar con las mariposas. La reina de las mariposas quiere que vueles a su lado porque eres la invitada de honor. Con mucho gusto te lleva a las mejores flores y arbustos del jardín. Vuelas tras la reina de las mariposas y oyes la canción que cantan las demás. A ellas les gustaría mucho que las acompañaras en el canto. Escúchalas con atención... canta... vuela..."*

**ANEXO 4**

**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

**1. Identificación: boca, nariz...**

- o Tocar las partes.
- o Masajear las partes.
- o Jugar con la lengua, boca...
- o Mover aire dentro de la boca.
- o Llenar y vaciar: de golpe o con golpecitos.

**2. Formas de tomar y soltar el aire**

- o Respirar solo con un orificio, identificar con cual respiramos mejor cada día.
- o Sonarse los mocos.
- o Echar con fuerza el aire por la nariz.
- o Hinchar globos.
- o Coger aire con diferente abertura de la boca.
- o Tormenta: al principio soltamos el are suave y cada vez más fuerte.
- o Emitir sonidos al expulsar el aire (serpiente)
- o Respiración susurrante: como si silbáramos o enfriáramos una bebida.
- o Soplar las velas de una tarta cambiando la intensidad del soplo.
- o ¿A qué huele la sala? Coger el aire con la parte alta de la nariz.
- o Jugar a perros que olfatean.
- o Soplar diferentes objetos.

**3. Ritmo**

- o Respirar rápido/ lento, Corto/ largo.
- o Marcar con palmadas el ritmo.
- o Inhalar con pequeñas inhalaciones y soltar de una...
- o Respiración del corredor: tomar aire despacio y expulsarlo rápido.

**4. Sonidos**

- o Reír con las diferentes vocales.

- o Suspiros con diferentes vocales.
- o Respirar con la boca cerrada y hacer el zumbido de las abejas tapándonos los oídos, sentir la vibración.
- o Con el hueso de una ciruela: rasparlo hasta que salga un agujerito, entonces suena.

#### **5. Con acción:**

- o Soplan una pelota de ping-pong (más rápido o más despacio).
- o Mover los brazos a la vez que respiramos.
- o Asana del leñador: tomar aire despacio al subir los brazos y soltarlo de golpe al bajarlos.
- o Lectura de gráficos con la respiración nasal.
- o Juego del globo: comenzamos encogidos en el suelo y al irnos hinchando nos estiramos.
- o Muñeca hinchable: inflamos al compañero soplándolo de un dedo.
- o Remeros: cojo aire hacia atrás y lo expulso hacia delante. También con la sierra, por parejas o solos.
- o La bomba de hinchar: uno se tumba y le apretamos el dedo del pie para que se hinche.
- o Respiración del dragón: unos encima de otros haciendo una figura, cada niño está tumbado con la cabeza en el abdomen de otro. Intentamos respirar como un dragón, primero la cabeza y la ola va pasando hasta el último.
- o Respiración de la espiga: igual pero todos haciendo una fila. Intentamos respirar todos a la vez.
- o Imaginar el aire de colores que haga un recorrido por el cuerpo.

#### **6. Con objetos**

- o Poniéndonos la mano, un barquito, la cabeza en la tripa del compañero...
- o Hacemos olas con platos de agua.
- o Hinchar pompas de jabón.
- o Matasuegras, flautas, boli bic.

ANEXO 5

CUENTO MOTOR DE YOGA “En busca del atrapasueños”

Comenzaremos sentados en círculo y les hablaremos que hoy nos vamos a convertir en indios de la tribu de “Los Apaches”, nos sentamos como indios (postura de yoga del INDIO).

Les enseñaremos un atrapasueños y les contaremos su leyenda y que es el objeto más preciado de nuestra tribu. Para comprobar los efectos mágicos del atrapasueños (que atrapa los sueños malos y sólo deja fluir los buenos) nos tumbaremos todos a dormir. Bajaremos las persianas y cuando estés con los ojos cerrados y relajados, nosotros nos convertiremos en “la Hechicera malvada” y robaremos su atrapasueños.

*Nuestra tribu está muy triste pues la hechicera se ha llevado nuestro atrapasueños.*

*¡Debemos recuperarle! ¿Queréis que le busquemos?*

*Para encontrarlo debemos ir al bosque encantado donde vive la Hechicera malvada*

*¿Estáis todos preparados? Pues adelante...*

*Pero, qué es lo que ocurre, no podemos movernos, la hechicera nos echado una maldición.*

*¡Oh no! la maldición de los pies pegados. No podemos mover los pies (vamos intentando despegar los pies del suelo), maldita sea ahora la maldición se ha ido a las rodillas y a los brazos... (Vamos despegando las partes del cuerpo como si se hubiera pegado un chicle en ellas)*

*¡Por fin hemos conseguido quitarnos la maldición! Ahora ya podemos ir en busca de nuestro atrapasueños, además, al librarnos de la maldición, hemos conseguido un poder mágico, podremos convertirnos en los animales y elementos naturales que vayamos encontrando por el camino para camuflarnos. Así podremos atravesar el bosque encantado, en el que hay muchos peligros.*

*Vamos a ir de puntillas para que no nos oiga nadie (nos vamos desplazando hacia el río).*

*¡Hemos llegado al río! En este río hay muchas ranas, que se quedan sentadas en los nenúfares del río. Nos convertimos todos en ranas para que no nos descubra nadie antes de pasar el puente y nos quedamos muy, muy quietos pensando cómo podemos pasar (hacemos la postura de la RANA de yoga).*

*Las ranas comenzaron a saltar y nosotros también. Una de las ranas dice: si queréis encontrar el atrapasueños debéis atravesar el puente. Pasamos el puente (pasamos haciendo equilibrio encima de ladrillos y bancos suecos). Ahora nos convertimos en puente para camuflarnos (postura del PUENTE)*

*Seguimos caminando y llegamos a una zona de árboles, nos camuflamos (nos convertimos en ÁRBOLES, postura de yoga) y nos quedamos muy quietos a ver qué pasa, (ÁRBOLES con*

*el otro pie). De repente una manda de bisontes aparece corriendo hacia nosotros. ¡Corred, corred! Parece que se han parado así que es hora de ir de caza, para ello debemos convertirnos en guerreros (postura del GUERRERO) Nos acercamos a la manada (dibujos de bisontes colgados del techo) y empezamos a lanzar nuestras flechas (índiacas) Parece que ya hemos cazado suficiente para cenar esta noche, ahora debemos seguir buscando nuestro atrapasueños.*

*¡Vaya! Parece que oigo algo... ¡son mariposas! (postura de yoga MARIPOSA). Una de las mariposas habla y dice: si queréis encontrar el atrapasueños, debéis ir a la montaña. Llegamos a las espaldas y nos convertimos en montañas para ver qué pasa (postura de la MONTAÑA). Subimos a la montaña (colchoneta grande encima de mesas) y desde allí arriba vemos a unos lagartos. Saltamos desde la montaña y nos acercamos a ellos. Nos dicen que la hechicera ha dejado nuestro atrapasueños en el bosque encantado pero que está custodiado por la Gran Cobra, así que para recuperarlo debemos convertirnos en cobras. Nos convertimos en cobras (postura de yoga de la COBRA) y entramos en el bosque encantado, allí encontramos nuestro atrapasueños y cuando lo tenemos regresamos a nuestro poblado indio.*

Para disminuir el nivel de energía antes de realizar la respiración y relajación haremos una actividad de vuelta a la calma. Hacemos parejas y ponemos música.

*Con vuestra pareja de la mano os vais a tumbar en una colchoneta. Primero se tumba uno y el otro se sienta a su lado poniendo la mano en la tripa del compañero que está tumbado. El que está tumbado comienza a respirar y el otro siente el movimiento. El aire entra y sale, y al entrar sube la tripa. Al salir el aire, la tripa baja. Y cada vez más y más lento.*

*Una vez que hemos sentido la respiración del compañero comenzamos a darle un masaje. Primero los pie, las piernas y vamos subiendo hacia las manos, los brazos y finalmente los hombros y la cabeza. Al finalizarle hacemos una caricia y cambiamos.*

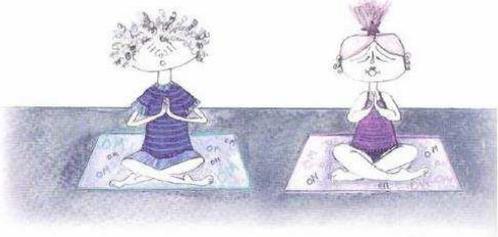
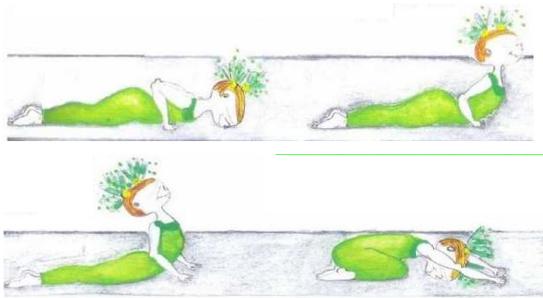
Al terminar la relajación vamos de nuevo alrededor de la hoguera para hacer una pequeña asamblea.

*¿Cómo os habéis sentido?*

*¿Han resultado difíciles las posturas?*

*¿Cómo os habéis sentido en la respiración y la relajación?*

## POSTURAS DE YOGA TRABAJADAS EN EL CUENTO

|   |   |
|---|---|
| <p><b>POSTURA DEL INDIO</b></p>        | <p><b>POSTURA DE LA RANA</b></p>        |
| <p><b>POSTURA DEL PUENTE</b></p>      | <p><b>POSTURA DEL ÁRBOL</b></p>        |
| <p><b>POSTURA DEL GUERRERO</b></p>   | <p><b>POSTURA DE LA MARIPOSA</b></p>  |
| <p><b>POSTURA DE LA MONTAÑA</b></p>  | <p><b>POSTURA DE LA COBRA</b></p>     |