

Herramientas prácticas y lúdicas

para trabajar las emociones en la infancia

Colección manuales uex - 128

María
Alcalá Cerrillo

Ana María
Gómez Martín

128

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y LÚDICAS
PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

MANUALES UEX

128

MARÍA ALCALÁ CERRILLO
ANA MARÍA GÓMEZ MARTÍN

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y LÚDICAS
PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

UNIVERSIDAD  DE EXTREMADURA

2024



Esta obra ha sido objeto de una doble evaluación, una interna, llevada a cabo por el consejo asesor del Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura, y otra externa, efectuada por evaluadores independientes de reconocido prestigio en el campo temático de la misma.

Autoras:

María Alcalá Cerrillo. Profesora del Grado en Terapia Ocupacional. Universidad de Extremadura.
Ana María Gómez Martín. Profesora del Grado en Enfermería. Universidad de Extremadura.

1ª edición, 2024

Edita:

Universidad de Extremadura. Servicio de Publicaciones
Plaza de Caldereros, 2. 10003 Cáceres (España)
Tel. 927 257 041; Fax 927 257 046
publicac@unex.es
<https://publicaex.unex.es/>

ISSN 1135-870-X

E-ISBN: 978-84-9127-266-3

Maquetación: Control P. 927 233 223. estudio@control-p.eu
Cáceres, 2024

Dehesa Repositorio
Institucional

Acceso abierto en el Repositorio Institucional de la Universidad de Extremadura



Para nuestros hijos y para todos los niños que iluminan nuestra vida con su cariño.

Para nuestros compañeros sanitarios y otros profesionales vinculados a la infancia por dar lo mejor de ellos en su día a día.

A todos los estudiantes que quieren aportar su granito de arena a una sociedad mejor. Ojalá encontréis en estas páginas un recurso valioso para vuestras intervenciones. Que este libro sea una herramienta que fomente el crecimiento, la creatividad y el bienestar de cada niño que toque.

PRESENTACIÓN



En este manual se le ofrece al alumno la posibilidad de un estudio teórico-práctico de los contenidos trabajados en la asignatura de Terapia Ocupacional en Atención Temprana, del 4º curso del Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad de Extremadura.

En estas páginas, exploraremos estrategias efectivas y actividades creativas y lúdicas diseñadas por distintos profesionales para cultivar la inteligencia emocional desde los primeros años. Descubriremos cómo fomentar la autoconciencia, la empatía y las habilidades sociales en los pequeños, construyendo cimientos sólidos para su desarrollo integral. También, aprenderemos a transformar los desafíos emocionales en oportunidades de aprendizaje, construyendo puentes de comunicación y comprensión.

Este libro es un llamado a la acción, una invitación a sembrar semillas de resiliencia y equilibrio emocional en nuestros niños. A través de narrativas conmovedoras y actividades lúdicas, descubriremos juntos la magia de educar niños emocionalmente inteligentes.

¡Únete a esta travesía educativa y descubre cómo florecen las emociones cuando se les brinda el cuidado y la atención que merecen!

ÍNDICE

ÍNDICE

	PRESENTACIÓN	9
1.	LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES	15
	1.1. ¿Para qué sirven las emociones?	15
	1.2. Origen y función de las emociones	16
	1.3. El desarrollo de las emociones en la primera infancia	20
	1.4. ¿Cómo afectan las emociones en el aprendizaje?	22
2.	ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES	23
	2.1. Diccionario de emociones	24
	2.2. El teatrillo de las emociones	26
	2.3. Dibujar las emociones	27
	2.4. <i>Memory</i> de emociones	27
	2.5. Dominó de los sentimientos	28
	2.6. Música, pintura y emociones	29
	2.7. Dibujar mis propias emociones	30
	2.8. Bingo de emociones	30
	2.9. Laberinto de las emociones	31
	2.10. Juego de mímica de emociones	32
	2.11. Rueda de opciones de la disciplina positiva	33
	2.12. Diario de mis emociones	33
	2.13. Rincón de la calma	34
	2.14. Técnica de la tortuga	34
	2.15. Mi nombre, mis virtudes	35
	2.16. Mi árbol	36
3.	EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LOS CUENTOS	37
	3.1. <i>Juan sin miedo</i>	38
	3.2. <i>El niño y los clavos</i>	40
	3.3. <i>Ranita la rana</i>	41

ÍNDICE

3.4.	<i>Lola se va a África</i>	46
3.5.	<i>Un amor de hermanita</i>	47
3.6.	<i>Mi amigo libro</i>	48
3.7.	<i>Elmer y el canguro saltimbanqui</i>	49
3.8.	<i>Soy el mejor</i>	50
3.9.	<i>Pequeña en la jungla</i>	51
3.10.	<i>Calvin no sabe volar</i>	52
3.11.	<i>Wonder. Todos somos únicos</i>	53
3.12.	<i>Rojo o por qué el bullying no es divertido</i>	54
3.13.	<i>Los tres bandidos</i>	55
3.14.	<i>Cinco minutos de paz</i>	56
3.15.	<i>El pirata de las estrellas</i>	57
3.16.	<i>Esto no es una selva</i>	58
3.17.	<i>Una historia de dos bestias</i>	59
3.18.	<i>Nuna sabe leer la mente</i>	60
3.19.	<i>Un día diferente para el señor Amos</i>	61
3.20.	<i>Vamos a cazar un oso</i>	62
3.21.	<i>Los miedos del capitán Cacurcias</i>	63
3.22.	<i>Nana vieja</i>	64
3.23.	<i>La isla del abuelo</i>	65
3.24.	<i>No me han invitado al cumpleaños</i>	66
3.25.	<i>Mi gran amigo</i>	67
3.26.	<i>El oso y el piano</i>	68
3.27.	<i>Los fantasmas no llaman a la puerta</i>	69
4.	CORTOS SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL	71
4.1.	<i>Ratón en venta</i>	72
4.2.	<i>Carrot crazy</i>	73
4.3.	<i>El puente</i>	74
4.4.	<i>Debajo del árbol</i>	75
4.5.	<i>Una lección en las nubes</i>	76
4.6.	<i>Parecidos</i>	77
4.7.	<i>Ascensión</i>	78
4.8.	<i>El curso de la naturaleza</i>	79
4.9.	<i>Destino</i>	80
4.10.	<i>El náufrago</i>	81
4.11.	<i>El vendedor de humo</i>	82
4.12.	<i>Lily y el mono de nieve</i>	83
4.13.	<i>Lili</i>	84

Í N D I C E

4.14.	<i>En tus brazos</i>	85
4.15.	<i>Alto puntaje</i>	86
4.16.	<i>Pequeño Ícaro</i>	87
4.17.	<i>El mejor amigo del hombre</i>	88
4.18.	<i>La vencedora</i>	89
4.19.	<i>Parcialmente nublado</i>	90
4.20.	<i>Pétalos</i>	91
4.21.	<i>Piper</i>	92
4.22.	<i>El súper equipo de Sanjay</i>	93
4.23.	<i>Llévame a casa</i>	94
4.24.	<i>Tamara</i>	95
4.25.	<i>La vida fácil</i>	96
4.26.	<i>El puercoespín</i>	97
4.27.	<i>La honestidad</i>	98
4.28.	<i>French roast</i>	99
4.29.	<i>Knit to the last day of my life</i> <i>(Tejer hasta el último día de mi vida)</i>	100
5.	CONCLUSIONES	101
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103

LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1.1. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados que desarrollamos frente a diferentes estímulos del entorno que nos rodea, su existencia es de vital necesidad en cualquier desarrollo de capacidades adaptativas implicadas en la maduración afectiva, cognitiva y autorreferencia (1)

Cuando nacemos traemos una maleta llena de herramientas para lograr sobrevivir. Las emociones básicas responden a un fin fundamental: conservarnos vivos y preservar la especie. Nadie nos enseña a sentir miedo, ni enojo, ni alegría o tristeza, las notamos en el cuerpo a partir de señales biológicas y físicas bien concretas como: taquicardia, sudoración, cambio en el color de la piel, dificultad para respirar, etc. (2).

Las emociones se pueden clasificar en primarias y secundarias. Según Izard (1991), las emociones primarias o emociones básicas presentan una serie de características comunes: tienen un sustrato neural específico y distintivo, son universales, todos somos capaces de reconocerlas, están relacionadas con unos sentimientos determinados y únicos, derivan de procesos biológicos evolutivos. Cada una de ellas, tiene una finalidad adaptativa que motivan a actuar y cumplen una función social (3)

Dentro de este grupo se pueden incluir la sorpresa, tristeza, miedo, ira, aversión o asco y alegría.

Las emociones secundarias son emociones aprendidas, están influenciadas por aspectos como la cultura, y son más complejas. Entre ellas se encuentran los celos, la culpa, la envidia, el interés, la vergüenza, etc.

Las emociones también se pueden clasificar en función de su valencia afectiva en positivas, negativas y neutras (4). En este aspecto cabe recalcar que todas ellas son necesarias para sobrevivir y evolucionar, es decir, no existen emociones que podamos categorizar como buenas o malas.

Como se acaba de ver, todas estas emociones son necesarias para nuestra ecología emocional, aunque se manifiesten en diferente grado y frecuencia. Sin embargo, la capacidad humana de raciocinio y anticipación provoca que este repertorio básico e innato se complejice (5). Esto se debe a que corremos el riesgo de confundir una amenaza real con amenazas que solo existen en nuestra imaginación, por eso la importancia de la educación y de la inteligencia emocional. Las investigaciones indican que las emociones positivas cumplen también una serie de funciones importantes para el crecimiento del ser humano (6).

Además, es importante saber que todas las emociones se pueden manifestar en diferentes niveles (7):

- A nivel cognitivo. Hace referencia a los pensamientos y también pueden ser imágenes mentales. Si sentimos ansiedad pensamos que va a suceder algo catastrófico, si sentimos tristeza pensamos que ciertas cosas no tenían que haber sucedido, y si estamos enfadados pensamos que algo es injusto.
- A nivel fisiológico. Las emociones generan reacciones físicas. Esto se manifiesta por ejemplo cuando tenemos miedo, pues el pulso y la respiración se aceleran, los músculos se tensan, y se producen una serie de cambios en nuestro cuerpo que nos preparan para una posible huida. Unas emociones muestran mayor activación del organismo que otras, ya que por ejemplo la ira y la ansiedad se sienten con gran intensidad, mientras que la tristeza es una emoción mucho más apaciguada.
- A nivel motor: Se relaciona con las formas de expresar una emoción. A través de las expresiones somos capaces de reconocer las emociones en los demás y de comunicar cómo nos sentimos ya que se utilizan estrategias como los comportamientos, las expresiones faciales o los gestos.

1.2. ORIGEN Y FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones se originan como respuesta a estímulos externos (nuestro entorno inmediato) y como resultado de los propios estímulos internos (nuestros pensamientos y creencias) y desencadenan conductas de reacción automática e instintiva. El circuito de una emoción responde a la siguiente dinámica (8):



Ilustración 1. Circuito de las emociones. Elaboración propia

A nivel neurofisiológico, el procesamiento de las emociones se lleva a cabo principalmente por el sistema límbico. Este está conformado, entre otras estructuras, por: el hipocampo, la amígdala, el hipotálamo, el fórnix y los cuerpos mamilares. Estas estructuras interpretan las sensaciones que reciben y les dan un significado. Seguido a esto, se pasa la información al neocórtex y juntos con el sistema límbico, procesan la información y se desarrolla la emoción (7).

Este puede ser valorado como positivo o negativo. De igual manera, pueden cambiar o configurar el estado de ánimo.

En esencia, toda emoción constituye un impulso que nos moviliza a la acción (9). Cada persona tiene unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. Sin embargo, nuestras experiencias vitales irán moldeando con el tiempo ese bagaje genético para definir nuestras respuestas y manifestaciones ante los estímulos emocionales que encontramos.



Ilustración 2. Funciones básicas del instinto de supervivencia.

Alrededor del tallo encefálico, que constituye la región más primitiva de nuestro cerebro y que regula las funciones básicas como la respiración o el metabolismo, se fue configurando el sistema límbico, que aporta las emociones al repertorio de respuestas cerebrales. Gracias a este, nuestros antecesores pudieron ir ajustando sus acciones para adaptarse a las exigencias de un entorno cambiante. Así, fueron aumentando la capacidad para identificar peligros, temerlos y evitarlos. La evolución del sistema límbico estuvo, por tanto, relacionada al desarrollo de dos potentes herramientas: la memoria y el aprendizaje (5).

En este área cerebral se encuentra la amígdala. Se trata de una estructura pequeña en la que se depositan nuestros recuerdos emocionales y que, nos permite otorgarle significado a la vida. Sin ella, nos resultaría imposible reconocer las cosas que ya hemos visto y otorgarles alguna valía.

Sobre esta base cerebral en la que se asientan las emociones, fue desarrollándose hace unos cien millones de años el neocórtex: la región cerebral que nos diferencia de las demás especies y en la que reposa todo lo característicamente humano. El pensamiento, la reflexión sobre los sentimientos, la comprensión de símbolos, el arte, la cultura y la civilización encuentran su origen en este esponjoso reducto de tejidos neuronales. Al ofrecernos la posibilidad de planificar a largo plazo y desarrollar otras estrategias mentales afines, las

complejas estructuras del neocórtex nos permitieron sobrevivir como especie. En esencia, nuestro cerebro pensante creció y se desarrolló a partir de la región emocional y estos dos siguen estando estrechamente vinculados por miles de circuitos neuronales. Estos descubrimientos arrojan muchas luces sobre la relación íntima entre pensamiento y sentimiento.

La emergencia del neocórtex produjo multitud de combinaciones inesperadas y de gran sofisticación en el plano emocional, pues su interacción con el sistema límbico permitió aumentar el abanico de reacciones ante los estímulos emocionales y así, por ejemplo, ante el temor, que lleva a los demás animales a huir o a defenderse, los seres humanos podemos optar por llamar a la policía o realizar actividades como meditación o yoga. Asimismo, con el neocórtex emergió en nosotros la capacidad de tener sentimientos sobre nuestros sentimientos, inducir emociones o inhibir las pasiones (10).

A pesar de ser seres racionales, son muchos los asuntos emocionales que siguen dominados por el sistema límbico, y el cerebro toma decisiones constantemente sin siquiera consultarlas con los lóbulos frontales y demás zonas analíticas de nuestro cerebro pensante.

Los estudios neurológicos han hallado que la primera región cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el tálamo, que se encarga de enviar los mensajes a las otras áreas de procesamiento cerebral. Desde allí, las señales son dirigidas al neocórtex, donde la información es analizada mediante diferentes niveles de circuitos cerebrales, para tener una noción completa de lo que sucede y finalmente dar una respuesta adaptada a la situación. El neocórtex registra y analiza la situación y acude a los lóbulos prefrontales para comprender y organizar los estímulos, y finalmente ofrecer una respuesta analítica y ajustada, distribuyendo luego las señales al sistema límbico para que produzca e irradie las respuestas hormonales al resto del cuerpo (11,12).

La neurología ha demostrado que existe una pequeña estructura neuronal que comunica directamente el tálamo con la amígdala. Esta vía secundaria y más corta permite que la amígdala reciba algunas señales directamente de los sentidos y dispare una secreción hormonal que determina nuestro comportamiento, antes de que esas señales hayan sido registradas por el neocórtex.

El inconveniente que esto puede y suele provocar reside en que la amígdala proporciona respuestas inmediatas que no tienen en cuenta el contexto, sino que se limitan a relacionarla con los recuerdos emocionales que guarda almacenados para proporcionar así la respuesta que considere adecuada. Esto podría ser apropiado para nuestros ancestros en situaciones de emergencia extrema, pero en el mundo social presente puede resultar desproporcionado y casuar más daños que beneficios (13).

En cada persona se solapan dos mentes distintas: una que piensa y otra que siente. Estas constituyen dos facultades relativamente independientes y muestran el funcionamiento de circuitos cerebrales diferentes, aunque interrelacionados. De hecho, el intelecto no puede funcionar adecuadamente sin la cooperación de la inteligencia emocional, y la adecuada complementación entre el sistema límbico y el neocórtex exige la participación armónica de ambas (14). En muchas ocasiones, estas dos mentes mantienen una correcta coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen los pensamientos y al contrario (11).

Una característica fundamental del raciocinio que tiene un papel primordial en este proceso es la memoria a largo plazo. Junto con los receptores de los sentidos, se vinculan y activan los recuerdos que se corresponden con esa sensación. Fruto de esto, se proporciona información adecuada acerca de los estímulos presentes. Por tanto, ayudan a entender si lo que sucede es una amenaza para nosotros o, por el contrario, es algo que nos proporciona bienestar (15).

Hay autores que con sus investigaciones han demostrado que suprimir emociones genera una gran activación del sistema nervioso simpático, lo cual da lugar a un incremento de la tasa cardíaca y de la conductancia de la piel. Este sistema es el mismo que está implicado en la respuesta de ansiedad, lo cual nos da una idea del estrés que sufre el cuerpo cuando intentamos anular las emociones. Además, la supresión emocional demanda también un gran rendimiento cognitivo y reduce la expresividad afectiva, lo cual dificulta la comunicación de la persona y su entorno, ya que, al abolir las emociones, la persona puede ser percibida por lo demás como esquiva o desinteresada en establecer relaciones afectivas (16,17).

Expresar abierta y adecuadamente nuestras emociones, nos ayuda a relacionarnos mejor, porque (18,19):

- Facilita una mayor intimidad.
- Permite que las otras personas nos conozcan mejor y nos puedan entender con mayor facilidad.
- Cuando no expresamos nuestros sentimientos, las personas tienden a suponer o adivinar lo que nos sucede y esto puede generar conflictos.
- Puede regular la conducta de los demás, porque les muestra que actitud tomar frente a nosotros en esos momentos.

Podemos resumir entonces, las funciones de las emociones en tres (4):

- Función social. Las emociones constituyen un sofisticado sistema de comunicación, transmiten información de cómo nos sentimos, y a través de ellas podemos saber cómo se sienten los demás.
- Función motivacional. Las emociones nos motivan a actuar. Un ejemplo es que salimos corriendo si algo nos asusta.
- Función adaptativa. Las emociones preparan al organismo y movilizan la energía necesaria para ejecutar una acción en determinadas condiciones. Son imprescindibles para poder sobrevivir.

Además, podemos agregar que las emociones:

- Reflejan nuestro mundo interno. Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor. Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- Dirigen una gran parte de nuestras conductas.

- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayudan a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.
- Nos permiten darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario.
- Facilitan nuestra adaptación al medio ambiente.
- Nos ayudan a relacionarnos mejor.

1.3. EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LA PRIMERA INFANCIA

En los primeros meses de vida, los bebés son muy sensibles a todo aquello que ocurre a su alrededor. Su cognición es muy básica para entender qué sucede. En cambio, su sistema sensitivo-emocional está muy desarrollado. Es decir, con sus llantos y sus risas muestran su estado emocional (20).

Esas primeras conductas, reír y llorar, nos comunican qué sienten los bebés y qué necesitan que hagamos por ellos. Y, aunque desde el principio las emociones son muy específicas, el bebé sólo podrá reconocerlas con la sensación de bienestar o de malestar que le provocan. Por ello, los bebés necesitan de un adulto que se haga responsable de esas emociones, que las escuche, interprete y les dé el significado que ayude al bebé a aprender (21).

Anteriormente, hemos descrito las emociones primarias como 6 (miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa y aversión) ahora vamos a ver cómo funcionan estas emociones en los bebés:

El miedo se desarrolla ante situaciones desconocidas y que el cerebro humano interpreta como potencialmente dañinas o peligrosas. El malestar infantil al sentir hambre propicia la búsqueda de alimento y protección, y es la primera capacidad adaptativa que todo bebé desarrolla gracias al instinto de supervivencia. Esta emoción nos convierte en seres más prudentes y curiosos a partes iguales, capacidades adaptativas básicas implicadas en la emoción del miedo.

El enfado (ira) se da cuando el estímulo desencadenante nos hace sentir impotentes apreciando entonces la frustración. En cambio, la rabia se combina con ira cuando lo que sentimos es una injusticia. Para resolver la impotencia debemos dedicar esfuerzo y perseverancia junto a la capacidad de superación. El niño que se enfada aprenderá, del mismo modo, a realizar esfuerzos, conocer y aceptar sus capacidades y, posteriormente, reconocer el sentimiento de satisfacción y a construir una autoestima sana y segura.

La alegría, junto con la sorpresa, son dos emociones que cuando los pequeños las experimentan causan alegría en los adultos. Por ello, es necesario enseñarles a reconocer esta emoción y darle el valor que tiene. Es esencial que transmitamos la valía de la alegría a los niños a través de todo aquello que les produce placer a través de sus sentidos, y también con

todo lo que les causa satisfacción cuando obtienen un logro. Así mismo, no es necesario estar siempre alegres o felices porque si nos acostumbramos y nos amoldamos a este estado se pueden perder capacidades de desarrollo de recursos y madurar de forma correcta.

La tristeza es una de las emociones que menos gusta sentir en los niños. La naturaleza de la tristeza es el sentimiento de vacío por la pérdida de cosas o seres queridos. Esta emoción, nos conecta con el amor y la sensación de gratitud, ya que, la sentimos si antes hemos podido reconocer que queremos y necesitamos aquello que vamos a poder perder.

En el caso de los bebés, esta emoción no aparece hasta que puede reconocer que su mamá es un ser diferenciado de él mismo, que puede desaparecer y tener su propia vida. Este acontecimiento suele ocurrir alrededor de 8 meses y da lugar a una sensación de desprotección y abandono que permite apreciar lo que nos aportan las demás personas y de ahí el desarrollo de sentimientos como la gratitud y el afecto.

La sorpresa es la gran emoción del aprendizaje, ya que se basa en la capacidad de asombro que todo niño tiene ante un suceso inesperado. Esta emoción está muy ligada a otras como la alegría, pero también con el miedo debido a la incertidumbre. Desde muy corta edad, un bebé es capaz de asombrarse y reaccionar ante lo inesperado. A través de la sorpresa se activa la capacidad de ser curioso y aprender.

Aversión o asco, es la emoción que va a cumplir uno de los roles más primitivos de supervivencia en el bebé. Teniendo en cuenta que, en la primera etapa de la vida, el medio de exploración es el oral, los bebés tienden normalmente llevarse todo a la boca. Al notar que algún sabor u olor es diferente a lo conocido, le permitirá instintivamente vomitar o escupir aquel objeto, preservando así su salud, huyendo de algo que pueda resultar tóxico, venenoso, o simplemente desconocido.

Durante los primeros meses de vida, la comunicación del bebé es muy sencilla limitándose a gestos y ruidos involuntarios, pero tienen una fuerte sensibilidad ya que sus sentidos todavía son inmaduros. Por eso medir la intensidad de los estímulos es fundamental ya que la sobreestimulación puede resultar estresante provocar emociones negativas como ira y miedo (20).

De los 0 a los 3 meses, lo más importante es el afecto y la seguridad para el bebé. Se debe establecer que facilite el desarrollo emocional a través de la confianza, por lo que será muy importante (22):

- Las caricias que provocan seguridad y al mismo tiempo generan felicidad.
- Dar respuesta a las interacciones que establezca, aunque sean involuntarias, que le demos respuestas para estimularlo, provocando asombro y alegría.
- Hablarle, cantarle, contarle cuentos, ponerle música, ya que son actividades que proporcionan alegría.
- Masajes durante los baños y cambios de pañal, para reducir la sensación de malestar.

El vínculo entre el cuidador principal y el bebé es la primera “relación social” del bebé y lo hacen a través del llanto y la sonrisa como medio de comunicación. El cuidador principal

aprenderá a reconocer el estado emocional del bebé por la forma de llorar, al igual que él bebé, empieza desde que nace a reconocer el estado emocional primero de su madre, padre y después de los próximos círculos sociales que irá creando.

Es a partir del tercer mes, cuando comienzan los cambios en las emociones del bebé, pasan a ser más agitadas, urgentes y exigentes. Sus emociones se abren y podemos analizar como expresan emociones complejas como, rabia o frustración a través del llanto o alegría y tristeza. Hay que tener en cuenta algo muy importante, y es que cada uno reaccionará ante una misma situación, de una forma muy diferente, y esto es debido al temperamento, con el que nacemos cada uno y por el que somos todos diferentes, y nos hace reaccionar de una manera u otra ante una misma situación.

A partir de los 12 meses, los niños y las niñas dan sus primeros pasos y dicen sus primeras palabras, despertando en ellos también una mayor curiosidad por el mundo exterior. Pero en esta etapa se ponen en juego emociones encontradas, ya que tiene la necesidad de explorar por sí sólo, pero a la vez tiene miedo a la separación, quiere coger cosas ser más independiente, pero necesita del adulto para conseguirlo, son situaciones que generan emociones enfrentadas que va a empezar a sentir y no sabe manejar y es aquí donde juega un papel fundamental la reacción de los padres, deben animar a la exploración creando un ambiente de seguridad y confianza para que pueda establecer relaciones con el entorno.

1.4. ¿CÓMO AFECTAN LAS EMOCIONES EN EL APRENDIZAJE?

La amígdala y el hipocampo son las dos regiones cerebrales más importantes para el aprendizaje ya que facilitan la decisión acerca del carácter de las reacciones (positivas o negativas) ante el output que recibe el cerebro a través de cualquier estímulo. Se ha evidenciado que estos aprendizajes se consolidan mejor cuando se involucran las emociones ya que se refuerzan las conexiones sinápticas, sobre todo cuando las emociones son las consideradas como positivas (6,7).

Conocer cómo se manejan las emociones y qué beneficios tienen en los procesos de educación es fundamental para la neuroeducación y facilitarán un aprendizaje mucho más efectivo ya que promueve la autorregulación emocional (17,23,24).

ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

Los niños y niñas no nacen con la educación emocional adquirida, sino que es deber de los adultos educarlos emocionalmente al igual que los educamos en otros aspectos de la vida. La educación emocional debe llevarse a cabo desde la infancia y nunca debe terminar. Incluso en la etapa adulta se sigue aprendiendo a gestionar algunas emociones (20).

En la etapa de Educación Infantil, es decir, de los 0 a los 6 años, está muy extendida la importancia de educar en las emociones, ya que favorece al desarrollo, crecimiento y evolución de los niños y niñas. De pequeños, estos necesitan ayuda para todo, también para comprender por qué algunas veces están tristes y otras contentos, por ejemplo.

La figura del adulto siempre está presente durante este proceso para mostrar apoyo en todo momento al menor, desde el ámbito educativo y familiar. Lo idóneo, como en cualquier proceso que implica a ambas partes, es que se trabaje de manera similar, siguiendo las mismas pautas y directrices para que el aprendizaje sea completo y satisfactorio.

El que los niños y niñas aprendan y dominen las habilidades sociales y emocionales, les ayudará en todos los aspectos de su vida. Son muchos los autores que han estudiado cómo los jóvenes que poseen habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes en sus entornos (25,26).

Veamos cómo podemos ayudar a las familias a fomentar estas habilidades en función de la edad del niño:

DE 0 A 3 AÑOS (21,27): No podemos olvidar que el juego es la ocupación principal de los niños, por ello, a través de él podemos fomentar las capacidades de identificación, diferenciación y reconocimiento de las emociones.

A estas edades el área del lenguaje no está desarrollada en toda su capacidad, pero los niños ya tienen capacidad de comprensión suficiente para entender lo que sucede a su alrededor.

Es importante reforzar el trabajo del aula con la instrucción a los padres para que acompañen este proceso en casa. Para ello, podemos facilitarles pautas como las siguientes:

- Mientras vistes a tu hijo o hija, por ejemplo, háblale acerca de cómo nos sentimos y por qué. Por ejemplo: “Hoy estoy feliz porque ha salido el sol”.
- Cantar canciones que traten acerca las diferentes emociones interpretándola con gestos realizados con nuestra cara, seguro que comenzaran a imitaros y será muy divertido.
- Narrarles algún cuento o libro relacionado con las emociones.

- Motivar a los papás y mamás a que tengan en casa diferentes caras que expresen emociones realizadas con materiales como cartulina, goma eva, etc., pegadas a un palo, pajita, varilla, algo que las sostenga y mostrarlas al niño o niña diciendo el nombre de cada una. En función del desarrollo motriz y cognitivo de cada menor, ellos podrán seguir nuestras indicaciones: "Coge la cara triste".

DE 3 A 6 AÑOS (21,27): En esta etapa los menores ya tienen totalmente interiorizadas varias emociones y pueden transmitirnos cómo se sienten. Por ello, estas son algunas de las ideas que podemos ofrecer a los familiares:

- Mostrar interés sobre su estado de ánimo, con preguntas del tipo: "¿Qué tal lo has pasado hoy en el colegio?".
- Ayudar en la gestión emocional. Por ello, debemos incidir en que sepan enfrentarse tanto a emociones negativas como a positivas.
- Algunos de los juegos con las que trabajaremos las emociones en el aula, pueden ser llevados a casa. Será la oportunidad para extrapolar lo aprendido a otros contextos y además generar momentos en familia.

DE 6 A 12 AÑOS (21,27): Se trata de una etapa de cambios en la que el adulto debe proporcionar todas las herramientas y apoyos necesarios para que emocionalmente puedan afrontarlos.

- A esta edad ya tienen conocimiento de su yo. Debemos explicar esto a los padres y motivarlos a que en casa puedan abrirse al diálogo y pedirle a sus hijos e hijas que piensen cómo se ven a sí mismos, tanto físicamente como interiormente, de esta manera se podrá conversar con ellos acerca de las emociones que sienten.
- A esta edad es prioritario reforzar su autoestima y confianza en sí mismos. Debemos insistir a los padres y madres a que reflexionen con ellos acerca de las emociones a través de conversaciones distendidas sobre cómo se sienten en distintos momentos del día. También es fundamental que los padres y madres hablen con los niños y niñas y les cuenten cómo se sienten, las emociones negativas también, para que observen que no solo las padecen ellos, y así empatizar los unos con los otros.

Veamos algunas actividades para realizar en las sesiones:

2.1. DICCIONARIO DE EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocimiento de las emociones, vocabulario emocional, consciencia emocional, expresión física y no verbal de las emociones.

Esta actividad puede realizarse a cualquier edad (a partir de unos 2 años), se puede adaptar tanto para niños y niñas de infantil o preescolar, de primaria o incluso para adolescentes.

Consiste en coger varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños/as deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las fotografías las puedes buscar en internet e imprimirlas con anterioridad. Es recomendable que algunas las busquéis juntos en revistas o periódicos.

Para los más pequeños puedes empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo, amor o asco) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Podéis pegar las fotografías en la página de una libreta y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aprovechad para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, qué pensamientos nos provoca, qué podemos hacer al sentirla.

En función de la edad lo podéis escribir en la libreta y así vais creando un diccionario propio de emociones.

También se pueden crear murales para colgar en la clase.



Ilustración 3. Ejemplo de la actividad Diccionario de emociones.

2.2. EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión física y verbal de las emociones, trabajar la empatía.

Esta actividad consiste en crear un pequeño teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños/as y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo, con personajes de nuestros cuentos preferidos.

Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con objetos o lugares (os adjuntamos algunas plantillas).

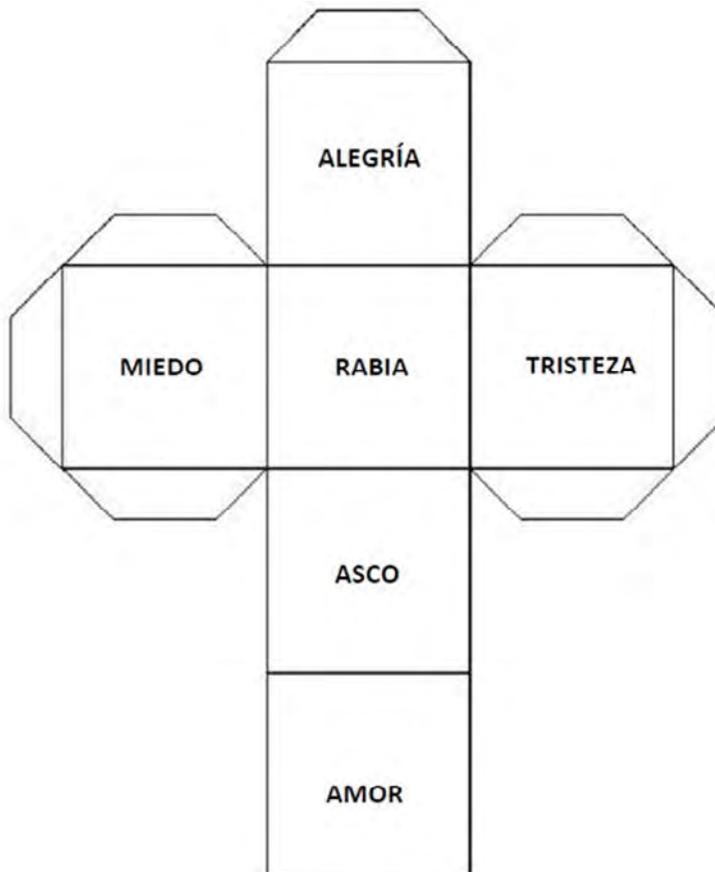


Ilustración 4. Ejemplo de cajita para el Teatrillo de las emociones.

Cómo se juega: El niño o niña escoge sus personajes y tira los dados dos veces. Ahora debe inventar (y representar) una historia donde aparezcan las dos emociones que le han salido y los dos elementos del otro dado.

VARIANTE: “Superhéroes en apuros”

Con figuritas de superhéroes como Spiderman, Wonderwoman o similares, vamos a inventar una historia donde estos personajes experimenten emociones desagradables como tristeza, miedo, enfado, etc. Es importante que los niños y niñas se den cuenta que todos sentimos todas las emociones y que éstas no son malas. Los superhéroes nos ayudan a romper estereotipos, ya que ellos también pasan por diferentes tipos de emociones, incluyendo las negativas.



2.3. DIBUJAR LAS EMOCIONES

OBJETIVOS: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión física y verbal de las emociones.

Ponemos un espejo delante del niño/a y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar en un papel, o podemos tomarle una fotografía y escribir cuándo se ha sentido así.

2.4. MEMORY DE EMOCIONES

OBJETIVOS: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional.

Con las fotografías de la actividad anterior podemos montar un memory casero de emociones. O podemos usar imágenes de internet.

Pegamos las imágenes en tarjetas idénticas que podemos hacer con cartones cuadrados. Recuerda que debe haber 2 iguales de cada emoción para encontrar la pareja.

Plastifica las fotografías para que no se gasten con el roce de la mesa al ponerlas boca abajo. Si no puedes plastificarlas, puedes envolverlas con celo transparente.

Cómo se juega: Se ponen las piezas boca abajo y cada participante las va levantando de dos en dos. Si son iguales, se las queda y vuelve a tirar. Gana quien tiene más parejas.

2.5. DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS

OBJETIVOS: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional.

Este es un dominó especial donde en cada ficha tenemos: en la parte derecha el nombre de una emoción y en la parte izquierda una situación que puede provocar una emoción.

Se trata de ir juntando las situaciones con la emoción concreta que nos producen de forma que el juego se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna ficha.



Ilustración 5. Ejemplo de tarjetas para el dominó de emociones.

2.6. MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión física y verbal de las emociones, trabajar la empatía.

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones. Pondremos a los niños y niñas piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado. Permite a los niños sentir emociones y expresarlas de forma totalmente libre, sin miedo a equivocarse. Para ello debemos estar muy atentos a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones, sino simplemente acompañar y observar. Sobre todo, no hay que decirles cómo deben sentirse frente a las diferentes canciones que vamos a oír, ni tampoco cómo deben plasmar en el papel dichas emociones. Porque lo que una melodía nos evoca es totalmente subjetivo, influye en ello muchas cosas, por supuesto la pieza musical en sí, pero también nuestra experiencia previa, nuestro estado de ánimo, las asociaciones que cada uno haga, ...

Lo más importante es escuchar y aceptar con respeto y cariño, sin pretender influir en ellos. Esto es primordial, porque descubrirán que pueden confiar en lo que sienten y que aceptamos todas sus emociones por igual. Eso aumentará su autoestima y sabrán que en todo momento pueden expresar lo que sienten, pues no recibirán reprimenda por eso.

¿Qué necesitamos?

- Papel donde pintar.
- Pinturas.
- Música.

¿Cómo lo hacemos?

- Nos relajamos: para que los niños se tranquilicen y se preparen para escuchar la música más atentamente.
- Primera audición de la canción: con los ojos aún cerrados y sin movernos del sitio, aprovechamos que estamos relajados y con buena predisposición para la escucha, para poner la primera canción. Podemos incentivar la reflexión con frases del tipo: *“pensad en cómo os hace sentir la canción”, “en lo que os recuerda”, etc.* En este momento no hace falta que los niños expresen verbalmente sus emociones, preferiblemente lo haremos luego, así evitamos influirles o que se influyan entre ellos.
- Expresar pintando lo que nos evoca la canción: cuando los niños y niñas quieran pueden ir levantándose para dirigirse al papel y pintar lo que les transmite la música. Ir repitiendo la reproducción de la canción hasta que ellos decidan que ya han acabado.
- Hablamos de las emociones que hemos sentido y de lo que hemos pintado: cuando todos hayan acabado, regresamos al círculo para contar qué nos hizo sentir la canción y cómo lo plasmamos en el dibujo y por qué. Simplemente escuchamos, todas las posibilidades son igual de buenas.

2.7. DIBUJAR MIS PROPIAS EMOCIONES

OBJETIVO: para regular y apaciguar las emociones fuertes mientras las estamos experimentando, reconectar cerebro emocional con cerebro racional, descarga de emociones.

Debemos colocar un bote de colores y papeles en un lugar accesible para los niños y las niñas. Les contamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten.

Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado. Así como hacer más de uno si lo necesitan.

Está bien que acompañemos a los niños mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos: “vaya, ¿así es cómo estás de enfadado? ¡eso es mucho!”; “a ver muéstrame cómo de enojado estás, ¡carai!”, “¿sigues disgustado? a ver haz otro dibujo, bueno parece que algo menos, ¿no?”.

2.8. BINGO DE EMOCIONES

OBJETIVOS: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional.

Cada jugador tiene un tablero y se van sacando las tarjetas de emociones y poniendo una marca en la que es igual en nuestro tablero. Gana quien primero tiene una línea (horizontal o vertical) llena. Puedes crear tus propias tarjetas.

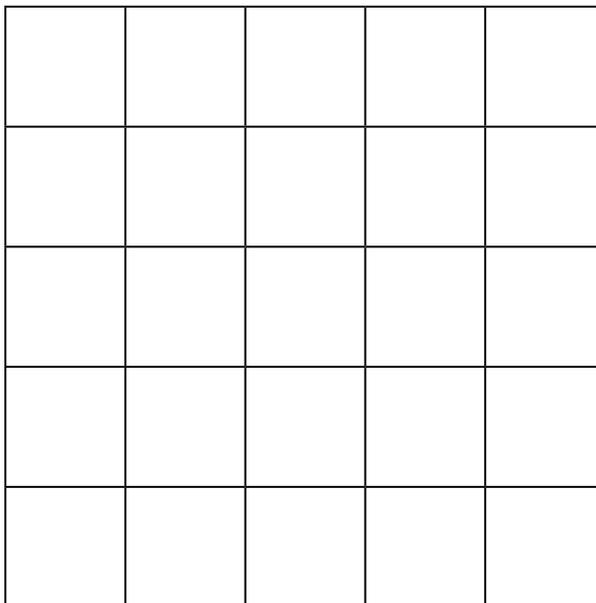


Ilustración 6.
Ejemplo de tarjetas para el bingo de las emociones.

2.9. LABERINTO DE LAS EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión física y verbal de las emociones, trabajar la empatía.

Necesitamos:

- Un tablero.
- Las tarjetas “?” (donde escribiremos las emociones que queremos trabajar).
- Un dado normal.
- Un dado de opciones.

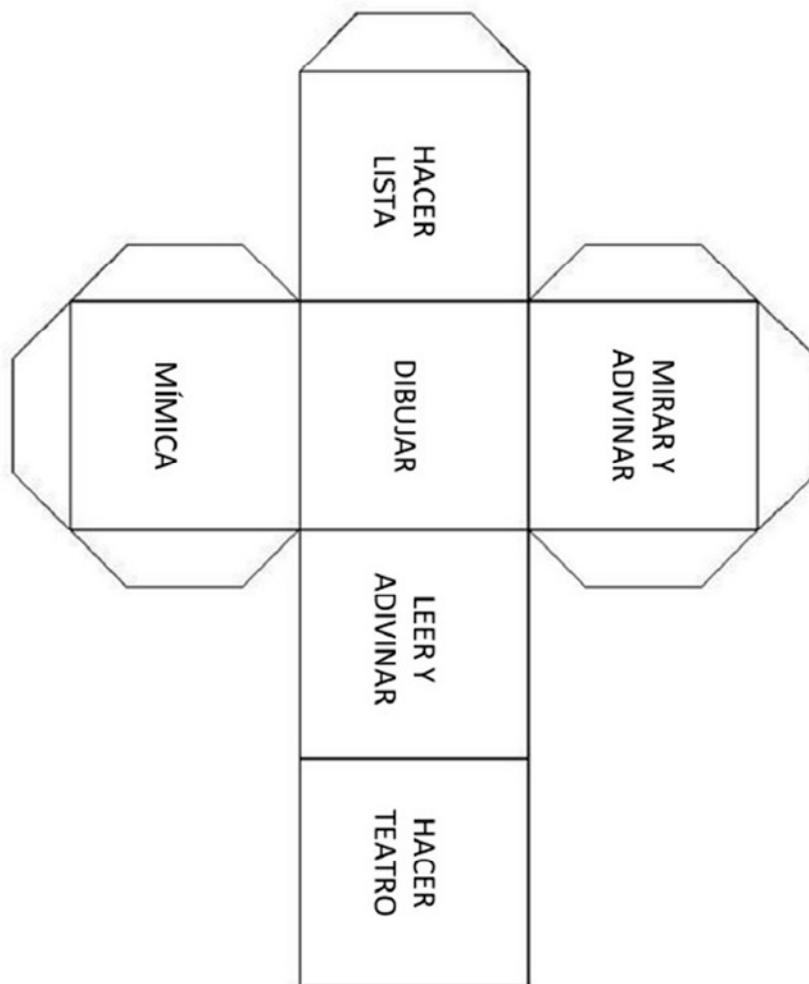


Ilustración 7. Ejemplo de laberinto de las emociones.

¿Cómo se juega?

- Lanzar el dado normal y avanzar por las casillas.
- Si caemos en una casilla con monstruo debemos:
- Monstruo alegre: avanzar una casilla.
- Monstruo triste: retroceder dos casillas.
- Monstruo durmiendo: estamos cansados, vamos a estar un turno sin tirar.
- Si caemos en una casilla “?” debemos tirar el dado de las opciones, porque en función de lo que nos salga, podremos mirar la tarjeta o tendremos que adivinar la emoción que nos ha salido.

Estas son las opciones del dado:

- Hacer lista: con la emoción de la tarjeta, escribir diferentes situaciones donde podemos experimentar dicha emoción. Todos pueden ayudar.
- Dibujar: leemos la emoción de la tarjeta y hacemos un dibujo de ella, el resto de los participantes deben adivinar cuál es.
- Mirar y adivinar: el moderador es quien coge la tarjeta “?”, busca en nuestro libro la emoción y cubre el texto. Entonces el jugador, sólo mirando las ilustraciones, debe adivinar de qué emoción se trata.
- Leer y adivinar: parecida a la anterior, pero en este caso el moderador lee la emoción sin dejar ver las ilustraciones y el jugador debe adivinar cuál es.
- Mímica: coger la tarjeta “?” y representar (sin hablar) la emoción. El resto de los participantes debe adivinarla.
- Hacer teatro: el jugador puede elegir a otra persona con la cuál representar una pequeña escena donde se viva la emoción que le ha salido en la tarjeta.

2.10. JUEGO DE MÍMICA DE EMOCIONES

OBJETIVOS: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión física y verbal de las emociones.

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones.

Luego el niño/a coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir.

Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños y niñas aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan las emociones en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

Cuando el niño o niña no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.

2.11. RUEDA DE OPCIONES DE LA DISCIPLINA POSITIVA

OBJETIVO: Ayuda a los niños/as a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración.

Debemos sentarnos con el niño o niña en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos al niño/a participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones.

Luego haremos un círculo, escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda.

Cuando el niño o la niña se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ponerla en práctica!

2.12. DIARIO DE MIS EMOCIONES

OBJETIVO: Reconocimiento de las emociones, consciencia emocional, expresión escrita de las emociones, detectar patrones.

En niños más mayores en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.

Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos, etc. Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño/a (sobre los 7 años) para que luego pueda ir haciéndolo él solo cuando crezca.

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar. Además, podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.

2.13. RINCÓN DE LA CALMA

OBJETIVO: regular y apaciguar las emociones fuertes mientras las estamos experimentando, reconectar cerebro emocional con cerebro racional, descarga de emociones.

El rincón de la calma es un lugar físico donde el niño o niña puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes. Entre esos elementos podemos incluir los que hemos mencionado antes: la rueda de opciones, y los papeles y pinturas.

Recordar a los niños que es un espacio privado, para que puedan pensar sobre sus emociones, expresarlas, y que el adulto les hará compañía solo si ellos lo necesitan.

Luego, podemos hablar de lo sucedido en el rincón, de la necesidad emocional que lo ha llevado hasta allí, y realizar el acompañamiento emocional.

2.14. TÉCNICA DE LA TORTUGA

OBJETIVO: regular y apaciguar las emociones fuertes mientras las estamos experimentando, reconectar cerebro emocional con cerebro racional, descarga de emociones.

Debemos explicarle a los niños y a las niñas el cuento de la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces les sucede a ellos, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.

Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a ellos mismos.

Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños y niñas, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos/as cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad. Aquí el cuento:

“Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo:

—Te contaré un secreto.

—¿Cuál? —preguntó Tortuguita.

—Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabieta,
...

—Pero ¿qué es? —insistió Tortuguita.

—Es tu caparazón —respondió la vieja tortuga —Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte, ... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

—¿Y cómo se hace? —preguntó de nuevo Tortuguita.

—Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”.

A continuación, Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

—¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patear, insultar, pensó: “he de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón”.

Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta y siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba”.

2.15. MI NOMBRE, MIS VIRTUDES

OBJETIVO: promover el autoconocimiento, autoconcepto y autoestima.

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de los niños y adultos.

Si el nombre del niño es muy corto, podéis hacer la actividad con nombre y apellido.

Si queréis seguir jugando, cada niño puede hacer su propio nombre y el apellido lo rellenan el resto de los participantes. Así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.

2.16. MI ÁRBOL

OBJETIVO: promover el autoconocimiento, autoconcepto, tomar conciencia de las emociones.

Esta es una actividad que suele realizarse en el aula, pero puede adaptarse perfectamente al hogar. Consiste en que cada niño y niña dibuje un árbol. En las raíces deben escribir las cualidades positivas que tienen, en las ramas las emociones positivas que les gustan sentir, y en las hojas los momentos en que se sienten así.

A continuación, en grupos pequeños, lo comentan con sus compañeros y pueden añadir cualidades u otras cosas. Por último, cada uno se pega su árbol en el pecho, se levantan y todos van paseando por el bosque, diciendo las cosas buenas de cada uno de ellos.

EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LOS CUENTOS

La mayoría de los libros describen emociones, a veces con ejemplos de cuando sentimos dichas emociones. Estos son los que nos sirven como herramienta para que los niños identifiquen emociones y les pongan nombre. Pero no debemos olvidar que ésta es sólo la primera competencia de las personas emocionalmente inteligentes, y hay muchas más cosas a trabajar, por eso no sólo debemos limitarnos a los cuentos que sólo nos ayudan con la identificación de emociones. La educación emocional debe abarcar mucho más. No es lo mismo un cuento de emociones que un cuento que emociona.

Un cuento que emociona es un cuento que nos sirve para nuestro crecimiento emocional y social, pero sin olvidar la función principal de la lectura en la infancia, que es divertir, sorprender y enganchar al lector.

Si ofrecemos este tipo de cuentos a nuestros alumnos y alumnas, estaremos dándoles herramientas que les serán útiles para llevar una vida más plena, equilibrada y feliz, es decir, estaremos desarrollando su inteligencia emocional en todas las facetas, y no sólo en una (como sucede con la mayoría de los cuentos de emociones).

Algunas características que debe tener un buen cuento para ayudarnos en la educación emocional de niños y niñas (25,28):

- Historias con trasfondo, con valor añadido.
- Historias cohesionadas y potentes, que emocionen, huyendo de los “libros para...”
- Con personajes con los cuales el lector pueda identificarse y sentir lo que sienten.
- Con textos directos, sinceros y honestos, que le hablen al lector de tú a tú, sin eso suponer que sean textos pobres o simples.
- Ilustraciones que muestren con claridad las expresiones gestuales y el lenguaje no verbal asociado a las emociones, además de ser imágenes coherentes con el texto y lo que están sintiendo los personajes.
- Donde las emociones se acepten y nunca se nieguen o repriman, defendiendo el derecho a expresar lo que sentimos y a sentir independientemente de nuestro género.
- Que remarquen que las emociones son pasajeras y no una manera de ser.
- Que no limiten la libertad de sentir.
- Si ofrece modelos de gestión de las emociones o resolución de conflictos, que sean modelos adecuados.

- Al ser historias cohesionadas y bien desarrolladas (con principio, nudo y desenlace) se trabaja la educación emocional en todas sus facetas: identificar emociones, aceptación y gestión de las mismas, resolución de conflictos, habilidades sociales, ...
- Ayudan al niño a conectar su mundo interior con el mundo exterior, facilitando el diálogo y acompañándolo en su crecimiento.

Veamos ahora ejemplos de cuentos, y sugerencias para trabajar luego:

3.1. JUAN SIN MIEDO

Érase una vez, en una pequeña aldea, un anciano padre con sus dos hijos. El mayor era trabajador y llenaba de alegría y de satisfacción el corazón de su padre, mientras el más joven sólo le daba disgustos. Un día el padre le llamó y le dijo:

—Hijo mío, sabes que no tengo mucho que dejarte a tu hermano y a ti, y sin embargo aún no has aprendido ningún oficio que te sirva para ganarte el pan. ¿Qué te gustaría aprender?

Y le contestó Juan:

—Muchas veces oigo relatos que hablan de monstruos, fantasmas, y al contrario de la gente, no siento miedo. Padre, quiero aprender a sentir miedo.

El padre, enfadado, le gritó:

—Estoy hablando de tu porvenir, y ¿tú quieres aprender a tener miedo? Si es lo que quieres, pues márchate a aprenderlo.

Juan recogió sus cosas, se despidió de su hermano y de su padre, y emprendió su camino. Cerca de un molino encontró a un sacristán con el que entabló conversación. Se presentó como Juan Sin Miedo.

—¿Juan Sin Miedo? ¡Extraño nombre! - Se sorprendió el sacristán.

—Verás, nunca he conocido el miedo, he partido de mi casa con la intención de que alguien me pueda mostrar lo que es, —dijo Juan.

—Quizá pueda ayudarte: Cuentan que más allá del valle, muy lejos, hay un castillo encantado por un malvado mago. El monarca que allí gobierna ha prometido la mano de su linda hija a aquel que consiga recuperar el castillo y el tesoro. Hasta ahora, todos los que lo intentaron huyeron asustados o murieron de miedo.

—Quizá, quizá allí pueda sentir el miedo —se animó Juan.

Juan decidió caminar, vislumbró a lo lejos las torres más altas de un castillo en el que no ondeaban banderas. Se acercó y se dirigió a la residencia del rey. Dos guardias reales cuidaban la puerta principal. Juan se acercó y dijo:

—Soy Juan Sin Miedo, y deseo ver a vuestro Rey. Quizá me permita entrar en su castillo y sentir eso a lo que llaman miedo.

El más fuerte le acompañó al Salón del Trono. El monarca expuso las condiciones que ya habían escuchado otros candidatos: si consigues pasar tres noches seguidas en el castillo, derrotar a los espíritus y devolverme mi tesoro, te concederé la mano de mi amada y bella hija, y la mitad de mi reino como dote.

—Se lo agradezco, su Majestad, pero yo sólo he venido para saber lo que es el miedo - le dijo Juan.

“Qué hombre tan valiente, qué honesto”, pensó el rey, “pero ya guardo pocas esperanzas de recuperar mis dominios, tantos han sido los que lo han intentado hasta ahora...” Juan sin Miedo se dispuso a pasar la primera noche en el castillo. Le despertó un alarido impresionante.

—¡Uhhhhhhhhh! —un espectro tenebroso se deslizaba sobre el suelo sin tocarlo.

—¿Quién eres tú, que te atreves a despertarme? —preguntó Juan.

Un nuevo alarido por respuesta, y Juan Sin Miedo le tapó la boca con una bandeja que adornaba la mesa. El espectro quedó mudo y se deshizo en el aire. A la mañana siguiente el soberano visitó a Juan Sin Miedo y pensó: “Es sólo una pequeña batalla. Aún quedan dos noches”.

Pasó el día y se fue el sol. Como la noche anterior, Juan Sin Miedo se disponía a dormir, pero esta vez apareció un fantasma espantoso que lanzó un bramido: ¡Uhhhhhhhhh! Juan Sin Miedo cogió un hacha que colgaba de la pared, y cortó la cadena que el fantasma arrastraba la bola. Al no estar sujeto, el fantasma se elevó y desapareció.

El rey le visitó al amanecer y pensó: “Nada de esto habrá servido si no repite la hazaña una vez más”. Llegó el tercer atardecer, y después, la noche. Juan Sin Miedo ya dormía cuando escuchó acercarse a una momia espeluznante. Y preguntó:

—Dime qué motivo tienes para interrumpir mi sueño.

Como no contestaba, agarró un extremo de la venda y tiró. Retiró todas las vendas y encontró a un mago:

—Mi magia no vale contra ti. Déjame libre y romperé el encantamiento.

La ciudad en pleno se había reunido a las puertas del castillo, y cuando apareció Juan Sin Miedo el soberano dijo: “¡Cumpliré mi promesa!” Pero no acabó aquí la historia: cierto día en que el ahora príncipe dormía, la princesa decidió sorprenderle regalándole una pecera. Pero tropezó al inclinarse, y el contenido, agua y peces cayeron sobre el lecho que ocupaba Juan.

—¡Ahhhhhh! —Exclamó Juan al sentir los peces en su cara —¡Qué miedo!

La princesa reía viendo cómo unos simples peces de colores habían asustado al que permaneció impasible ante espectros y aparecidos: Te guardaré el secreto, dijo la princesa. Y así fue, y aún se le conoce como Juan Sin Miedo. FIN.

PREGUNTAS PARA LA COMPRENSIÓN DE TEXTO PARA LOS NIÑOS:

1. ¿Qué dijo Juan a su padre cuando él le preguntó qué le gustaría aprender?
2. ¿Adónde fue Juan para aprender a tener miedo?
3. ¿Qué propuso el rey a Juan sin miedo?
4. Al final, ¿Juan aprendió a tener miedo?
5. ¿En qué cosas crees que te pareces a Juan?
6. ¿Cómo crees que actuaría Juan ante las cosas que a ti te dan miedo?
7. ¿Qué te ha gustado más de este cuento? ¿Qué has aprendido?

3.2. EL NIÑO Y LOS CLAVOS

Había un niño que tenía muy, pero que muy mal carácter. Un día, su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que perdiera la calma, que él clavase un clavo en la cerca de detrás de la casa.

El primer día, el niño clavó 37 clavos en la cerca. Al día siguiente, menos, y así con los días posteriores. Él niño se iba dando cuenta que era más fácil controlar su genio y su mal carácter, que clavar los clavos en la cerca.

Finalmente llegó el día en que el niño no perdió la calma ni una sola vez y se lo dijo a su padre que no tenía que clavar ni un clavo en la cerca. Él había conseguido, por fin, controlar su mal temperamento.

Su padre, muy contento y satisfecho, sugirió entonces a su hijo que por cada día que controlase su carácter, sacase un clavo de la cerca.

Los días se pasaron y el niño pudo finalmente decir a su padre que ya había sacado todos los clavos de la cerca. Entonces el padre llevó a su hijo, de la mano, hasta la cerca de detrás de la casa y le dijo:

—Mira, hijo, has trabajado duro para clavar y quitar los clavos de esta cerca, pero fíjate en todos los agujeros que quedaron en la cerca. ¡Jamás será la misma!

Lo que quiero decir es que cuando dices o haces cosas con mal genio, enfado y mal carácter, dejas una cicatriz, como estos agujeros en la cerca. Ya no importa tanto que pidas perdón. La herida estará siempre allí. Y una herida física es igual que una herida verbal.

Los amigos, así como los padres y toda la familia, son verdaderas joyas a quienes hay que valorar. Ellos te sonríen y te animan a mejorar. Te escuchan, comparten una palabra de aliento y siempre tienen su corazón abierto para recibirte.

Las palabras de su padre, así como la experiencia vivida con los clavos, hicieron que el niño reflexionase sobre las consecuencias de su carácter. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

PREGUNTAS Y ACTIVIDADES:

1. ¿Cómo era el niño del cuento? ¿Qué problema tenía?
2. ¿Qué le pidió su padre que hiciera cada vez que estuviera enfadado?
3. ¿Qué tuvo que hacer el niño cuando al fin consiguió controlar su carácter?
4. ¿Cómo quedó la madera donde estaban los clavos?
5. ¿Crees que te pareces al niño del cuento?
6. ¿Qué cosas te ponen de mal carácter a ti?

ACTIVIDAD 1: Entregar a cada niño y niña un dibujo en blanco y negro que tenga una madera con agujeros, y fuera de ella algunos clavos machacados. En cada clavo (o al lado de cada uno) el niño o niña deberá escribir algo que lo ponga de mal genio, por ejemplo "comer vegetales", y en un agujero de la madera, escribir la consecuencia que el berrinche, pataleta o acción que ha tenido frente a esta situación, ha dejado en los demás por ejemplo "he hecho sentir mal a mi mamá diciéndole que su comida es fea y que no la quiero.

ACTIVIDAD 2: Hacer reflexionar a los niños y a las niñas sobre la última vez que algo les haya hecho ponerse con una mala actitud. Luego, aprovechar la ocasión para enseñar alguna de las técnicas de autorregulación o control de las emociones que hemos aprendido en los módulos anteriores.

3.3. RANITA LA RANA

Cierto día, una familia que por allí paseaba, la vio y le pareció tan simpática que decidió llevarla al jardín de su casa. Ranita de repente se encontró en una latita con un poco de agua, que se movía al compás vaya a saber de qué y sin tener la menor idea de cuál sería su destino, se preocupó un poco.

Cuando la familia llegó a su casa, la dejó en el jardín, que a partir de ese momento se convertiría en su hogar. Sus ojos saltones miraron ese nuevo lugar: no era feo, al contrario, estaba lleno de plantas, flores, algunos bancos de madera, una hamaca y una pileta que Ranita confundió con una laguna que le pareció un poco extraña.

Ranita no era la única habitante de ese jardín, había caracoles, bichos bolita, gusanos, lombrices, un conejo y dos perritos. También estaban los pajaritos que hacían nido en los árboles, y mariposas curiosas que iban de aquí para allá. Los ojos de Ranita parecían aún más saltones que de costumbre, todo la maravillaba, todo le parecía lindo, a pesar de ser desconocido para ella.

Miraba las cosas con los ojos del corazón, de un corazón bueno, sencillo. Comenzó a saltar dispuesta a recorrer cada rincón del jardín y hacerse nuevos amigos. Lo que la pobre Ranita no sabía era que no sería bienvenida por sus

compañeros del lugar. Ninguno de los animalitos que allí vivían había visto en su vida una rana, por lo tanto, no sabían bien de qué tipo de animal se trataba y aún menos cómo era Ranita por dentro más allá de su aspecto físico.

Tampoco les importó mucho que digamos. Todos y cada uno tenían algo que decir acerca de nuestra amiguita.

—Está llena de verrugas ¡Qué asco! —dijo el caracol, a quien le costaba mucho terminar una frase.

—Me quiere imitar todo el tiempo saltando y saltando, pero no va a lograr saltar tanto como yo. ¿Vieron sus patitas? Parecen palitos de helado al lado de las mías- comentó el conejo.

—¿Y el color de su piel? Digo yo, ¿no estará medio podrida? -. Preguntó una mariposita que volaba por allí.

No sólo ningún animalito del jardín le dio la bienvenida, sino que en vez de preocuparse por conocer a Ranita y ver así si podían ser amigos, se ocuparon de criticar no sólo su apariencia, sino todo lo que hacía.

—¡Es una burlona! —, se quejaba un gusanito —¿No se dieron cuenta cómo nos saca la lengua?

—¡Tienes razón! Nos burla a todos, no hace más que sacar esa lengua larga y finita que tiene ¿qué se cree? —Agregó el conejo.

—Yo opino igual —dijo el caracol, cuyas frases nunca eran muy largas, porque si no tardaba demasiado en decirlas.

—¿Y los ojos? ¡Parecen dos pelotitas de golf!! Para mí que los tiene tan afuera para poder mirarnos bien y burlarse mejor. Por ahí algún día se le caen vaya uno a saber. —Comentó un bicho.

—Pues si ella nos burla, haremos como si no existiera —dijo una mariposita.

Lo cierto es que Ranita sacaba su lengua a cada rato para alimentarse de insectos, como hacen todas las ranas hechas y derechas y no para burlarse de nadie. Tampoco tenía los ojos saltones para mirar a los demás, sino porque todas las ranas y sapos los tienen. Lo que ocurre, es que nadie se tomó el trabajo de preguntarle, de conocerla bien y así poder saber cómo era la ranita realmente.

Pasado un tiempito, Ranita empezó a sentirse muy solita. Intentaba hablar con sus vecinos, pero ninguno le hacía caso. La ranita quería volver a su laguna, pero por más que saltara lo más alto posible, sabía que no podría llegar hasta allí, ni salir del jardín siquiera. Dándose cuenta de que no era bienvenida Ranita se metió dentro de un agujero que había en el pasto y trató de salir de allí lo menos posible para no molestar a nadie.

Llegó el verano y con él una invasión de mosquitos nunca vista en el jardín de la casa. Todos los animalitos se rascaban sin parar, trataban de esconderse bajo una piedra (los que entraban), los perritos en sus casas, el conejo en una cajita donde dormía, pero aun así los mosquitos avanzaban sin parar.

—¡Esto nos va a matar! —decía el caracol dentro de su caparazón.

—¡Ni saltando los puedo esquivar! —se quejaba el conejo.

—Menos mal que yo puedo esconderme debajo de las piedras —comentó aliviado el gusanito—, pero algún día tendré que salir a buscar comida.

Todos en el jardín estaban muy nerviosos y molestos. La única que estaba feliz era Ranita, nunca había tenido tan a mano tanta comida y además estaba muerta de hambre por todo el tiempo que había estado dentro del agujero. Dispuesta a hacerse una panzada, la ranita saltó al jardín y empezó a recorrerlo persiguiendo cuanto mosquito se cruzaba en su camino.

Con su larga lengua, que tantos problemas le había traído, agarraba todos y cada uno de los insectos que habían invadido el jardín. Al cabo de un tiempo, los demás animales empezaron a ver el resultado de la gran comilona de Ranita, no sólo porque la ranita ya tenía una panza que parecía un globo, sino porque ya casi no quedaban mosquitos dando vueltas.

—¡Nos salvó, la gorda nos salvó! decía el caracol, quien en realidad quería gritar de contento, pero no le salía demasiado.

—No entiendo —decía el gusanito, —primero nos burla y luego no saca de encima a los insectos molestos, ¿quién la entiende?

—¿Yo qué quieren que les diga? ¡Salto de contento! ¡Por fin nos libramos de esos bichos! —agregó el conejo. En eso intervino Koko, uno de los perritos de la casa, quien, hasta ese momento, no se había metido demasiado en el asunto.

—Yo diría que hay que ir a agradecerle ¿no les parece amigos?

—¿A la gorda llena de verrugas, con color medio podrido y que encima se burlaba de nosotros todo el tiempo? ¡Ni loco que estuviera! —Gritó el gusanito.

—Es lo que corresponde y es lo que harán todos y cada uno de ustedes o de lo contrario me encargaré personalmente que ese animal verdoso y feúcho no coma más mosquitos.

Koko estaba enojado por la actitud de sus amigos.

—¿Vamos chicos? —preguntó tembloroso el caracol, que se había asustado mucho de sólo pensar que los molestos mosquitos volvieran.

Y allí fueron todos, no muy convencidos, por cierto. En una larga fila los más chiquitos primero y los más grandes después, con Koko incluido, fueron a agradecerle a Ranita. En realidad, iba a empezar a hablar el caracol, pero tardó tanto que el conejo tomó la palabra.

—Mire doña, la verdad es que queremos agradecerle.

Ranita no entendía por qué le agradecían, pero de sólo ver que sus todos sus vecinos se habían acercado a hablarle, le sacaba una sonrisa más grande que su boca misma.

—Perdón, no entiendo —dijo Ranita humildemente. —Agradecerme a mí, ¿Por qué?

—Usted nos quitó esos molestos insectos, lo que no entendemos es por qué desde que llegó no hizo más que burlarse de nosotros y luego nos ayuda con los mosquitos.

—¿Burlarme yo? ¿De quién? ¿Por qué lo habría hecho?

Ranita entendía menos aún que sus vecinos. La verdad es que en ese jardín todo era un malentendido. Eso pasa cuando las personas no se comunican y entonces no se conocen.

—Vamos confiese, de sacar esa lengua, todo el día sacándonos la lengua ¿se cree que no la veíamos? No sólo que nos sacó la lengua todo el tiempo, sino que, para poder burlarse mejor, sacaba esos ojos que tiene bien para afuera.

—Lamento desilusionarlos vecinos, pero yo no me burlé de nadie. Me llamo Ranita, mis ojos son así saltones de nacimiento y la lengua la saco para cazar insectos. Si alguno de ustedes se hubiese acercado a hablarme o me hubiera dejado a mí acercarme, nos hubiéramos conocido y hubieran sabido bien cómo es una rana.

—¿Una qué? —preguntó el caracol que ya empezaba a sentirse avergonzado.

—Una rana caballeros, soy una rana con ojos saltones como todas las de mi especie y con una lengua larga que uso sólo para alimentarme y no para burlarme de nadie.

Muy dolida Ranita se fue a su agujerito, aunque ahora le costaba más entrar porque estaba mucho más gorda por todos los mosquitos que se había comido. Todos los animalitos quedaron en silencio. Sabían que habían actuado mal. También sabían que si se hubiesen presentado ante Ranita el día que ella llegó, jamás hubieran pensado que se burlaba de nadie. Hubiera sido tan fácil, sin embargo, no lo hicieron.

Ahora, ante el dolor de Ranita, se daban cuenta del daño que habían hecho. Sin necesidad de decir una palabra, uno por uno, otra vez en fila se acercaron al agujerito de la rana. No hizo falta ponerse de acuerdo, pues todos querían hacer lo mismo.

—Doña Ranita se nos olvidó algo —dijo el conejo con voz un poco temblorosa.

—Pedirle perdón —agregó el caracol.

Con esta esa última palabra, simple pero muy grande, Ranita salió de su agujerito dispuesta a darles a sus vecinos una nueva oportunidad. Al cabo de un tiempo, los dueños de casa trajeron una lagartija. Los animalitos del jardín nuevamente veían un espécimen que no conocían. Sólo que esta vez actuaron diferente. Y una vez más, todos en fila, Ranita incluida, se acercaron al nuevo habitante, pero en esta ocasión para presentarse y darle la bienvenida. FIN.

PREGUNTAS:

1. ¿A dónde se fue a vivir Ranita?
2. ¿Quiénes más vivían donde ella?
3. ¿Cómo la recibieron los otros animalitos? ¿Qué decían sobre ella?
4. ¿Llevaban razón los animales? ¿Ranita hacía cosas para molestarlos, o simplemente ellos habían entendido mal?
5. ¿Alguna vez te has sentido como Ranita, en un lugar nuevo?
6. ¿Alguna vez has actuado como el resto de los animalitos, juzgando a otros sin conocerlos?
7. ¿Cómo crees que ha actuado el perro Koko?
8. ¿Recuerdas alguna ocasión donde hayas actuado como Koko?
9. ¿Qué hemos aprendido sobre cómo tratar a los demás?
10. ¿Con que personaje te has identificado más? ¿Por qué?

A continuación, os proponemos algunos libros de cuentos para interiorizar habilidades sociales y emocionales mientras disfrutamos de buenas lecturas, cuentos que emocionan para empezar con la educación emocional a través de los cuentos:

3.4. LOLA SE VA A ÁFRICA

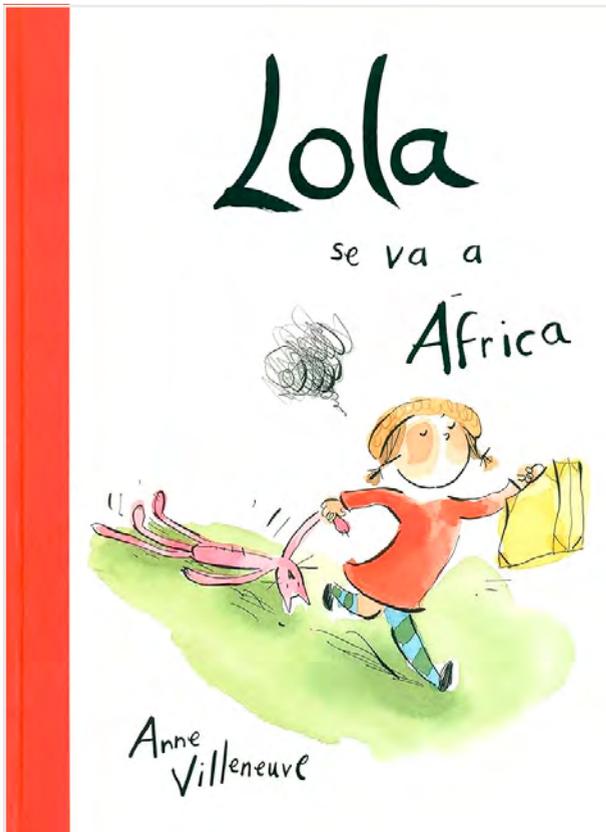


Ilustración 8. Portada del libro *Lola se va a África*.

Autor: Anne Villanueva.

Editorial: BiraBiro.

Edad recomendada: +3 años.

Recomendado para: Regulación emocional.

■ MANUALES UEX ■ Cansada de sus terribles hermanos trillizos, Lola decide escaparse a África. Lleva consigo lo imprescindible: su gato de juguete, su juego de té y su mejor dibujo. Acompañada del chófer de su madre, Gilbert, atraviesa un arenal-desierto y navega por aguas llenas de pirañas en una barca a pedales hasta llegar a la pequeña isla de África... Deliciosa, tierna e ingeniosa, esta historia es una puerta abierta para todos los que han necesitado alguna vez un cambio de escenario, y la encantadora e irreprimible Lola es la perfecta compañera de viaje.

■ Enseña estrategias para apaciguar las emociones antes de que estas nos domine.

3.5. UN AMOR DE HERMANITA

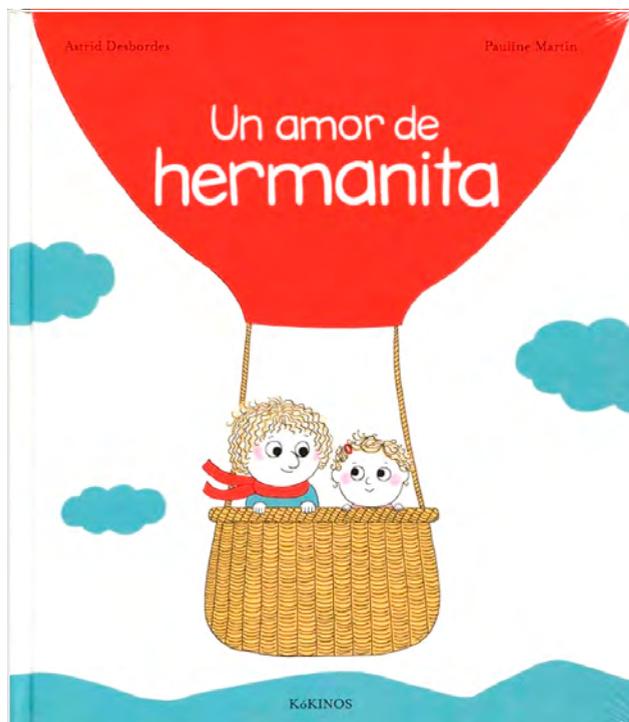


Ilustración 9. Portada del libro *Un amor de hermanita*.

Autor: Astrid Desbordes y Pauline Martín.

Editorial: Kókinos.

Edad recomendada: +3 años.

Recomendado para: Emociones y situaciones nuevas.

Este cuento desprende ternura y comprensión en todas sus páginas. Al niño protagonista le dan una gran noticia, va a tener una hermanita, ¡pero es que él no lo ha pedido! Muchas emociones van a experimentar este pequeño a lo largo del cuento, algunas muy contradictorias. Desde la tristeza al sentirse desplazado del corazón de sus padres, el amor por su hermanita, el miedo, la rabia. Este niño no ha pedido una hermanita, pero se alegra con la noticia de que pronto nacerá. Sin embargo, cuando la pequeña llega él se siente un poco desplazado del corazón de sus padres... Pero solo hasta que ella crece. Entonces él descubre las grandes ventajas de ser el hermano mayor. El tema de la llegada de un hermanito, cómo preparar al primogénito desde que el bebé está en la tripa de la mamá, los sentimientos ambivalentes de amor-odio del hasta entonces hijo único, las dificultades para acomodar el puzle familiar a una nueva situación, se trata en este libro.

3.6. MI AMIGO LIBRO

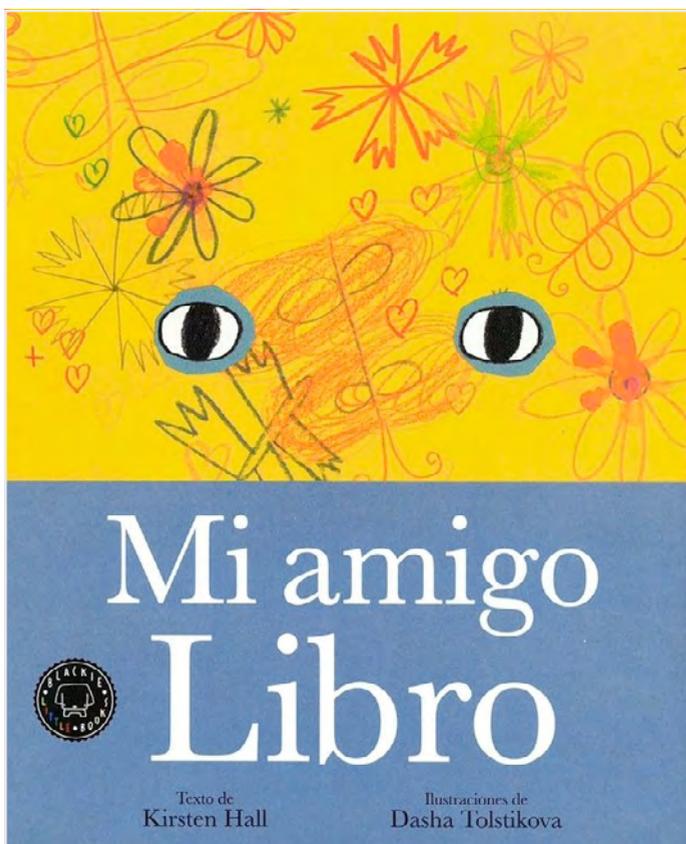


Ilustración 10. Portada del libro *Mi amigo Libro*.

Autor: Kirsten Hall y Dasha Tolstikova.

Editorial: Blackie Little Books.

Edad: +3-4 años.

Recomendado para: Emociones. Autoestima.

Este es un libro sobre un libro que se llama Libro. Libro es muy duro, fuerte y divertido. Está deseando que algún niño lo descubra y hacerse grandes amigos. Su portada no llama la atención, pero un día una niña lo abre y sucede la magia. Todo es maravilloso y parece que la niña lo quiere como a su mejor amigo, si no fuera por su perro, que le quita protagonismo cada tres por dos.

Una historia que no sólo nos muestra la importancia de la lectura y del cuidado de los libros, sino que nos habla de muchos sentimientos: tristeza, dudas, autoestima, celos, amor, etc.

3.7. ELMER Y EL CANGURO SALTIMBANQUI

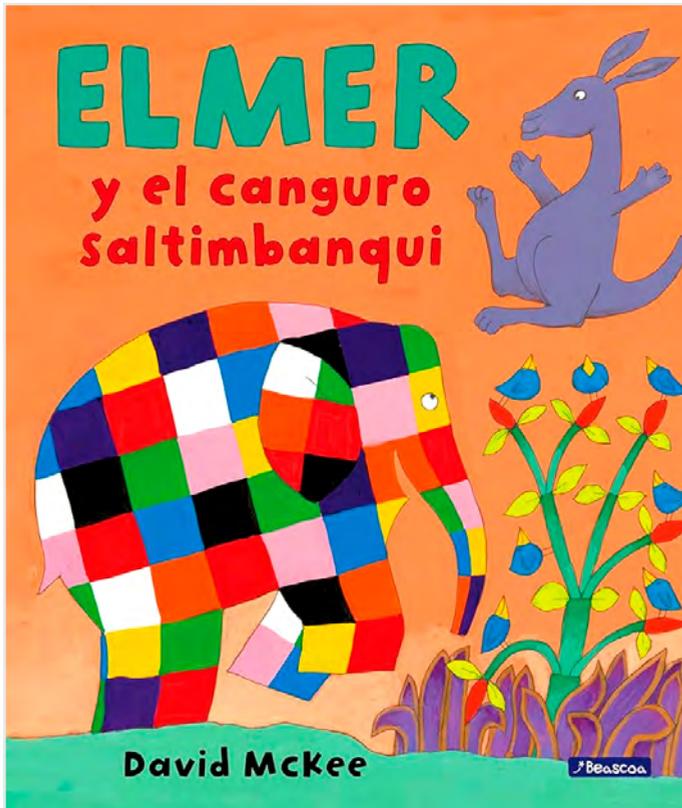


Ilustración 11. Portada del libro *Elmer y el canguro saltimbanqui*.

Autor: David McKee.

Editorial: Beascoa.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Valores positivos. Autoestima.

Algo muy raro está pasando en la jungla: un canguro se ha instalado cerca de donde viven Elmer y sus amigos y no para de dar saltitos extraños. Elmer debe descubrir qué está pasando. ¡Y lo que pasa es que el pobre canguro está acomplejado porque no sabe saltar y tiene que participar en un concurso de saltos! ¿Le podrán ayudar Elmer y sus amigos?

Elmer es el elefante favorito de los más pequeños. Y es que en la selva no hay otro como él: sus colores vivos lo hacen distinto de los demás. Ideal para aprender que todos somos tan especiales como él, y para transmitir a los niños y a las niñas valores positivos tan importantes como la solidaridad, el respeto, la amistad y, sobre todo, la celebración de las diferencias.

3.8. SOY EL MEJOR



Ilustración 12. Portada del libro *Soy el mejor*.

Autor: Lucy Cousins.

Editorial: Parramón.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Autoestima.

Ideal para aumentar la autoestima de los niños. Perrito aprecia mucho a sus amigos, pero también se cree mejor que ellos en todo y, además, no para de recordárselo siempre que tiene ocasión.

Por supuesto esto hace que sus amigos se sientan muy mal, por eso, hartos e incluso tristes de verse siempre inferiores a su amigo, deciden darle una pequeña lección, demostrándole que también ellos tienen cualidades y cada uno puede encontrar algo en lo cuál es el mejor. Bonita lección para todos y fantástico para darnos cuenta de que nuestras palabras pueden herir a los que más queremos.

3.9. PEQUEÑA EN LA JUNGLA



Ilustración 13. Portada del libro *Pequeña en la jungla*.

Autor: Marta Altés.

Editorial: Blackie Little Books.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Autosuperación.

Narra una historia muy tierna sobre una pequeña mona que está encantada de vivir en la jungla, pero a veces se siente algo excluida por ser tan pequeña y le da la sensación de que se está perdiendo parte de la diversión. Así que decide emprender una aventura ella sola cruzando la selva para llegar (y subir) al árbol más alto de todos.

Enseña que el mundo es un lugar gigantesco, salvaje, maravilloso y lleno de retos. Y no importa lo pequeño que seas, solo tienes que perder el miedo y alimentar tu curiosidad para conseguir lo que te propongas.

3.10. CALVIN NO SABE VOLAR

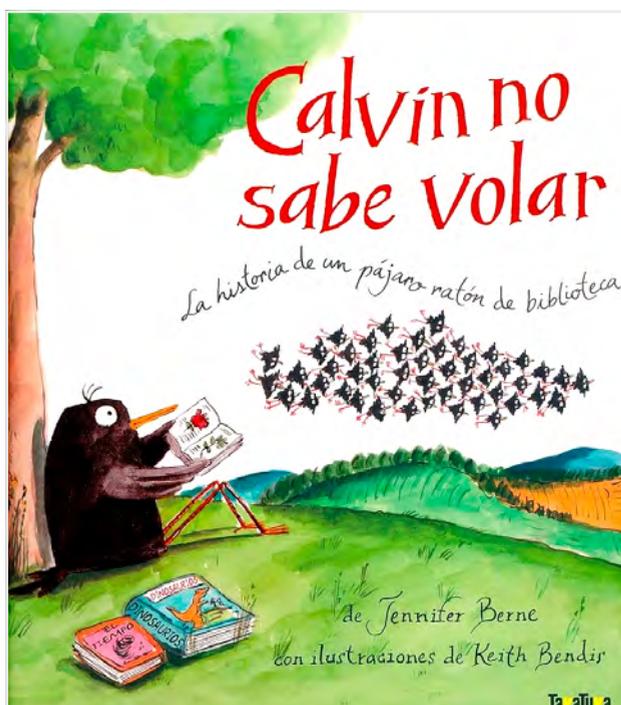


Ilustración 14. Portada del libro *Calvin no sabe volar*.

Autor: Jennifer Berne.

Editorial: Takatuka.

Edad: +4 años.

Recomendado para: Autoconcepto. Estereotipos. Aceptación.

Calvin y sus tres hermanos, cuatro hermanas y sesenta y siete mil cuatrocientos treinta y dos primos nacieron bajo el alero de un viejo establo. Calvin podría ser uno de tantos pájaros, pero es completamente distinto a los demás. Mientras los otros pequeños estorninos aprenden a lanzarse en picado, planear y hacer figuras en el aire, Calvin entierra su pico en los libros. En la biblioteca su imaginación remonta el vuelo y le lleva a lugares que, con sus alas, nunca podría alcanzar. Tan absorto está en sus libros que se olvida de ir a las clases de vuelo. Así que cuando llega el invierno y toca migrar, Calvin no puede volar. Por suerte, su familia no lo deja solo y, al final, sus conocimientos de meteorología le permitirán salvar a toda la bandada. Una fábula para que no olvidemos que los libros son importantes, pero que hay cosas que no se pueden aprender solo con libros. Un cuento sobre la familia, la necesidad de conocernos a nosotros mismos, luchar por nuestros sueños y nuestras pasiones, romper estereotipos y aceptar a los demás tal y como son.

3.11. WONDER. TODOS SOMOS ÚNICOS

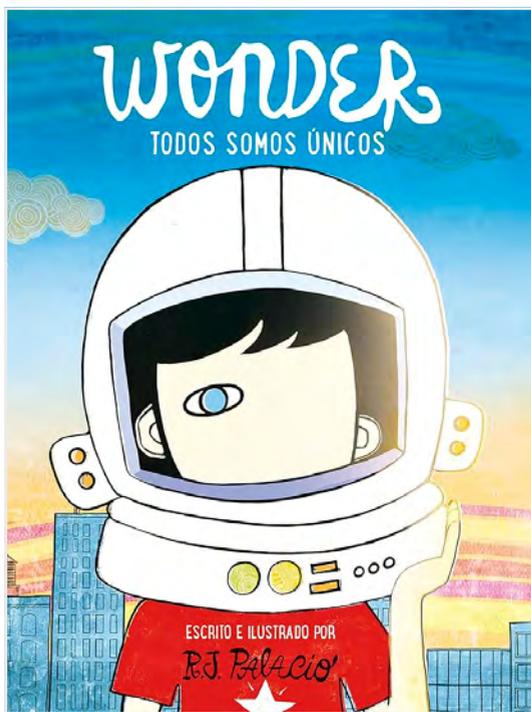


Ilustración 15. Portada del libro *Wonder, todos somos únicos*.

Autor: R.J. Palacios.

Editorial: Nube de Tinta.

Edad: +3-4 años.

Recomendado para: Bullying. Aceptación. Diversidad. Empatía.

La famosa e imprescindible novela antibullying “Wonder. La lección de August”, ahora en formato cuento para los más pequeños. El protagonista del relato es un niño con un aspecto diferente y eso provoca muchas miradas y comentarios. Cuando todo le supera y se siente triste se pone su casco de astronauta y, con su perro, viaja en cohete hasta Plutón, donde todos son diferentes y únicos, como él.

Una historia deliciosa, sencilla y amable que ilustra la importancia de la diversidad y la importancia de aceptar a los demás tal como son.

«Sé que no puedo cambiar mi aspecto. Pero quizá, solo quizá, la gente puede cambiar su manera de mirar...»

Un libro ideal para hablar sobre la tolerancia, empatía, diversidad y amabilidad.

3.12. ROJO O POR QUÉ EL BULLYING NO ES DIVERTIDO

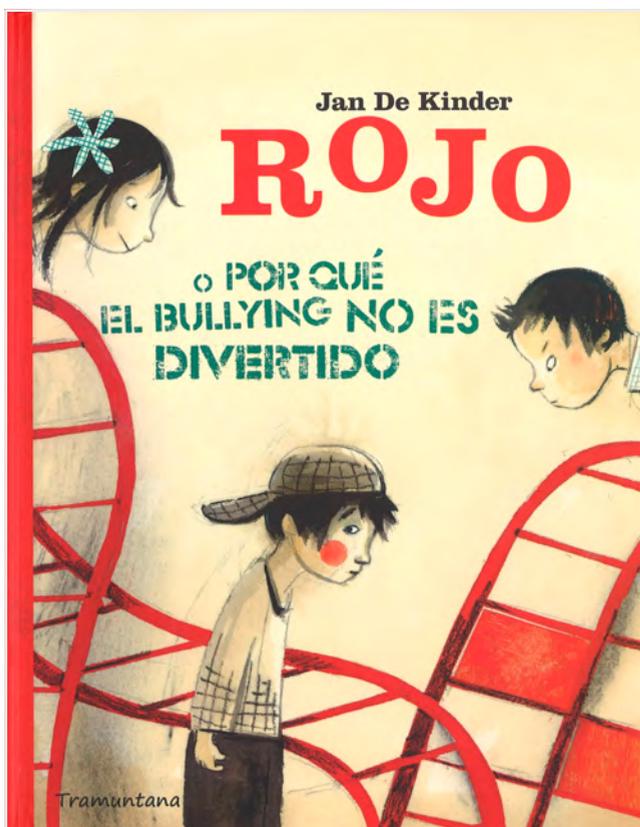


Ilustración 16. Portada del libro *Rojo o por qué el bullying no es divertido*.

Autor: Jan De Kinder.

Editorial: Tramuntana.

Edad: +5 años.

Recomendado para: Bullying.

¿Cómo se puede parar el bullying? Una historia muy especial que nos habla de los niños y niñas que no son suficientemente fuertes para afrontar el bullying.

Todo empezó como una cosa sin importancia. Tomás se sonrojó, y eso era divertido. Pero cuando todo el mundo empezó a reírse de él, ya no era tan divertido.

A partir de una historia que puede (y suele) suceder a diario en el colegio, este cuento hace reflexionar al lector sobre su conducta y otros dilemas morales y éticos entorno al acoso escolar.

3.13. LOS TRES BANDIDOS

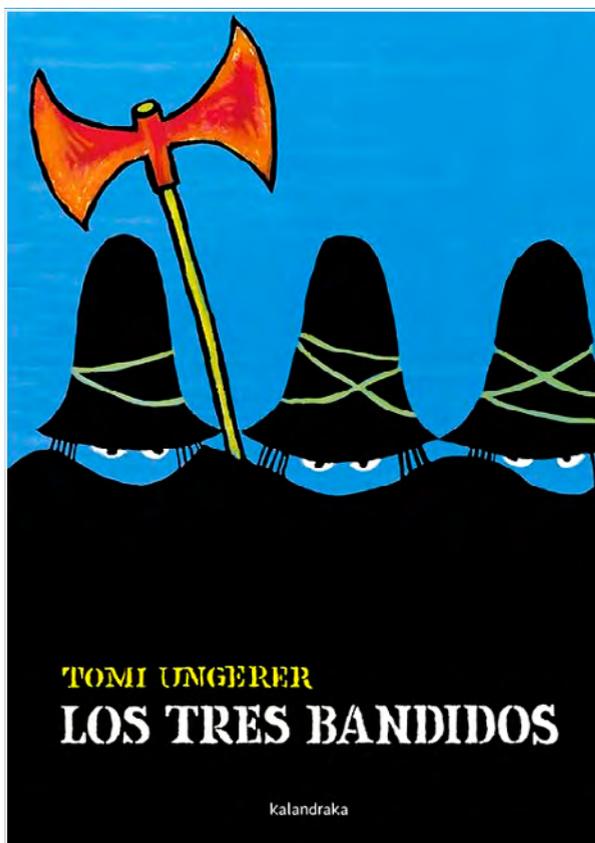


Ilustración 17. Portada del libro *Los tres bandidos*.

Autor: Tomi Ungerer.

Editorial: Kalandraka.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía.

Tres bandidos de los más malos se tropiezan un día con una niña huérfana y ahí descubren que pueden cambiar de vida y hacer el bien.

Los Tres Bandidos es, sobre todo, una historia muy tierna que nos habla de superación personal. Los protagonistas roban y atemorizan a la gente, pero realmente no saben por qué, simplemente no han conocido otra forma de vivir. Y entonces una de sus fechorías termina cambiándoles la vida, porque la pequeña Úrsula les enseñará a amar y la gran satisfacción que produce ser buenos y caritativos.

3.14. CINCO MINUTOS DE PAZ

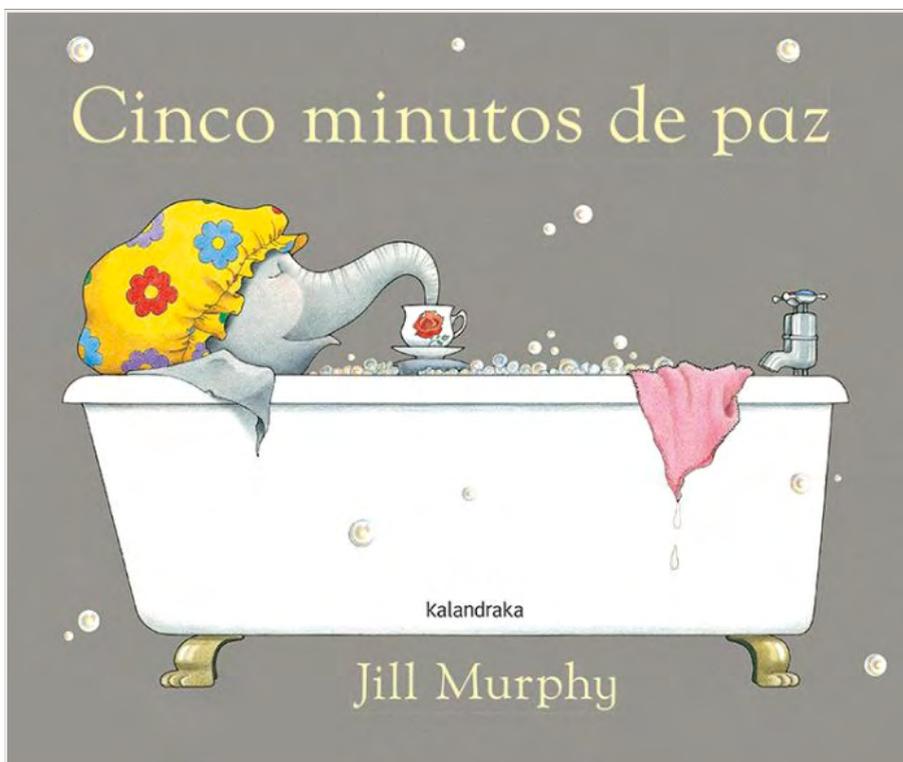


Ilustración 18. Portada del libro *Cinco minutos de paz*.

Autor: Jill Murphy.

Editorial: Kalandraka.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía.

Es una historia real como la vida misma, cotidiana y divertida, con la cual los adultos nos sentiremos muy reflejados e identificados, pero también los pequeños y pequeñas se darán cuenta de muchas cosas. Una familia de elefantes muy humanizados está desayunando y la madre se encuentra en esa situación en la cual necesita sí o sí cinco minutos para dedicárselos a ella misma, lejos de sus retoños. Así que se prepara un baño caliente y espumoso, pero pronto irrumpirán los tres con su energía, espontaneidad y divertidas ocurrencias.

3.15. EL PIRATA DE LAS ESTRELLAS



Ilustración 19. Portada del libro *El pirata de las estrellas*.

Autor: Albert D. Arrayás.

Editorial Babulinka Books.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía. Amistad.

Esta es la aventura del pirata Ulises el Barbarroja, un pirata que tenía tanta hambre que un día decidió comerse todas las estrellas. Pero primero debía llegar al cielo para cogerlas, así que preguntó a las sirenas, al viento y a la Gran Ballena. Al final lo consiguió y se comió todas las estrellas, no dejó ni una y, claro, el cielo se quedó oscuro y la luna se puso triste. Al ver la luna llorar, el pirata Ulises el Barbarroja se sintió mal por lo que había hecho y decidió ponerle remedio.

3.16. ESTO NO ES UNA SELVA



Ilustración 20. Portada del libro *Esto no es una selva*.

Autor: Susanna Isern y Rocio Bonilla.

Editorial: Flamboyant.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía. Límites. Disciplina.

Paula un día descubre que puede negarse a hacer las cosas que le pide su madre: la cama, cenar, vestirse, bañarse, ... Su madre respeta con infinita paciencia y serenidad ese descubrimiento, pero advierte a la pequeña que la casa podría convertirse en una selva con tanto desorden, ¡Y eso es precisamente lo que sucede!

Ideal para fomentar el diálogo sobre los límites, sin poner premios o castigos, y sin que los pequeños y las pequeñas se sientan incómodos/as o juzgados/as por su propia actitud.

3.17. UNA HISTORIA DE DOS BESTIAS



Ilustración 21. Portada del libro *Una historia de dos bestias*.

Autor: Fiona Robertson.

Editorial: Jaguar.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía.

La misma historia es contada dos veces, cada vez por un protagonista distinto, de modo que descubrimos las dos visiones de una misma vivencia y nos damos cuenta de lo distintas que pueden llegar a ser. También nos daremos cuenta de que a veces vamos haciendo a nuestro rollo, sin pararnos a observar las emociones de los otros y cómo estos padecen nuestros actos. La importancia de ver el mundo de maneras diferentes.

3.18. NUNA SABE LEER LA MENTE



Ilustración 22. Portada del libro *Nuna sabe leer la mente*.

Autor: Orit Gidali, Aya Gordon.Noy.

Editorial: BiraBiro.

Edad: +3-4 años.

Recomendado para: Empatía. Bullying.

Nuna un día llega a casa muy triste, un compañero se ha reído de ella. Su madre la consuela y le da unas gafas mágicas. Con ellas ahora Nuna no sólo oye lo que la gente dice, sino que puede saber lo que realmente están pensando, de modo que entiende mejor por qué hacen lo que hacen. Nuna descubre que a veces, las personas no dicen lo que piensan o no piensan lo que dicen. Una bonita historia contada con mucho humor y sentido de la realidad que lanza una propuesta original para la resolución proactiva y superación de los conflictos diarios.

3.19. UN DÍA DIFERENTE PARA EL SEÑOR AMOS

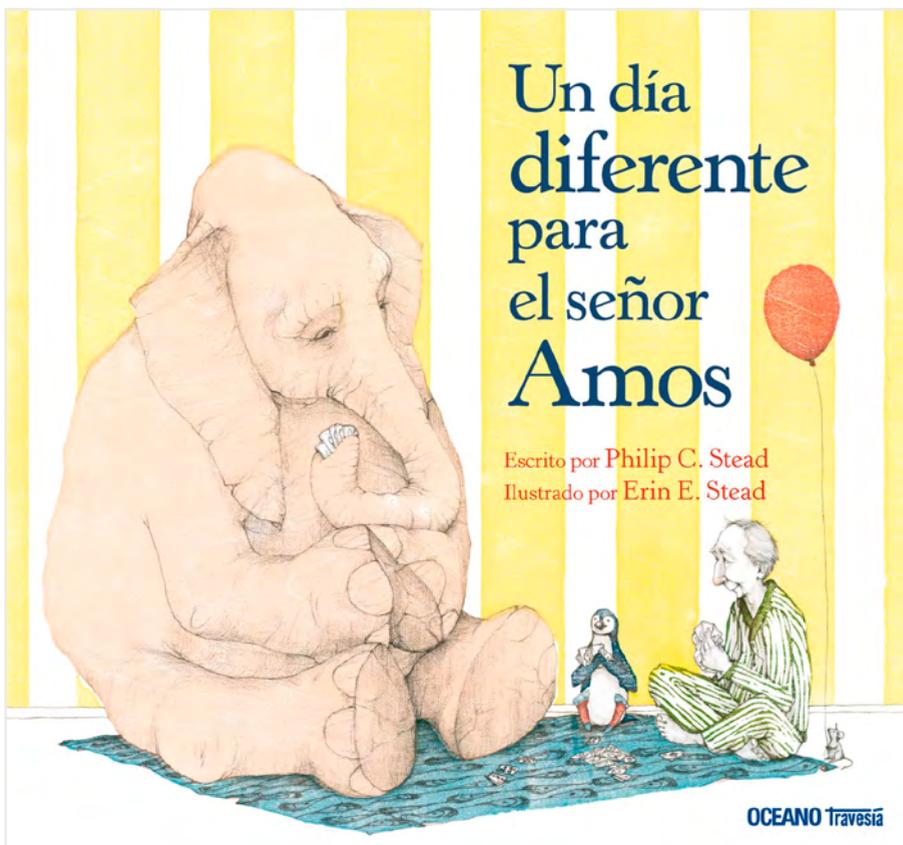


Ilustración 23. Portada del libro *Un día diferente el señor Amos*.

Autor: Philip C. Stead.

Editorial: Océano Travesía.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Empatía. Amistad.

El personaje reúne muchas de las calidades de una persona empática: saber escuchar, amabilidad, delicadeza en el trato con los demás, sensibilidad frente a sus necesidades y sentimientos, respeto por las peculiaridades de cada uno, ganas de ayudar, cuidar y preocuparse por los demás.

3.20. VAMOS A CAZAR UN OSO

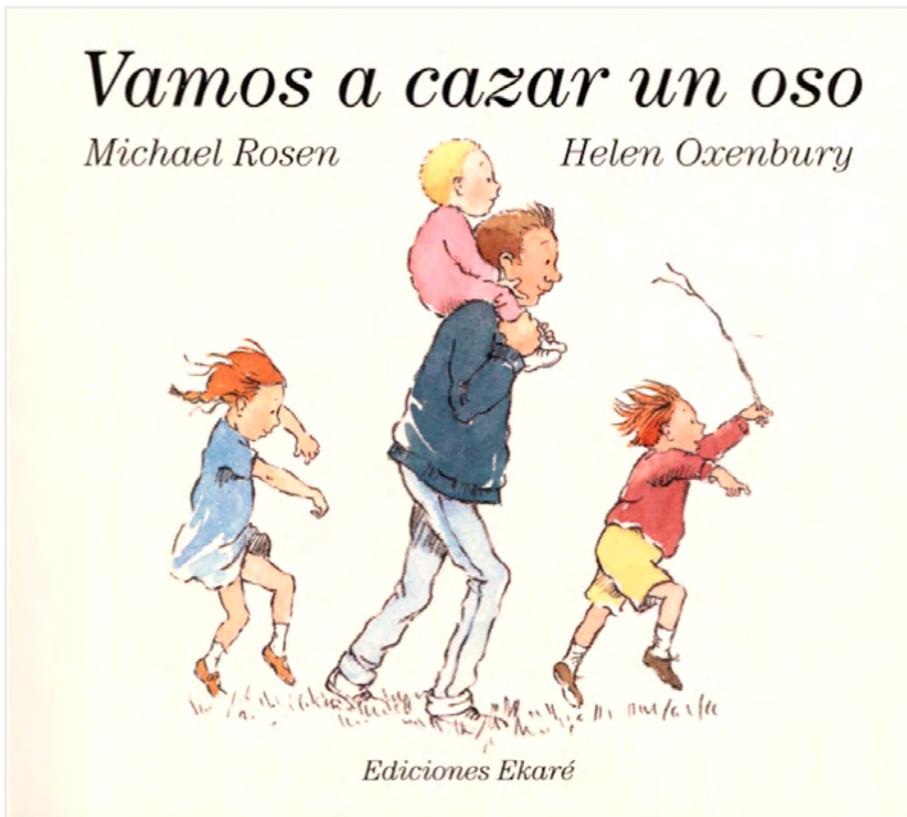


Ilustración 24. Portada del libro *Vamos a cazar un oso*.

Autor: Michael Rosen.

Editorial: Ekaré.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Miedo. Superación.

En esta versión de la canción popular inglesa, el poeta Michael Rosen y la ilustradora Helen Oxenbury, le siguen la pista a unos niños que salen a cazar un oso entre juegos y onomatopeyas. Juntos, atraviesan un campo de altos pastos, un profundo río y un oscuro bosque. El encuentro final les obliga a deshacer el camino a toda velocidad. Esta historia nos habla de los miedos y como superarlos.

3.21. LOS MIEDOS DEL CAPITÁN CACURCIAS

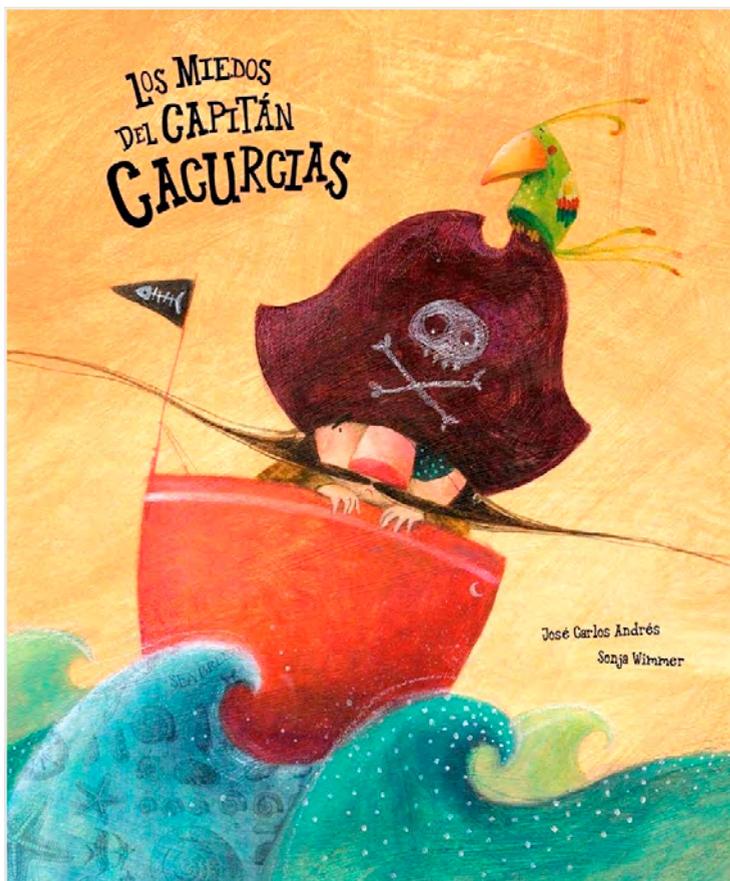


Ilustración 25. Portada del libro *Los miedos del capitán Cacurcias*.

Autor: José Carlos Andrés. Sonja Wimmer.

Editorial: NubeOcho.

Edad: +4 años.

Recomendado para: Miedo. Superación.

El capitán Cacurcias es un pirata de verdad, pero un día empieza a tener miedo de todo, incluso de su sombra. Así que su tripulación toma medidas drásticas para ayudarlo: lo dejan solo en el barco del fantasma de ojos azules. Cacurcias logrará superar sus miedos y descubrirá que el coraje y la valentía que necesitaba estaban nada más y nada menos que en su interior.

Una divertida historia de miedo para quitar los miedos.

3.22. NANA VIEJA

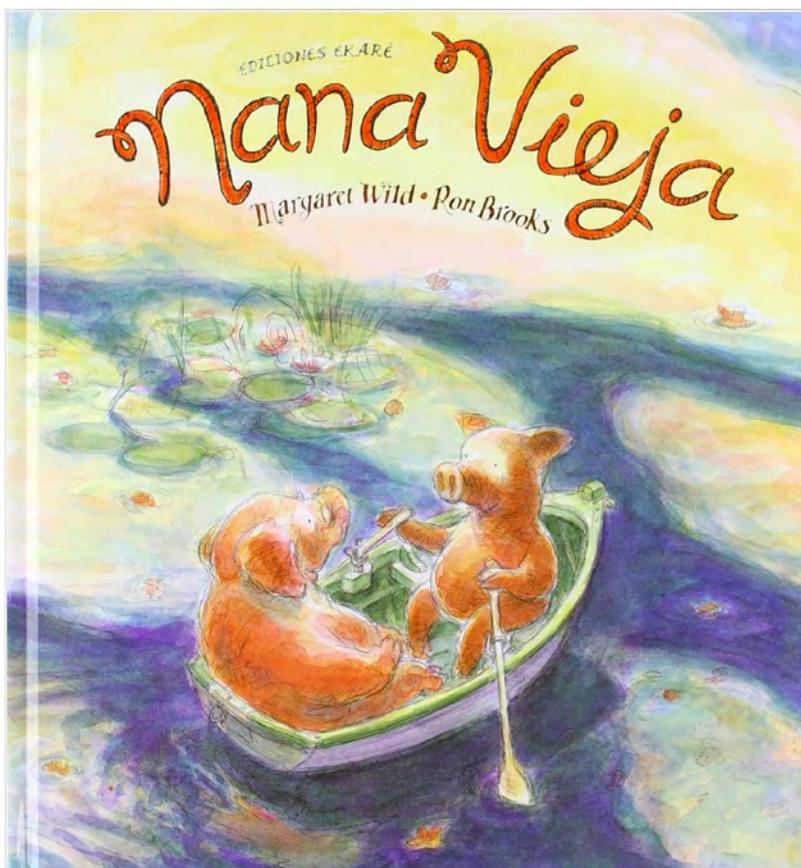


Ilustración 26. Portada del libro *Nana vieja*.

Autor: Margaret Wild.

Editorial: Karé.

Edad: +5-6 años.

Recomendado para: Duelo.

Nana Vieja y su nieta han vivido juntas mucho tiempo y comparten todo, incluyendo los trabajos de la casa. Una mañana Nana Vieja no se puede levantar a tomar el desayuno como de costumbre. Con calma va poniendo sus cosas en orden. Finalmente, lleva a su nieta a dar un último paseo para explorar las cosas maravillosas que las rodean. Gran dulzura y serenidad para tratar el tema de la muerte, separación de los seres queridos, despedidas. También nos habla sobre la importancia de sentirse a gusto con un mismo y disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

3.23. LA ISLA DEL ABUELO



Ilustración 27. Portada del libro *La isla del abuelo*.

Autor: Benji Davies.

Editorial: Andana.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Duelo.

Un nieto y un abuelo emprenden un viaje a una isla desierta. Nos habla de la bonita relación entre ellos, pero también de las despedidas y cómo aceptar que a veces aquellos a los que amamos deben dejarnos. Leo quiere a su abuelo. Y el abuelo quiere a Leo. Y eso no cambiará nunca. Un libro precioso y reconfortante que nos muestra cómo las personas a las que queremos permanecen siempre cerca, sin importar lo lejos que estén.

3.24. NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS

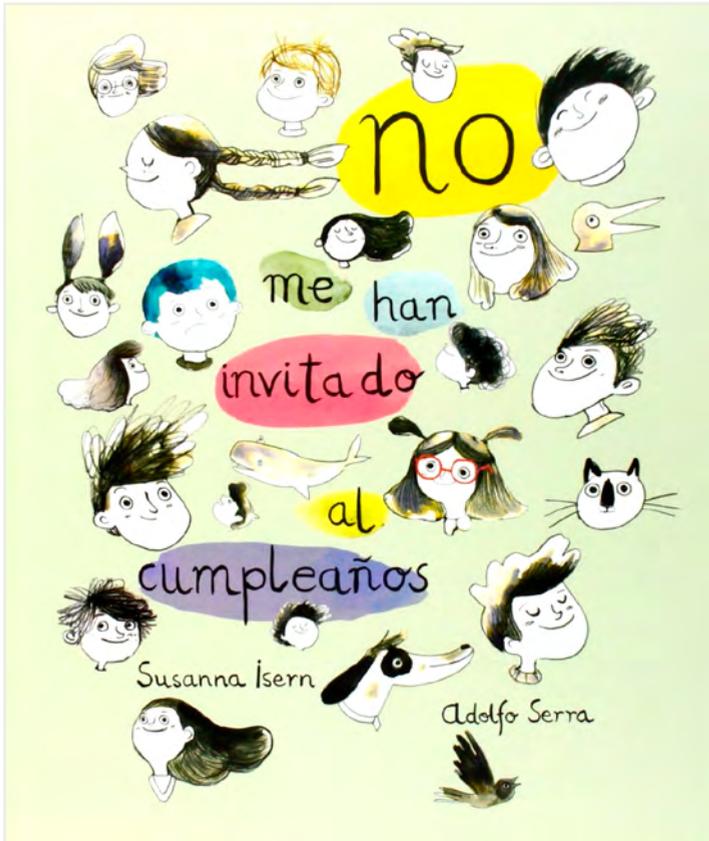


Ilustración 28. Portada del libro *No me han invitado al cumpleaños*.

Autor: Susanna Isern Editorial: Nube Ocho.

Edad: +4 años.

Recomendado para: Tristeza. Amistad. Resiliencia.

Marc y otros niños están tristes porque no les han invitado al cumpleaños de un compañero de clase y se sienten apartados. Pero pronto descubrirán que eso no es el fin del mundo, sino el principio de una gran aventura.

Nos habla de la natural frustración y desencanto que sentimos cuando no han contado con nosotros para una celebración, pero también nos enseña, por un lado, que no todo el mundo va a querer ser amigo nuestro y compartir su tiempo con nosotros y, por otro, que, con nuestra imaginación, nuestra ilusión y nuestros verdaderos amigos no hay lugar que no podamos alcanzar.

3.25. MI GRAN AMIGO



Ilustración 29. Portada del libro *Mi gran amigo*.

Autor: Éric Battut.

Editorial: Tramuntana.

Edad: +3 años.

Recomendado para: Timidez. Amistad.

El Señor Tim no tiene amigos porque es una persona muy tímida y cuando alguien le saluda se pone tan nervioso que tartamudea, se pone muy rojo y no le salen las palabras. Por eso el Señor Tim prefiere estar solo en el parque y no hablar con nadie. Pero un día conocerá a alguien que le ayudará a superar esa timidez, alguien por el que hará cosas que nunca creyó ser capaz de hacer.

En este libro hay una gran delicadeza a la hora de tratar la timidez, y mucha generosidad por darnos una posible solución: un amigo.

3.26. EL OSO Y EL PIANO

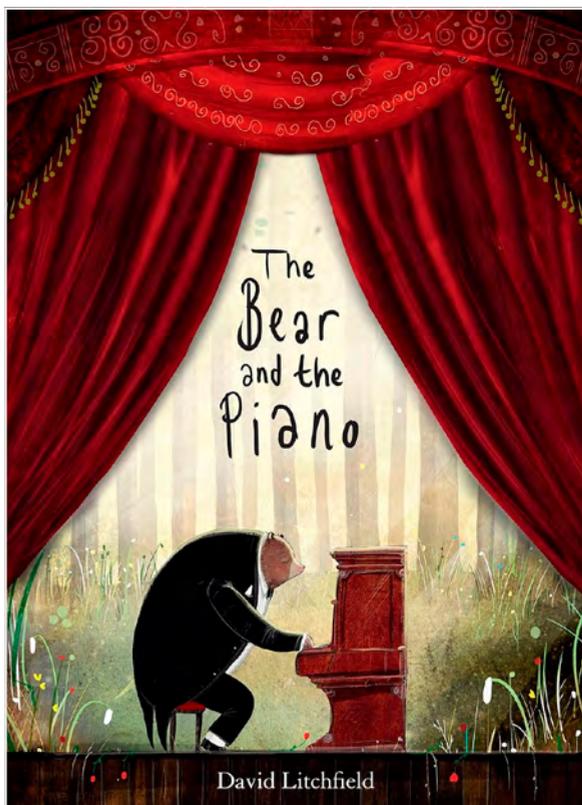


Ilustración 30. Portada del libro *El oso y el piano*.

Autor: David Litchfield.

Editorial: Blume.

Edad: +4-5 años.

Recomendado para: Felicidad. Amistad. Familia.

Un oso encuentra un piano en el bosque y aprende a tocarlo, eso lo lleva a viajar a la gran ciudad y a hacerse famoso. Pero ni la fama ni el dinero le hacen feliz, así que decide volver a casa, ¿se acordarán de él?, ¿estarán resentidos con él por haberse ido?

Sin embargo, al llegar, se lo encontró completamente vacío. De pronto, apareció uno de sus amigos, pero echó a correr. El oso estaba muy preocupado por si los demás lo habían olvidado y echó a correr detrás de su amigo. De repente, vio algo que lo dejó paralizado: nadie lo había olvidado. Habían puesto su piano a la sombra para que no se estropease, cuidándolo y decorándolo con todos los logros del oso en la ciudad.

3.27. LOS FANTASMAS NO LLAMAN A LA PUERTA



Ilustración 31. Portada del libro *Los fantasmas no llaman a la puerta*.

Autor: Eulàlia Canal y Rocío Bonilla.

Editorial: Algar.

Edad: +3-4 años.

Recomendado para: Celos. Amistad.

Oso y Marmota son amigos y siempre juegan juntos. Es genial encontrar tesoros o cantar y bailar como si fuesen estrellas. Pero una tarde, Oso le dice a Marmota que ha invitado a Pato a jugar con ellos. A Marmota no le gusta Pato. Ni Pato, ni ningún otro animal que pueda estropear su amistad con Oso. Por eso está decidida a evitar que Pato vaya a jugar con ellos. Nos habla de amistad, en concreto, de los celos que a veces se producen dentro de una amistad entre dos personas.

CORTOS SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los cortos son un material muy motivador, ameno, sugerente y la imagen, en general, es algo que le agrada a todos los niños y niñas. Su corta duración nos permite trabajar con agilidad y rapidez, variando las actividades y practicando varias destrezas.

El cine provoca interés hacia el conocimiento de contenidos. Además, al ser un material auténtico, incluye contenidos sociales, culturales, políticos, pragmáticos, etc. Esta motivación garantiza la participación de toda la clase. Nos permite conocer esta cultura a través del arte de una forma creativa e interesante.

Los recursos audiovisuales son una buena opción para dinamizar las clases. Para aprovechar su potencial es importante que los profesores y profesoras guíen la discusión y planteen preguntas que puedan generar debate y motivar al alumnado.

Vamos a ver algunos ejemplos de cómo aprovechar este recurso para enseñar sobre Inteligencia Emocional:

4.1. RATÓN EN VENTA



Ilustración 32. Imagen del corto "Ratón en venta". Escrita y dirigida por Wouter Bongaerts en el 2010.

ALGUNAS PREGUNTAS EJEMPLO QUE PUEDES USAR PARA ESTE CORTO:

1. ¿Crees que a los niños que se burlan del ratón les gustaría que se burlasen de ellos?
2. ¿Cómo crees que se siente el ratón cuando nadie lo compra? ¿cómo piensas que puede ser su autoestima?
3. El niño que lo compra puede sufrir el mismo trato que el ratón ¿Crees que es necesario pasar por los mismos problemas para poder entender a los demás o ponerse en su lugar?
4. Cuenta alguna situación en la que has empatizado poco con alguien, y cómo podrías haberlo hecho para haber actuado mejor.
5. ¿Alguna vez te has sentido como el ratón?
6. ¿Alguna vez has actuado como alguno de los niños?



https://www.youtube.com/watch?v=XHsGSk_h_ZA

4.2. CARROT CRAZY



Ilustración 33. Imagen del corto "Carrot Crazy". Autores por Dylan Vanwormer y Logan Scelina en 2011.

ALGUNAS PREGUNTAS EJEMPLO QUE PODEMOS UTILIZAR DESPUÉS DE VER EL CORTO:

1. ¿Cuál crees que es el objetivo de los dos cazadores?
2. Cuando empiezan a competir entre ellos a ver quién es el mejor... ¿Crees que están pendientes a lo que el conejo hace? ¿Han perdido su objetivo?
3. ¿Quién acaba consiguiendo lo que quería?
4. ¿Cómo podían haberlo solucionado?
5. Explica una situación en la que no hayas sido capaz de controlarte y al final no salieran las cosas como tú querías.



https://www.youtube.com/watch?v=LAR_kLHRF04

4.3. EL PUENTE



Ilustración 34. Imagen del corto “El puente”. Autores por Ting Tey en 2010.

ALGUNAS PREGUNTAS EJEMPLO QUE PODEMOS UTILIZAR DESPUÉS DE VER EL CORTO:

1. ¿Qué piensas que significa la palabra cooperación?
2. ¿Por qué no pueden pasar el puente los dos animales?
3. ¿Qué solución les podrías dar para resolver el conflicto?
4. Los pequeños colaboran 2 veces en el vídeo. ¿Sabes explicar cuáles son?
5. ¿Es más fácil resolver los problemas en equipo o resolverlos tú solo?
6. Paramos a 1'22 ¿Qué está pasando? ¿Cómo se están comunicando? ¿Cómo lo han resuelto los grandes con los pequeños?
7. Paramos en 1'44 - ¿Cómo lo están resolviendo los grandes entre ellos? ¿y los pequeños? ¿Qué pasa cuando tratamos a alguien mal? ¿Cómo se siente?
8. Paramos en 2' - ¿Cómo creéis que lo van a resolver? ¿Qué alternativas se os ocurren?



4.4. DEBAJO DEL ÁRBOL



Ilustración 35. Imagen del corto "Debajo del árbol". Autores por César Cepeda en 2011.

Debajo del árbol nos presenta las reflexiones de un adulto mayor hacia el final de su vida. Merece dedicar tiempo para meditar no solo todo lo que el corto nos transmite sobre lo preciada que es la vida, sino el valor y trascendencia de los seres humanos, cualquiera que sea su edad. Además de estos rescatables aspectos, también se puede abordar el sentimiento que evoca el filme: la nostalgia como una añoranza del pasado que nos puede ayudar a apreciarlo y valorar sus enseñanzas. Cabe hacer mención de que la historia de nuestro protagonista termina con una nota positivamente optimista.



<https://www.cortorama.com/debajo-del-arbol/>

4.5. UNA LECCIÓN EN LAS NUBES



Ilustración 36. imagen del corto "Una lección en las nubes". Autores por Yezi Xue.

En este corto vemos a un abuelo enseñar el arte de hacer nubes a su nieto. El niño se muestra impulsivo y desesperado ya que no logra producir una nube. Podemos aprovechar esta situación para iniciar una reflexión sobre la impulsividad y la falta de control que lleva a cometer errores que, aunque no sean de seriedad, pueden afectar a otras personas. Nuestro pequeño protagonista nos muestra la importancia de reparar los daños cometidos por nuestras equivocaciones, de mostrar una actitud de apertura y destreza para proponer soluciones creativas que generen relaciones afectuosas y duraderas.



4.6. PARECIDOS



Ilustración 37. Imagen del corto "Parecidos". Autores Daniel Martínez y Rafa Cano.

Corto que nos invita a considerar la cotidianidad y la rutina: cómo lo monótono puede frenar nuestras sensaciones, nuestro contacto con otros y la capacidad de apreciar lo bueno que nos rodea. Esta actitud sombría puede resultar contagiosa y habrá que enfocarse en cómo recuperarla. Nos muestra la relación de un padre con su hijo y el camino que transitan para restaurar sus emociones y sus ganas de vivir. El padre, Copi, renueva su esperanza y le regresa a su hijo, Paste, la inocencia, capacidad de asombro y creatividad.



<https://www.youtube.com/watch?v=k0jtK32mGJQ>

4.7. ASCENSIÓN



Ilustración 38. Imagen del corto "Ascensión". Autor Thomas Bourdis.

Es un corto ideal para abordar el tema de la automotivación en los jóvenes: no perder nuestros objetivos ante los problemas. Viene útil a nuestro propósito reflexionar sobre el par de montañistas con el reto de colocar una estatua en la cima. Su trayecto se encuentra lleno de dificultades e imprevistos, pero gracias a su impresionante tenacidad, no se dan por vencidos. Incluso, uno de los escaladores, con discapacidad física, hace uso de toda su fuerza y voluntad para lograr su cometido. Excelente recurso para mostrar a los niños y niñas la importancia de no dejarse vencer, de no suponer que los obstáculos y problemas son tan grandes que no se puedan resolver o que les impidan alcanzar sus metas.



4.8. EL CURSO DE LA NATURALEZA



Ilustración 39. Imagen del corto "El curso de la naturaleza". Autores Lucy Xue y Paisley Manga.

Tenemos otro ejemplo de la relación padre-hijo y las muchas facetas que tienen la crianza y cariño filial. La pequeña hija de la Madre Naturaleza muestra rebeldía y desobediencia, y desconoce las consecuencias que puede traer su actuar. Conviene notar cómo la Madre Naturaleza afronta la situación: en vez de una recriminación, con mucha paciencia le enseña y explica las razones para pedirle que guarde las nubes en sus pequeñas jaulas. Destacamos lo conveniente que resulta la cinta para invitar a los niños a pensar sobre el autocontrol, la capacidad que tenemos todos de frenar nuestros impulsos y las reacciones de nuestras emociones por el bien de los demás y de nosotros mismos.



<https://www.youtube.com/watch?v=R5ZilEpX4Hc>

4.9. DESTINO



Ilustración 40. Imagen del corto "Destino". Autor Fabien Weibel.

Con esta historia sobre el tiempo y cómo muchas veces la vida nos pasa de prisa, podemos dirigir la atención de nuestros chicos hacia la apreciación del mundo a nuestro alrededor. Destiny nos invita a reflexionar sobre el destino y su naturaleza cambiante, a abrir nuestra mente a diferentes posibilidades e intereses que pueden enriquecernos y que puedan motivarnos a ser mejores personas.



4.10. EL NÁUFRAGO



Ilustración 41. Imagen del corto “El náufrago”. Autor David Vera.

Dos náufragos, cada uno en su isla, nos presentan dos personalidades diferentes que podemos utilizar como ejemplo dentro de nuestra clase o conversación con los niños. Uno de ellos muestra egoísmo y ausencia de compasión para compartir los bienes que –literalmente– le han caído del cielo. El otro, sin reparos está dispuesto a mostrar generosidad y ofrecer su comida. Las dos posturas nos ayudan a reflexionar sobre la madurez de la inteligencia emocional, la capacidad de solidarizarse con el prójimo, de mostrar positivismo y apertura, y por el otro lado, la total ausencia de empatía.



<https://www.youtube.com/watch?v=GQRw4sSnwr0>

4.11. EL VENDEDOR DE HUMO



Ilustración 42. Imagen del corto “El vendedor de humo”. Autores Jaime Maestro, Carlos Escutia y Aitor Herrero.

Un vendedor bastante habilidoso logra embaucar con sus trucos a más de uno. Si bien es cierto que todos deseamos que nuestros sueños se conviertan en realidad, la madurez y la experiencia nos enseñan que muchos de ellos se pueden lograr gracias a la tenacidad, al trabajo duro y el esfuerzo. La cinta da cabida para orientar una reflexión en los jóvenes sobre los sentimientos de los compradores de humo al saberse defraudados, sobre las razones del engaño mismo y a razonar sobre la honestidad.



4.12. LILY Y EL MONO DE NIEVE



Ilustración 43. Imagen del corto "Lily y el mono de nieve". Autores Dan Abdo y Jason Patterson.

Lily y el mono de nieve nos recuerdan lo valioso que resulta no olvidar las alegrías de la niñez. La cinta nos muestra cómo valorar la capacidad de asombro y entusiasmo que se siente en la niñez al darle espacio a la fantasía.



https://www.youtube.com/watch?v=n8yVps-6_AY

4.13. LILI



Ilustración 44. Imagen del corto "Lili". Autores Hani Dombe y Tom Kouris.

Esta cinta es una alegoría sobre la pérdida que supone el crecimiento, el dejar de ser niños y convertirnos en adolescentes. Lili es una chica que está viviendo esta transición, que tiene dificultades con aceptar esta etapa. Nos da una oportunidad para considerar los sentimientos de temor o recelo que se experimentan cuando atravesamos la pubertad. Lili debe tomar una decisión sobre las emociones que está experimentando y afrontar sus temores. Habrá que poner especial énfasis en el aprendizaje que resulta de dicha experiencia: Lili resulta fortalecida, valorando su niñez y dejando de lado la añoranza.



4.14. EN TUS BRAZOS



Ilustración 45. Imagen del corto "En tus brazos". Autores Gobi, Landour y Jouret.

Más allá de que nos permite trabajar la desesperanza, la tristeza, ira y otros sentimientos que pueden desembocar en una enfermedad conocida como depresión, este cortometraje nos muestra a Jorge, que experimenta una dura realidad: después de ser bailarín, está confinado a una silla de ruedas. El corto nos ayuda a propiciar la reflexión sobre estas emociones hasta alcanzar la empatía.



<https://www.youtube.com/watch?v=u7bVNmpt0lw>

4.15. ALTO PUNTAJE



Ilustración 46. Imagen del corto “Alto puntaje”. Autora Mary Jane Whiting.

La protagonista vive una aventura parecida a su juego de video favorito. Al llenarse de una sensación de logro y de satisfacción, ya no tiene la necesidad de invertir su tiempo en el juego de video. Así aprende a apreciar lo que le rodea. Este breve corto puede utilizarse como instrumento de reflexión acerca de lo emocionante y enriquecedor que resulta atreverse a probar algo nuevo y sobre las emociones positivas que genera una actividad nueva.



4.16. PEQUEÑO ÍCARO



Ilustración 47. Imagen del corto "Pequeño Ícaro". Autor Dylan Kurp.

Cuando las cosas no nos resultan como deseamos, es sencillo experimentar enojo y pesimismo. Este corto nos muestra a un pequeño que desea que sus avioncitos despeguen y tengan la capacidad de volar. Lo vemos perder la paciencia y exasperarse, sentir frustración. Ícaro nunca pierde su meta ni aparta sus esfuerzos del objetivo. El pequeño Ícaro es un ejemplo que podemos utilizar con los niños y niñas más pequeños/as para ilustrar el autocontrol que supone un sentimiento negativo: cómo tranquilizarse y continuar el trabajo con ahínco y concentración.



<https://www.youtube.com/watch?v=809pFf6a1-A>

4.17. EL MEJOR AMIGO DEL HOMBRE



Ilustración 48. Imagen del corto “El mejor amigo del hombre”. Autores Jacqueline Pascal y Cara Bernard.

Este corto nos ayuda a visualizar al protagonista como una persona insegura, con falta de aceptación hacia sí mismo y su imagen. Estas emociones nos ayudan a iniciar una conversación con los niños y niñas sobre lo importante que es valorarse a sí mismo, con los defectos y virtudes que podamos tener, y no tratar de buscar la aprobación de otros basados en nuestro aspecto físico.



4.18. LA VENCEDORA



Ilustración 49. Imagen del corto “La vencedora”. Hannah Spangler/Grace.

Narra de manera visual los sentimientos de desesperanza, soledad y tristeza que experimenta una joven al asumir las etiquetas que la sociedad le ha impuesto durante su niñez y pubertad. La chica ha sido sometida a negativismo y mensajes despectivos. Valdrá la pena invitar a nuestros jóvenes a meditar sobre las actitudes y posturas que pudieran mostrar en sus redes sociales hacia los demás y hacerlos reflexionar sobre lo dañino que puede resultar una burla o un comentario negativo o las repercusiones que pueden desencadenar en los sentimientos de otras personas. Rescatamos cómo nuestra protagonista se rescata a sí misma con una dosis de amor propio hasta cambiar su autoconcepto por uno más saludable y de autoafirmación.



<https://www.youtube.com/watch?v=yFSrL3i4m5s>

4.19. PARCIALMENTE NUBLADO



Ilustración 50. Imagen del corto “Parcialmente nublado”. Autor Peter Sohn.

Reconocer nuestras emociones y saber nombrarlas inicia el camino de la madurez emocional. Inmediatamente podemos destacar la empatía que nos hace sentir la pequeña cigüeña y la monumental tarea que le ha sido asignada: repartir animales que, sin querer, le producen algunas heridas o malestares. Su perseverancia es admirable. El sentido del deber y de completar el objetivo son temas que se pueden trabajar a profundidad en el aula.



4.20. PÉTALOS



Ilustración 51. Imagen del corto "Pétalos". Autores Andie Gallo y Kay Dominguez.

Este cortometraje nos presenta el ánimo de una conejita para proteger una flor y el desenfado con el que su rival, una gatita, pretende utilizar la flor para fines más triviales. La cinta nos ofrece la oportunidad de trabajar con los más pequeños el respeto al medio ambiente y generar empatía por la naturaleza. Entenderán que el egocentrismo con el que manejamos el uso de los recursos naturales los pone en peligro.



<https://vimeo.com/193174360>

4.21. PIPER



Ilustración 52. Imagen del corto "Piper". Autor Alan Barillaro

Piper nos da la oportunidad ideal para trabajar el miedo y brindar consuelo u opciones para superarlo. El pajarito aprende que, cuando dominas tus temores, te esperan grandes beneficios. Asimismo, este corto es estupendo para reflexionar sobre la tenacidad y la importancia de desarrollar independencia.



4.22. *EL SÚPER EQUIPO DE SANJAY*

Ilustración 53. Imagen del corto “El súper equipo de Sanjay”. Autor Sanjay Patel

Sanjay es un niño al que le gustan mucho los superhéroes y su atención difícilmente se aparta del tema. Su padre desea inculcarle la religión y ciertas tradiciones, con el consecuente rechazo del chico. A través de su imaginación y de unir dos mundos, Sanjay aprende a valorar las enseñanzas de su padre y a conectar con él, ampliando su comunicación y relación familiar. Este corto puede ser utilizado para abrir temas que estén conectados con la religión o las creencias divinas. Estupendo canal para comentar sobre el respeto y apreciación a otros estilos de vida y pensamiento.



No disponible en versión gratuita

4.23. LLÉVAME A CASA



Ilustración 54. Imagen del corto "Llévame a casa". Autor Nair Archawattana.

Esta animación nos ayuda a representar los celos y la competencia. El pequeño héroe de nuestra cinta, un perrito adorable, realiza cualquier cantidad de tretas para llamar la atención de la pequeña, y así nos muestra su deseo de ser adoptado y tener el cariño de su ama. La chica nos muestra cuán sencillo puede ser dejarnos llevar por las primeras impresiones y que es necesario ver más allá de la belleza física y sentir apreciación por las virtudes y bondades de los demás.



4.24. TAMARA



Ilustración 55. Imagen del corto "Tamara". Autor Jason Marino.

Educar sobre la inclusión y la equidad es algo necesario en nuestra sociedad. Tamara abre una ventana al mundo de la discapacidad auditiva. Aunque no puede escuchar las melodías, eso no le impide imaginar los ritmos y bailar ballet. Tamara nos otorga una magnífica oportunidad para sensibilizar a niños y niñas sobre la empatía y enfatizar la idea de que no hay limitaciones para nuestros sueños y anhelos.



<https://www.youtube.com/watch?v=B4frsp-rR6c>

4.25. LA VIDA FÁCIL



Ilustración 56. Imagen del corto “La vida fácil”. Autor Jiaqi Xiong.

La vida fácil es una forma divertida de invitar a nuestros hijos o alumnado a reflexionar sobre esta fantasía y analizar las posibles consecuencias de las decisiones que tomamos. Uno de los elementos de la inteligencia emocional es la autorregulación; situación de la que claramente carece la niña de nuestra historia. Este corto brinda una estupenda oportunidad para mostrar las consecuencias de la impulsividad y pereza.



4.26. EL PUERCOESPÍN



Ilustración 57. Imagen del corto "El puercoespín".

Una visión diferente del bullying desde la perspectiva de un puercoespín que, debido a sus espinas, es rechazado por el resto de sus compañeros. Mediante la empatía y la amistad por parte de su entorno, consigue ser aceptado recibiendo un curioso regalo de sus amigos.



<https://www.youtube.com/watch?v=zmXnI8ICK9A&t=2s>

4.27. LA HONESTIDAD



Ilustración 58. Imagen del corto “La Honestidad”.

Este corto no enseña que para ser honestos con las personas que te rodean, primero hay que serlo con uno mismo. Este valor se manifiesta a través de una partida de ajedrez en la que un anciano juega contra sí mismo. ¿Quién ganará? Resulta esencial para mostrar a los estudiantes el valor de no engañarse a sí mismos y mostrarse tal como son.



4.28. FRENCH ROAST



Ilustración 59. Imagen del corto "French Roast". Autor Fabrice O. Joubert.

Este corto muestra temas de diversa naturaleza como la desconfianza, la solidaridad, la generosidad o la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona. La apariencia también se trata. Se desarrolla en un café parisino y su protagonista es un hombre vestido de manera elegante pero cuya actitud llama la atención por su prepotencia. A la hora de pagar se da cuenta que no tiene dinero y a partir de aquí comienzan a sucederse situaciones.



<https://www.youtube.com/watch?v=0nwxsmRtquw>

4.29. *KNIT TO THE LAST DAY OF MY LIFE*
(TEJER HASTA EL ÚLTIMO DÍA DE MI VIDA)



Ilustración 60. Imagen del corto "Knit to the last day of my life".

Este corto de animación nos enseña una de las lecciones más importantes de la vida: saber cuándo es el momento de desistir y que esto no supone ningún fracaso. Y es que a veces no merece la pena continuar un camino si los resultados previstos están cada vez más lejos o si sufre demasiado en el intento. En el vídeo, la protagonista teje y teje sin parar, casi dejándose la vida en ello y, una vez logra abandonar su meta, respira.



CONCLUSIONES

Para finalizar la lectura de este manual podemos concluir que la gestión emocional en la infancia es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los niños. A lo largo de estos epígrafes hemos explorado diferentes aspectos como la importancia de la inteligencia emocional, la regulación de las emociones, el manejo del estrés y la empatía y se han aportado diferentes recursos para poder trabajar estos aspectos tan decisivos para la educación de los infantes.

Es crucial que los adultos que los rodean ya sean padres, educadores o cuidadores, estén capacitados para guiarlos en el proceso de reconocer, comprender y gestionar sus emociones. Brindarles las herramientas necesarias desde temprana edad les permitirá afrontar de manera saludable los desafíos emocionales que se les presenten a lo largo de su vida. ¡Recuerda que una infancia emocionalmente saludable es la base para un futuro prometedor!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rolls ET. What are Emotional States, and Why Do We Have Them? *Emotion Review*. 2013;5(3):241–7.
2. Levenson RW. Basic Emotion Questions. *Emotion Review*. 2011;3(4):379–86.
3. Izard CE. *The Psychology of Emotions*. Boston, MA: Springer US; 1991.
4. Bellocchi A, Turner J. Conceptualising valences in emotion theories. *Emotions in Late Modernity*. 2019 Mar 14;27–40.
5. Steklis HD, Lane RD. The Unique Human Capacity for Emotional Awareness: Psychological, Neuroanatomical, Comparative and Evolutionary Perspectives. 2012;165–205.
6. Armenta CN, Fritz MM, Lyubomirsky S. Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*. 2017 Jul 1;9(3):183–90.
7. Derryberry D, Tucker DM. Neural mechanisms of emotion. *J Consult Clin Psychol*. 1992;60(3):329–38.
8. Critchley H. Emotion and its disorders. *Br Med Bull* [Internet]. 2003;65:35–47. Available from: <https://academic.oup.com/bmb/article/65/1/35/375355>
9. Nanay B. Comment: Every Action Is an Emotional Action. *Emotion Review*. 2017 Oct 1;9(4):350–2.
10. Pay RG. Control of complex conation and emotion in the neocortex by the limbic entorhinal, subicular, and cingulate cortices and the hypothalamus, mammillary body, and thalamus. *International Journal of Neuroscience*. 1981;15(1–2):1–30.
11. Mease RA, Metz M, Groh A. Cortical Sensory Responses Are Enhanced by the Higher-Order Thalamus. *Cell Rep*. 2016 Jan;14(2):208–15.
12. Lopez C, Blanke O. The thalamocortical vestibular system in animals and humans. *Brain Res Rev*. 2011 Jun;67(1–2):119–46.
13. Wolff M, Morceau S, Folkard R, Martin-Cortecero J, Groh A. A thalamic bridge from sensory perception to cognition. *Neurosci Biobehav Rev*. 2021 Jan;120:222–35.
14. Liang M, Mouraux A, Iannetti GD. Bypassing Primary Sensory Cortices—A Direct Thalamocortical Pathway for Transmitting Salient Sensory Information. *Cerebral Cortex*. 2013 Jan;23(1):1–11.
15. McCall C, Hildebrandt LK, Bornemann B, Singer T. Physiophenomenology in retrospect: Memory reliably reflects physiological arousal during a prior threatening experience. *Conscious Cogn*. 2015 Dec 15;38:60–70.

16. Petrican R, Rosenbaum RS, Grady C. Expressive suppression and neural responsiveness to nonverbal affective cues. *Neuropsychologia*. 2015 Oct;77:321–30.
17. Butler EA, Egloff B, Wilhelm FH, Smith NC, Erickson EA, Gross JJ. The social consequences of expressive suppression. *Emotion*. 2003 Mar;3(1):48–67.
18. Greenaway KH, Kalokerinos EK. Suppress for success? Exploring the contexts in which expressing positive emotion can have social costs. *Eur Rev Soc Psychol*. 2017 Jan 1;28(1):134–74.
19. Stanton AL, Low CA. Expressing Emotions in Stressful Contexts. *Curr Dir Psychol Sci*. 2012 Apr;21(2):124–8.
20. Vivas M, Gallego D, González B. *Educación de las emociones*. Mérida (Venezuela); 2007.
21. Fernández Díaz MA, Idoate Iribarren JL, Izal Mariñoso MC, Labarta Calvo I. *DESARROLLO DE CONDUCTAS RESPONSABLES DE 3 A 12 AÑOS* [Internet]. 2007 [cited 2024 May 8]. Available from: https://www.educacion.navarra.es/web/publicaciones/catalogo/-/asset_publisher/JONi5m8mCym2/content/desarrollo-de-conductas-responsables-de-3-a-12-anos
22. Trenchi N. *Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0-5 años de edad*. 2011 [cited 2024 May 8]; Available from: <https://www.adasu.org/prod/1/234/Guia.de.UNICEF.1..pdf>
23. Malekzadeh M, Mustafa MB, Lahsasna A. A Review of Emotion Regulation in Intelligent Tutoring Systems. *J Educ Technol Soc*. 2015;
24. Strain AC, D’Mello SK. Emotion Regulation during Learning. *International Conference on Artificial Intelligence in Education*. 2011;6738 LNAI:566–8.
25. Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills | Semantic Scholar [Internet]. [cited 2024 Jan 25]. Available from: <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-and-emotional-skills-for-student-success-and-Chernyshenko-Kankara%201/bc978f23a4b1922d6dd6774d3b2b4718d383097d>
26. Alzahrani M, Alharbi M, Alodwani A. The Effect of Social-Emotional Competence on Children Academic Achievement and Behavioral Development. *International Education Studies*. 2019 Nov 29;12(12):141.
27. Caruana Vañó A, Tercero Giménez MP. *Cultivando emociones : educación emocional de 3 a 8 años*. Conselleria d’Educació, Formació i Ocupació; 2011.
28. Wallbaum T, Ananthanarayan S, Borojeni SS, Heuten W, Boll S. Towards a Tangible Storytelling Kit for Exploring Emotions with Children. *ACM Multimedia*. 2017 Oct 23;10–6.

oleo

UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA



manu

128