



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**Título: “Las emociones como herramienta de inclusión
educativa. “**

Alumno/a: Marta Manzana Paulo

NIA:633584

Director/a: Rosario Marta Ramo Garzarán

AÑO ACADÉMICO 2013-2014

ÍNDICE:

<u>1. JUSTIFICACIÓN.</u>	7
<u>2. MARCO TEÓRICO.</u>	8
<u>2.1. INTRODUCCIÓN.</u>	8
<u>2.2. HIPÓTESIS.</u>	9
<u>2.3. OBJETIVOS.</u>	9
<u>2.4. LEGISLACIÓN.</u>	9
<u>2.5. ESTADO DE LA CUESTIÓN.</u>	11
<u>2.5.1. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.</u>	11
<u>2.5.2. PERSPECTIVAS TEÓRICAS.</u>	11
<u>2.5.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES.</u>	18
<u>2.5.4. TIPOS DE EMOCIONES.</u>	20
<u>2.5.5. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO MADURATIVO EN LOS NIÑOS.</u>	24
<u>2.5.6. DEFINICIÓN DE INCLUSIÓN.</u>	26
<u>2.5.7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.</u>	27
<u>2.5.8. ¿CÓMO SE FAVORECE LA INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?</u>	29

<u>3. PROPUESTA DIDÁCTICA</u>	31
<u>3.1. ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ EXPRESAN?</u>	32
<u>3.2. ACTIVIDAD 2: LAS CARETAS</u>	32
<u>3.3. ACTIVIDAD 3: CUENTO "EL NIÑO QUE NO PODÍA ANDAR"</u>	33
<u>3.4. ACTIVIDAD 4: TODOS SOMOS DIFERENTES</u>	34
<u>3.5. ACTIVIDAD 5: OBSERVO, PIENSO Y CONTESTO</u>	34
<u>3.6. ACTIVIDAD 6: TEATRO DE EMOCIONES</u>	35
<u>3.7. ACTIVIDAD 7: RELACIONO ACTOS CON EMOCIONES</u>	35
<u>3.8. ACTIVIDAD 8: CHARLA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD</u>	36
<u>3.9. ACTIVIDAD 9: ¡APROVECHA LA OCASIÓN!</u>	36
<u>3.10. ACTIVIDAD 10: ¿QUÉ VEMOS ENCADA CARA?</u>	37
<u>3.11. ACTIVIDAD 11: NOS VAMOS CONOCIENDO</u>	38
<u>3.12. ACTIVIDAD 12: PERDÓN, LO SIENTO</u>	38
<u>3.13. ACTIVIDAD 13: LA CAJITA "YO"</u>	39
<u>3.14. ACTIVIDAD 14: EL LIBRO DE LAS EMOCIONES</u>	39
<u>3.15. ACTIVIDAD 15: ME ALEGRA QUE ESTÉS/ SEAS</u>	40
<u>3.16. ACTIVIDAD 16: ¡TODOS TENEMOS DERECHOS!</u>	40
<u>3.17. ACTIVIDAD 17: HAY VECES QUE DEBO DECIR "NO"</u>	41
<u>3.18. ACTIVIDAD 18: YO TAMBIÉN SÉ DECIR "GRACIAS"</u>	42
<u>3.19. ACTIVIDAD 19: ¡ME ENCANTAN LAS MIRADAS POSITIVAS!</u>	43

<u>3.20. ACTIVIDAD 20: NO ME GUSTA</u>	43
<u>3.21. ACTIVIDAD 21: POESÍA</u>	44
<u>3.22. ACTIVIDAD 22: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES</u>	45
<u>4. TABLAS Y GRÁFICOS</u>	46
<u>5. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL</u>	48
<u>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	52
<u>6.1. REFERENCIAS DE LIBROS</u>	52
<u>6.2. REFERENCIAS DE REVISTAS</u>	52
<u>6.3. REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB</u>	53
<u>7. ANEXOS</u>	54

RESUMEN.

Como ocurre con muchos de los temas relacionados con la educación, actualmente existe un gran vacío teórico-práctico sobre las emociones y su influencia en los niños. Se considera que las emociones son un tema relativamente actual y desde hace unos años, se están realizando numerosas investigaciones sobre la importancia de la educación emocional y la influencia que tiene en los más pequeños de la sociedad; sí es verdad, que ya llevamos años de investigaciones sobre este tema, aunque queda mucho por aprender.

Como defienden diversos autores, la educación emocional nos permite que nos conozcamos como personas y nos proporciona mayor seguridad en el inicio de las relaciones; con esto se mejora la inclusión de todos dentro de una misma sociedad.

El inicio de la educación emocional debe empezar en las primeras etapas del desarrollo del niño, debido a la mayor plasticidad neuronal, la cual se caracteriza por el gran número de conexiones sinápticas que permiten un mayor grado de adquisición de aprendizajes y la posibilidad de modificar los que ya poseemos. No se debe olvidar que esta plasticidad tiene el aspecto negativo que hace que nuestro cerebro sea más vulnerable a los factores negativos que encontramos a nuestro alrededor.

A través de este trabajo se pretende conocer qué son las emociones y la importancia que tienen en las primeras edades, además de conocer estrategias para emplearlas como herramienta de comunicación e inclusión en el aula de Educación Infantil.

El trabajo se estructura en una parte teórica en la que se realiza una revisión bibliográfica sobre el tema de las emociones y de la inclusión; su finalidad es conocer en qué punto nos encontramos y poder crear actividades para la parte práctica, la cual pretende ejemplificar una serie de actividades que se pueden llevar a cabo en nuestras aulas para trabajar la educación emocional y conseguir formar a los niños en una sociedad inclusiva.

Para finalizar, decir que la educación inclusiva está en auge de la política educativa, pero requiere de la educación emocional para conseguir que la sociedad acepte estos cambios de mentalidad y formas de actuación.

PALABRAS CLAVE.

Emoción, Sentimientos, Educación emocional, Inteligencia emocional, Inclusión educativa.

1. JUSTIFICACIÓN.

Este tema ha sido elegido porque las emociones son un tema relativamente nuevo en el ámbito educativo y a la vez, son muy necesarias para conseguir que los niños y niñas, pilares fundamentales en el desarrollo de la sociedad, crezcan sanos y consigan un desarrollo completo.

Resulta de gran relevancia el iniciar a los más pequeños en la forma de expresión y comprensión de las emociones, ya que el expresarlas permite regularnos y el conocerlas, nos permitirá entender el punto de vista de los demás (ser empáticos) y con ello crear una sociedad más democrática.

La sociedad en la que vivimos no es consciente del gran papel que tienen las emociones sobre nosotros y se considera de gran interés el empezar a trabajarlas con los más pequeños podremos conseguir un mejor entendimiento por parte de todos.

Las emociones juegan un papel fundamental en nuestro desarrollo. La forma en la que aprendamos a conocerlas nos ayudará a formar nuestra personalidad y nos permitirá ser personas críticas y poder entender el mundo que nos rodea. Entender el mundo significa conocer y valorar positivamente la diversidad en la que vivimos mejorando la calidad de vida de todos.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. INTRODUCCIÓN.

El trabajo que se presenta a continuación es el trabajo de Fin de Grado de Magisterio Infantil y en él se intentará hacer una revisión sobre las emociones y así, poder conocer de qué forma influyen éstas en los niños, concretamente en los que están en la etapa de educación infantil.

Posteriormente, se relacionará de qué forma pueden ser empleadas las emociones en el aula como herramienta promovedora de la inclusión educativa y de qué forma, la comprensión y expresión de las emociones entre docentes y discentes favorece que los alumnos se sientan más seguros de sí mismos, con lo que se favorecerá la calidad de la educación y se mejorarán los resultados académicos.

En el desarrollo de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica para observar las diferentes concepciones que se han tenido sobre las emociones con el paso del tiempo, se especifican los objetivos que se pretenden conseguir con el desarrollo del trabajo y se parte de unas hipótesis que permiten centrar el estudio.

También se ha realizado un estudio legislativo para conocer la importancia que se le ofrece al tema de las emociones a nivel estatal y de qué manera se valora el desarrollo de las emociones vinculado con el desarrollo psíquico y físico de los niños.

Para finalizar el trabajo se ha realizado una propuesta didáctica en la que aparecen diferentes actividades que permiten trabajar el desarrollo y la comprensión de las emociones propias y ajenas en los niños de Educación Infantil, así como para conseguir que todos vayan adquiriendo el concepto de igualdad en cuanto a derechos y deberes, y permitan la aceptación del otro sean cuales sean las características individuales de cada uno. Además, tendrá un apartado en el que aparezca la valoración personal junto a unas conclusiones para valorar los resultados obtenidos y poder tener un referente para su futura aplicación.

2.2. HIPÓTESIS.

A continuación se citan las ideas previas que surgen cuando se piensa en el tema emocional y que serán aceptadas o refutadas a lo largo del desarrollo del documento. Las conjeturas que se plantean al iniciar este trabajo son las siguientes:

- El tema de las "emociones" está poco considerado según la legislación vigente.
- Resulta de gran interés conocer cuáles son las emociones, cómo las expresamos y entender cuál es su función.
- La inclusión debe conseguirse en las aulas y debe tener en cuenta el entorno del niño.
- La inclusión puede mejorarse a través del empleo de estrategias metodológicas relacionadas con la educación emocional.

A continuación se describen los objetivos que se persiguen con la realización de este proyecto.

2.3. OBJETIVOS.

Con la realización de este trabajo se pretende conseguir los siguientes objetivos:

1. Conocer de qué forma influyen las emociones en el desarrollo integral de los niños.
2. Aprender el manejo de emociones como herramienta de trabajo inclusivo en el aula de infantil.

2.4. LEGISLACIÓN.

En este punto se hace una pequeña comparación y reflexión sobre las leyes educativas más recientes en nuestro sistema educativo; concretamente se explican qué aspectos añade la L.O.M.C.E. (Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa) a la L.O.E. (Ley Orgánica de Educación) en cuanto a los aspectos referidos a la inclusión educativa y a la educación emocional.

La L.O.M.C.E. del 9 de diciembre de 2013, introduce algunos aspectos referidos a las emociones y a la educación emocional, entre los que cabe nombrar los siguientes: en el

artículo 71 apartado 1, en él se afirma que "Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la presente Ley." A diferencia de leyes anteriores, ésta tiene en cuenta el desarrollo emocional de los niños como factor necesario de desarrollo en todo el alumnado, considerándolo como un nuevo ámbito de trabajo en el aula y que actualmente, está siendo de estudio e interés, ya que se ha demostrado la importancia de crecer sanos emocionalmente para conseguir un desarrollo completo en las personas.

La legislación vigente también ha realizado cambios con respecto a la anterior en cuanto a los aspectos referidos a la inclusión educativa. Esta nueva legislación contempla en el artículo 1 que debe existir "equidad, que garantice la igualdad de oportunidades para el pleno desarrollo de la personalidad a través de la educación, la inclusión educativa, la igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a superar cualquier discriminación y la accesibilidad universal a la educación, y que actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que se deriven de cualquier tipo de discapacidad", esto significa que debemos conseguir que todos los alumnos reciban educación y los apoyos necesarios en su aula ordinaria y conseguir que todos los alumnos sean valorados y tratados con igualdad, sean cuales sean sus características personales. A través de este punto se observa que se pretende conseguir que todas las personas tengamos los mismos derechos y deberes.

El artículo 79 de esta legislación hace referencia a las medidas de atención y escolarización y en su punto 2 dice que "la escolarización del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje se regirá por los principios de normalización e inclusión y asegurará su no discriminación y la igualdad efectiva en el acceso y permanencia en el sistema educativo", este hace referencia a que debemos enseñar a los alumnos desde las primeras edades a observar y valorar positivamente las diferencias entre nosotros, para así conseguir un clima de normalidad ante la diversidad. Se debe enseñar que no existen dos personas iguales, aunque todos debemos tener las mismas oportunidades que nos permitan recibir escolarización y unos mínimos básicos para sobrevivir.

Tal y como se puede apreciar en lo que a la ley se refiere la educación emocional y la inclusión educativa, se considera que es poca la información que nuestro sistema educativo aporta sobre estos dos temas. Desde mi punto de vista, considero que los

gobiernos de España deberían centrarse en realizar una legislación que tuviese en cuenta la educación emocional como herramienta educativa y dejar un poco el cambio constante que se está produciendo en nuestro país, ya que como se describe en el libro de Maurice et al. (1999)., el educar y enseñar a los más pequeños a través de las emociones, mejorará la calidad educativa, evitará fracaso escolar y aumentarán las buenas relaciones entre todos los miembros de la sociedad.

2.5. ESTADO DE LA CUESTIÓN.

En este apartado del trabajo se realiza una serie de definiciones que van a permitir conocer el punto en el que nos encontramos en la realidad con respecto a la educación emocional y la inclusión educativa. Para ello, se realizan una serie de definiciones que permiten la comprensión de los diferentes conceptos para posteriormente analizarlas y poder aplicarlas a actividades que se podrán llevar a cabo en las aulas.

2.5.1. DEFINICIÓN DE EMOCIÓN.

Actualmente se conocen diferentes definiciones sobre el concepto de emoción, a continuación se describen algunas de ellas para contrastar los diferentes puntos de vista que nos aportan los diferentes autores y de esta forma, poder entender el concepto de emoción.

Según la R.A.E. la emoción es una "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática". La conmoción somática hace referencia a los síntomas que experimentan los diferentes órganos de nuestro cuerpo ante las diferentes emociones son los mismos que lo que se experimenta ante diferentes enfermedades.

Levenson, (1994) define las emociones como "reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, etc. Psicológicamente, éstas alteran la atención, aumentan ciertas conductas en el individuo y activan redes asociativas en la memoria. Fisiológicamente, las emociones organizan rápidamente las respuestas de los distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, la voz, la actividad del SN, etc. Conductualmente, las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno, y nos impulsan hacia ciertas personas, objetos, acciones, ideas y nos

alejan de otros. Las emociones actúan también como depósito de influencias innatas y aprendidas, y poseen ciertas características invariable y otras variables, que nos indican la diversidad dentro de un grupo y cultura". Según esta definición se observa que en la forma de expresión de emociones interviene el cuerpo, la mente y que ambas hacen que las personas actuemos de una forma u otra dependiendo de lo que sentimos y de lo que esté en nuestro entorno próximo, es decir, el ambiente juega un gran papel en la forma de expresar las emociones.

Goleman, (1996, p. 181), define la emoción como un "estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que va acompañada de cambios orgánicos de origen innato, influidos por la experiencia". Según él, "las emociones tienen una función adaptativa y se presenta en forma de crisis más o menos violentas y pasajeras". Ya este autor introduce el tema de la subjetividad, refiriéndose a que un cierto estímulo provoca reacciones diversas según en qué personas, es decir, que cada persona sentimos de una forma u otra y con diferentes grados de intensidad.

Bisquerra, (2000, p.93): "Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión)". Bisquerra, además de tener en cuenta la subjetividad añade que depende de nuestras vivencias personales anteriores para sentir y expresar las diferentes emociones. Las experiencias vividas en la infancia van a influir en la forma de expresarnos y comportarnos en la vida adulta, es por este motivo que debemos empezar a educarlas desde edades tempranas.

Finalmente nombraré la definición que nos da Abascal y explicaré su concepto de emoción. Según Abascal, (1997), la emoción se concibe como el proceso psicológico adaptativo, que recluta y coordina el resto de los procesos psicológicos, cuando las distintas situaciones nos exigen una respuesta rápida y efectiva para ajustarse a los cambios del ambiente. Este autor nos explica que dicho proceso emocional está formado por dos elementos (la cognición de una situación y la alteración en la activación del

organismo) y que el proceso emocional propiamente dicho se desencadena por la percepción de cambios externos o internos, y a su vez, estas situaciones son objeto de una primera valoración cognitiva, la cual, actúa como filtro descartando los hechos que tienen relevancia emocional de los que no lo tienen gracias a la base genética y a las experiencias previas que ya poseemos. Como consecuencia de esta primera evaluación aparece la activación emocional que está compuesta por la experiencia subjetiva, la expresión corporal, la tendencia de afrontamiento y los cambios fisiológicos; sin embargo, estas respuestas están mediatizadas por el aprendizaje y la cultura, ya que controlan las manifestaciones y nos permiten afrontar las situaciones y control fisiológico.

Es de gran importancia y debemos tener en cuenta que las respuestas emocionales dependen de los sentimientos y efectos que produce una emoción, es decir, que ante una misma situación las personas experimentamos diferentes emociones, ya que como afirma este autor, las emociones son como una llave que solamente es capaz de abrir una cerradura. Cada persona seríamos una cerradura y tenemos unas respuestas concretas ante unos estímulos específicos.

Se considera oportuno que debe conocerse el significado de sentimiento, ya que en ocasiones, las personas tendemos a emplearlo como sinónimo de emoción. Según la R.A.E., (2014), el sentimiento es "estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente", es decir, la emoción es la acción a través de la cual se ve alterado nuestro estado (físico, psicológico y conductual) mientras que el sentimiento es el estado en qué nuestro cuerpo se queda después de experimentar una emoción.

Como hemos podido observar a través de las definiciones de distintos autores, podemos entender que las emociones son un conjunto de sensaciones o respuestas propias de cada individuo que expresamos ante un estímulo concreto dependiendo de la situación en la que nos encontremos en nuestra vida. También es importante recordar, que en ellas existe una parte innata y otra adquirida, por lo que su expresión dependerá en gran medida de nuestras vivencias previas y el entorno en el que crecemos.

Diferentes estudios se han centrado en la comparación de las distintas culturas en cuanto a su forma de expresión emocional y han llegado a la conclusión de que en todas las culturas se dan los mismos (o muy semejantes) movimientos faciales ante una misma

sensación. Se ha determinado que según el contexto socio-cultural en el que habitemos podremos establecer cuatro tipos de relaciones lógicas que son: a) expresar ciertas emociones en el momento de experimentarlas, b) inhibir ciertas emociones al experimentarlas, c) expresar emociones sin experimentarlas y d) no expresar emociones que no se experimentan. Esto hace referencia a que las personas expresamos o evitamos expresar nuestras emociones según el entorno en el que nos encontremos, el apartado a) hace referencia a la expresión inmediata, por ejemplo, una persona se entera que un amigo al que aprecia mucho acaba de fallecer, esta persona probablemente se ponga a gritar, llorar, etc., dependiendo de cómo sea su forma de expresar rabia, dolor, etc. El apartado b) se refiere al hecho de que muchas personas se contienen a expresar lo que sienten; esto podemos contrastarlo en el ejemplo anterior, ya que hay gente que al recibir esta noticia no pueden creerlo y se bloquean negando lo sucedido y no queriendo darse cuenta de lo que ha ocurrido.

El apartado c) hace referencia a que en numerosas ocasiones expresamos emociones sin sentir las porque la sociedad en la que nos hemos crecido considera que es lo que se debe hacer ante un determinado suceso de sentir duelo ante una persona importante. Para finalizar, el apartado d) hace referencia a la indiferencia que podemos sentir ante determinados hechos, como ejemplo dos estudiantes ante un examen, ambas han estudiado poco y una de ellas llora porque se siente mal por no haber estudiado más, mientras que la otra no le produce ninguna reacción que su compañera llore ya que ella se encuentra en la misma situación.

Toda cultura influenciará en la vivencia emocional, concretamente en los procesos de comunicación y afrontamiento de la emoción, ya que según la sociedad en la que vivamos estaremos sometidos a poder o deber expresar unas emociones o no.

Gardner, (1998), nos explica que existen siete inteligencias y que todas las personas las poseemos; este autor nos explica que cada persona domina una inteligencia o varias sobre las otras y considera que la inteligencia no es algo único, sino un conjunto de capacidades mentales para resolver problemas y/o elaborar productos valiosos en una o más culturas. Explica que la relación e interacción de todas y cada una de ellas será lo que nos posibilitará éxito en la vida; considera que la inteligencia es una habilidad, es decir, que tiene ciertas características innatas pero que se puede mejorar o empeorar con la experiencia. Destaca la importancia de las diferencias individuales en cuanto al

aprendizaje, forma de actuación y representación del mundo; esto nos hace recapacitar sobre nuestro sistema educativo, ya que debemos aceptar que cada persona tenemos nuestro propio ritmo de aprendizaje y que la escuela, debe ser capaz de responder a todos y cada uno de los alumnos, sean cuales sean sus características individuales. Este autor considera que las inteligencias múltiples son las siguientes: la musical, es aquella que permite que nos expresemos a través de formas musicales; la espacial, es aquella capacidad frente a aspectos como el color, las líneas, las formas, las figuras, el espacio y la relación existente entre ellos; la lingüística, es la capacidad para emplear las palabras correctamente tanto de forma oral como escrita; la matemática, es la que nos permite el uso de los números de manera efectiva y razonar mediante el pensamiento lógico; la intrapersonal es aquella que nos permite auto-conocernos y la interpersonal es la que nos permite las relaciones entre personas, la cinestésica, es la capacidad para coordinar el cuerpo y la mente y conseguir un perfecto desempeño físico y por último, la inteligencia naturalista, es aquella que permite percibir las relaciones entre especies y grupos de objetos y personas reconociendo las posibles diferencias o semejanzas entre ellos, el campo de observación es el mundo natural que nos rodea.

Goleman, (1995), nos habla de una nueva inteligencia que no se había considerado hasta el momento, la inteligencia emocional y la define como la capacidad de cada persona para saber qué sentimos, como nos vemos a nosotros mismos y a los demás; es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada. Actualmente se está incidiendo en la inteligencia emocional en el entorno educativo del alumno y se afirma que gracias trabajando con ésta desde edades tempranas seremos capaces de tomar conciencia de nuestras emociones, podremos comprender los sentimientos de los demás, toleraremos las presiones y frustraciones, aumentaremos nuestra capacidad de trabajo en equipo y podremos adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

A continuación se describen las diferentes perspectivas teóricas existentes sobre las emociones y se explica qué aspectos considera relevantes cada una de ellas.

2.5.2. PERSPECTIVAS TEÓRICAS.

Existen diferentes perspectivas que explican el proceso emocional, entre ellas cabe destacar la fisiológica, la evolutiva, la cognitiva y la neurológica.

El enfoque filosófico parte de las ideas de distintos autores; según Platón las emociones están presentes a través de términos como el dolor de cabeza o el placer, el exceso de alguno de estos afecta a la razón del hombre. Aristóteles definía la emoción como una condición según la cual el individuo se transforma hasta tal punto que se queda con el juicio afectado, y este viene acompañado de placer y dolor; más tarde afirma que las emociones pueden ser educadas y utilizadas a favor de una buena convivencia.

Los estoicos consideraban las como algo negativo, como una perturbación innecesaria del ánimo. Séneca afirmó que la emoción puede convertir la razón en esclava y Crisipo la consideraba como algo perturbador del equilibrio.

Ya en la Edad Media se consideró que el lado racional del alma está en lucha para controlar los deseos y apetitos, si las personas no eran capaces de controlar las pasiones, estarían pecando. En esta época no había hueco para las emociones positivas. La emoción era denominada como pasión y tenía una connotación peyorativa, ya que ésta era la parte irracional del ser humano.

En general, la tradición filosófica ha identificado la emoción como la metáfora del amo y del esclavo; en ésta el amo es la razón y el control que se contraponen es el esclavo, que son las emociones y las pasiones.

Ya en la Edad Moderna, René Descartes se apoya en la teoría que la emoción es una sensación y denominó las emociones como pasiones divididas entre la mente (pensamientos) y el cuerpo (percepciones). Este autor señala que la unión entre el cuerpo y la mente se concentra en el cerebro y para el estudio de las emociones empleó los aspectos fisiológicos que estas producen y la valoración del propio sujeto.

Uno de los autores principales en la perspectiva evolucionista es Charles Darwin y se considera como uno de los pioneros en estudiar las emociones humanas; enfocó el papel adaptativo y hereditario de las emociones, describiendo las emociones y su relación con las expresiones faciales. Demostró que las emociones se expresan de la misma manera

en adultos que en niños, incluso de diferentes culturas. Él nos demuestra que las expresiones de las emociones son importantes para el bienestar de las personas y que su represión puede provocar delimitaciones; defiende su función social y afirma que ayudan a la preparación de la acción a la vez que transmiten una comunicación.

Por tanto se puede afirmar que esta corriente tuvo interés en el estudio de las emociones partiendo del enfoque genético y el social.

El enfoque cognitivista aparece a mediados de los 60 de la mano de Arnold, (1960), ésta definió la emoción como "una tendencia hacia algo evaluado como bueno o la evitación de algo evaluado como malo". Fundamenta que la valoración de un estímulo percibido se refleja en el bienestar de una persona. Años después, Schachter y Singer, (1962), parten de la concepción de que las emociones son el resultado de la interacción de los aspectos fisiológicos y cognitivos, es decir, que surgen por la acción conjunta de la activación fisiológica a través de la atribución cognitiva, la cual interpreta los estímulos situacionales.

Lazarus, (1991), parte de los mismos supuestos que Arnold, (1960), para estudiar las emociones e intenta fundamentar que las interpretaciones de las situaciones influyen decisivamente en la emoción experimentada, considera la cognición como una condición necesaria y suficiente para que se produzca la emoción. Palmero, (1997), comenta que la actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción, ya que para poder experimentar una emoción, los cambios fisiológicos son importantes en el proceso emocional, pero su significación viene modulada por los factores cognitivos; es fundamental una valoración que dé sentido a esos cambios fisiológicos.

En cuanto a la perspectiva neurológica de las emociones es importante conocer que todos los días recibimos estímulos y experiencias del entorno, mientras que en nuestro interior se generan millones de procesos que nos permiten mantenernos como organismos. Existe un puente que comunica el mundo interior y el exterior, éste es conocido como la conciencia. El sistema límbico está relacionado con el procesamiento de las emociones, lo cual es fundamental para un ser humano, cuya supervivencia depende de la habilidad que tenga para lograr este objetivo, pues de ello depende de la habilidad que tenga para lograr este objetivo, ya que de ello depende el reconocimiento

emocional que observamos en los rostros de los demás y que permite establecer relaciones sociales.

El sistema límbico hace referencia a un grupo de estructuras que están unidas de una manera significativa desde un punto de vista funcional; su núcleo es el hipotálamo. Este sistema desempeña un papel central en las funciones básicas y está involucrado en la interpretación emocional, ya que es el encargado de controlar la conducta emocional.

La expresión de las emociones está basada primordialmente en reacciones neurovegetativas, las cuales son partes innatas, hereditarias y típicas de la especie en etapas tempranas y permiten la supervivencia y adaptación al medio.

En el siguiente punto se explica la función que ejercen las emociones en las personas.

2.5.3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las conductas apropiadas y ello, con independencia del placer que le genere. Todas las emociones, por "malas" o negativas que nos parezcan, persiguen una adaptación social y ajuste personal, y su expresión nos permite sobrevivir en el mundo en el que vivimos. La supervivencia se observa fácilmente en los recién nacidos, ya que estos carecen de sistema de lenguaje y emplean el llanto para comunicar que tienen algo que no va bien (dolor de tripa, hambre, etc.).

Según Reeve, (1994), las emociones persiguen 3 funciones principales que son la función adaptativa, la social y la motivacional. A continuación, se describen y explican todas y cada una de ellas.

a. Función adaptativa: ésta es la encargada de preparar al organismo para que ejecute de forma eficaz las conductas que le exige el ambiente. Esta función va a permitir que el individuo dirija la conducta hacia aquello que quiera conseguir. Para Plutnick todas las emociones nos permiten reaccionar ante situaciones concretas, por lo que considera su función adaptativa. En su origen, se supone que fue el motivo por lo que los organismos consiguieron sobrevivir.

Ya Darwin empezó a tener en cuenta el proceso de adaptación según las características individuales de cada uno.

b. Función social: la principal función de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas ante una determinada situación; gracias a esta función, podremos ser capaces de predecir el comportamiento asociado a cada emoción (por ejemplo, si vemos a alguien triste, observamos sus gestos faciales y esto nos proporciona la información necesaria para saber cómo se encuentra y ayudarla).

La función social de las emociones nos permite facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permite la comunicación de los estados afectivos o promover la conducta prosocial.

Toda expresión de emociones facilita la realización de conductas, aunque también la represión de las emociones también puede tener una evidente función social (ya que como se ha explicado en el caso anterior, si cada vez que estuviéramos enfadados con alguien golpeásemos, crearíamos una sociedad en la que sería difícil o imposible la convivencia).

Muchas de las respuestas emocionales empiezan como un proceso adaptativo para conseguir convivir en la sociedad en la que se encuentran inmersos.

c. Función motivacional: la relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier actividad y que posee las dos características principales de la conducta motivada, que son la dirección e intensidad.

Como se ha nombrado anteriormente, las emociones tienen una función adaptativa para conseguir realizar una cierta conducta con una cierta exigencia y dirige la conducta en el sentido de que facilita el acercamiento o evitación en función de la emoción.

Las emociones se relacionan con la motivación porque determinan la aparición de una cierta conducta motivada; se puede decir que toda conducta motivada produce reacciones emocionales y éstas, facilitan que se sigan produciendo dichas conductas o que se eliminen.

Existen dos tipos de emociones, las cuáles se explican a continuación.

2.5.4. TIPOS DE EMOCIONES.

Antes de empezar a numerar y conocer la clasificación de las emociones, se considera interesante que se conozcan previamente las siguientes consideraciones con respecto a las emociones:

1. El concepto de emoción es aplicable a todos los niveles evolutivos y se aplica a todos los animales.
2. Las emociones tienen una historia evolutiva y se han desarrollado de diversas formas según las especies.
3. Las emociones permiten que los organismos se puedan adaptar al ambiente, por lo que se considera que tienen una función de supervivencia.
4. Existen patrones de comportamiento semejantes en cuanto a la expresión de emociones, lo que nos permite identificarlas en los demás.
5. Hay unas pocas emociones básicas o primarias, que se explicarán con detalle a continuación.
6. El resto de lo que consideramos emociones son estados derivados de las primarias.
7. Todas las emociones pueden existir en diversos grados de intensidad.

Ekman, (1970), desarrolló una lista de emociones, las consideradas básicas o primarias y las secundarias. Hay que decir que a través de investigaciones transculturales se observó que miembros de culturas aisladas sentían y se expresaban al igual que personas de otras culturas con las que ellos no estaban familiarizados. Posteriormente, Ekman, (1972), describió las emociones primarias como aquellas que se expresan en un momento determinado y ante un objeto o situación concreta, y además explica que dos características propias de estas emociones es que tienen una corta duración en el tiempo y que se expresan con mucha intensidad. Este autor considera que las emociones primarias son las siguientes y las acompañaré de una breve descripción, la formas en que las expresamos y como se dan en los niños:

- **Alegría:** es un estado interior que nos genera una sensación de bienestar general, altos niveles de energía y una elevada disposición para la realización de tareas. Ésta puede ser percibida en cualquier persona y se expresa en la forma de comunicarnos, nuestros ojos, sonrisas, etc. Esta emoción la expresamos ante situaciones de diversión y nos induce a la repetición de estas acciones que nos permitan sentir esta emoción. En niños sucede cuando consiguen los objetivos que perseguían.
- **Ira:** se trata de una emoción que se expresa con resentimiento e irritabilidad. Los efectos físicos que provoca incluyen el aumento del ritmo cardíaco, aumento de los niveles de presión sanguínea y aumentan la liberación de ciertos neurotransmisores como la adrenalina y la noradrenalina. Esta puede tener muchas consecuencias físicas y mentales. En su expresión podemos encontrar lenguaje corporal y expresión facial, así como respuestas fisiológicas que en ocasiones se transmiten en forma de agresión. Esta sirve de aviso para advertir a los agresores que paren con su comportamiento amenazante. En los niños aparece ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal.
- **Miedo:** es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable, provocada por la percepción de un peligro (real o imaginario) y que puede darse en el presente, puede ser del pasado (a través de un recuerdo) o incluso en el futuro (si una mala experiencia nos hace recordar algo y presentimos que va a volver a suceder). Su función es de protección ante estímulos reales o imaginarios y en los niños se percibe como una emoción intensa y desagradable.
- **Asco:** es la denominación de fuerte desagrado hacia ciertos objetos o sus olores que nos produce la necesidad de expulsar de forma violenta los elementos del estómago por la boca; otras de las reacciones que provoca en nosotros son la sudoración, el descenso de la presión sanguínea, etc.
- **Sorpresa:** es un breve estado emocional resultante de un evento inesperado. Ésta puede ser neutral, agradable o desagradable. Algunas de las características faciales que se pueden observar en una persona que experimenta esta emoción son el levantamiento de cejas, se abren los párpados y se cae la mandíbula,

dejando mostrar los labios y los dientes. Ésta la expresamos mediante sobresaltos y es una emoción muy común en la etapa de educación infantil, ya que surgen muchas situaciones nuevas para los niños.

- Tristeza: se trata de un estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral; es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc.

En el apartado 4, "[TABLAS Y GRÁFICOS](#)" se puede observar la Tabla 1 que indica los principales movimientos musculares que determinan la expresión de las emociones básicas. Ésta fue descrita por Ekman y Friesen, (1975).

No menos importantes son las emociones secundarias, las cuales surgen de la combinación de disposiciones innatas y adquiridas que se conforman bajo la influencia de las primarias. En éstas, el estímulo es procesado por el mismo canal de procesamiento que las primeras (amígdala) aunque también es analizado por el pensamiento.

De forma general, todas las personas sentimos y expresamos las emociones de forma similar, pero debido a que las experiencias e historia personal de cada individuo son únicas, cada uno tenemos nuestras propias representaciones y se considera que las emociones secundarias son personales de cada cual.

La característica en común que presentan las emociones primarias con las secundarias es que todas ayudan a que las personas nos formemos una imagen más ajustada de nosotros mismos y podamos entender el mundo en el que vivimos.

Como características de éstas cabe destacar de las secundarias es que su duración en el tiempo es mucho mayor que el de las primarias pero se expresan con menor intensidad. A continuación se nombran y explican algunas de estas emociones, concretamente, aquellas que se consideran más comunes en la etapa de educación infantil: alivio, orgullo, indignación, morbosidad, desprecio, rencor, anhelo, nostalgia, vergüenza, envidia, arrepentimiento, esperanza, culpa, celos y angustia.

Otra característica sobre las emociones secundarias es que pueden ser la combinación de alguna de las primarias como el caso de los celos, ya que los celos son una emoción

secundaria que aparece de la combinación de la ira, la tristeza, el miedo, etc. Ésta se da porque la persona que la padece se fija en otra persona (tristeza e ira) y tiene miedo a que la puedan dejar.

A continuación se explicarán las emociones secundarias que surgen de la combinación de las primarias y que son más comunes en la etapa de 0 a 6 años de edad. En el punto 4, ["TABLAS Y GRÁFICOS"](#), se puede observar la tabla 2 "Emociones secundarias a partir de la combinación de las primarias".

En primer lugar se describe que el alivio es una emoción secundaria que expresamos ante situaciones que nos provocan sorpresa y alegría a la vez, y según la R.A.E. se define como la "atenuación de las señales externas de duelo una vez transcurrido el tiempo de luto riguroso", esto se explica como la sensación que experimentamos ante una situación que nos alegra y no esperábamos. Un ejemplo en el que se pueda observar el alivio en los niños, es cuando el pequeño está triste y nervioso por no estar con su figura de apego, emite llantos y muestra inseguridad; esta inseguridad cambia en el momento en que ve aparecer a su figura de apego y la emoción que esté expresaría sería la de alivio, ya que se sorprende porque no sabía cuando iba a aparecer y alegría porque es su pilar de apoyo.

En segundo lugar se nombra el anhelo y la nostalgia; se considera que el anhelo es un deseo muy fuerte por tener algo o estar con alguien y la nostalgia es una emoción que se experimenta como un sentimiento de tristeza por algo o por alguien que echas de menos. Ambas se conforman por las emociones primarias de alegría y tristeza, alegría cuando recordamos el hecho y tristeza al ser conscientes que no lo tenemos. En el caso de los niños pequeños, la nostalgia y el anhelo pueden observarse cuando se habla de sus padres y estos no están cerca.

Según la R.A.E., (2014), la decepción es un "pesar causado por un desengaño" y la vergüenza es la "turbación del ánimo, que suele encender el color del rostro, ocasionada por alguna falta de cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante, propia o ajena". Ambas surgen de la combinación de la sorpresa y de la tristeza. La decepción en los niños se puede observar cuando están esperando algo que recuerdan y llegado el momento no se le da; aunque en este momento se le explique que no se ha podido por causas propias, el niño se nota decepcionado. Por otro lado, la vergüenza también es

muy común en niños pequeños, sobre todo si están en un ambiente que es poco conocido para ellos; el padecer vergüenza no les deja actuar con la naturalidad típica en estas edades.

Otra emoción secundaria que se expresa en estas edades es el arrepentimiento, aunque en la mayoría de las ocasiones los adultos debemos intervenir para conseguir que los niños puedan experimentar. Éste lo podemos observar en los más pequeños cuando les hacemos ver que alguna de las acciones que han realizado no es correcta y podemos empezar a que se sitúen en el punto de vista de los demás para que entiendan por ejemplo, cómo se siente el niño al que le acaba de pegar, etc.

Para finalizar con la explicación y ejemplificación de las emociones secundarias, se nombran los celos. Los niños experimentan esta emoción en múltiples ocasiones, ya que ellos son el centro de atención y no les gusta que la atención de los padres recaiga sobre otros, o que vean que un igual tiene algo y lo quieren ellos también para sentirse igual de importantes. Los celos son la mezcla del enfado y del miedo, miedo por ser menos que el otro y enfado para conseguir lo que se proponen.

En el siguiente punto se muestran las etapas del desarrollo de los niños para conocer como el componente emocional evoluciona al igual que el componente físico y psicológico.

2.5.5. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESARROLLO MADURATIVO EN LOS NIÑOS.

Como numerosos estudios han demostrado, es en los primeros años de vida del niño cuando su cerebro está caracterizado por la plasticidad, la cual permite que el niño absorba gran cantidad de estímulos de su entorno así como tenga mayor capacidad de recuperación ante situaciones adversas que se le puedan presentar.

El cerebro está compuesto por pequeñas células llamadas neuronas, las cuáles son las encargadas de transmitir la información. Dicha información se transmite por sinapsis, que son corrientes eléctricas que van de una neurona a otra. Como afirma Shore, (2000), a los dos años de edad, las neuronas alcanzan los niveles de una persona adulta y a los tres años, doblan el número de sinapsis de sus madres.

El afecto, el buen cuidado y la aportación de estímulos en estas edades resultan fundamentales, ya que permiten que el niño libere ciertos neurotransmisores que hagan que aumenten estas conexiones. Ya es a partir del tercer año cuando empieza a producirse una poda selectiva, en la que se eliminan aquellas neuronas que no están siendo utilizadas y hacen que el cerebro vaya perdiendo esa plasticidad que es característica en las primeras edades.

Después de la explicación anterior, se remarca la importancia de la Atención Temprana en los niños con dificultades o con riesgo, ya que cuanto antes se detecte, más pronto será su actuación y como he explicado anteriormente, es en estos primeros años de vida cuando el cerebro está más capacitado para aprender y/o recuperarse.

El desarrollo de los niños se da en las diferentes áreas que nos componen, estas las podemos agrupar en el desarrollo cognitivo, motor, del lenguaje y socio-emocional.

A continuación se explica la manera en que se produce el desarrollo emocional en los niños y posteriormente lo complementaremos y relacionaremos con el desarrollo de las otras áreas.

Entre los 0-6 meses aparecen las emociones primarias y se considera el llanto como la primera comunicación que sirve para llamar la atención de los adultos y así, se considera que tiene una función de supervivencia, ya que gracias a éste puede indicar que tiene hambre, que tiene sueño, hambre o cualquier otra necesidad.

La expresión de las emociones en esta etapa se incrementan si son reforzadas por parte de sus cuidadores, también se observan intentos en la regulación de las emociones como chuparse el dedo, etc. Las expresiones faciales que podemos diferenciar en esta etapa temprana son las de alegría, enfado o tristeza.

Entre los 7-12 meses las emociones básicas se vuelven y se produce un aumento en la autorregulación. Es esta etapa aparece la sonrisa social y empieza a reconocer las emociones en los otros.

Entre 1-3 años se inician las emociones autoconscientes como la vergüenza, la culpa, la envidia y el orgullo. Tal y como adquieren una mayor autonomía en las tareas que

realizan, regulan mejor las emociones y empiezan a empatizar con las emociones que sienten los demás.

Y para finalizar, entre los 3-6 años perfeccionan su autorregulación y a través del juego simbólico pueden adoptar estados emocionales distintos a los suyos. El lenguaje será un instrumento que le permitirá al niño comprender la realidad, comunicar experiencias y expresar sentimientos. Es en esta etapa cuando se produce el desarrollo de la conciencia emocional, mejora la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones.

2.5.6. DEFINICIÓN DE INCLUSIÓN.

Con el desarrollo de la Ley Orgánica de Educación, (LOE, 2006), el sistema educativo español establece los principios que deben desarrollarse en los distintos niveles de escolarización, entre ellos la equidad, la inclusión educativa y la no discriminación; también se desarrollan aspectos relacionados con la necesidad de apoyo educativo y se establecen medidas para conseguir atender a la diversidad presente en nuestra sociedad.

Según Arnaiz, (2003, p. 10), "la inclusión surge con el objetivo de eliminar las diversas formas de opresión existentes a este respecto, y de luchar por conseguir un sistema de educación para todos, fundamentado en la igualdad, la participación y la no discriminación en el marco de una sociedad verdaderamente democrática". Por tanto, se considera que el propósito de la inclusión educativa es el de prestar una atención educativa que favorezca el máximo desarrollo posible de todo el alumnado y la cohesión de todos los miembros de la comunidad escolar; en este proceso colaborarán alumnos, maestros, familias, la administración educativa, otros profesionales del centro, etc. y pretenden ofrecer una educación de calidad y garantizar la igualdad para todos.

Los principios de la educación inclusiva según el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte son:

- Educar en el respeto de los Derechos Humanos y funcionar de acuerdo con los valores y principios democráticos.
- Considerar la diversidad de todas las personas que componen la comunidad educativa como un hecho valioso que contribuye a enriquecer a todo el grupo y favorecer la interdependencia y la cohesión social.

- Buscar la equidad y la excelencia para todos los alumnos y reconocer su derecho a compartir un entorno educativo común en el que cada persona sea valorada por igual.
- Mejorar el aprendizaje de todo el alumnado adaptando la atención educativa a las características individuales.

Uniformidad: si antes ponías guiones ahora también, si pones puntos pues puntos.

Se considera que con el avance de los años se ha conseguido vivir en una sociedad más tolerante y que ha mejorado mucho las condiciones de igualdad entre personas, además que busca realizar actuaciones para conseguir que todas las personas podamos vivir en un mundo lleno de igualdad, en el que todos tengamos los mismos derechos y deberes.

Aún estando en el siglo XXI queda mucho por hacer, ya que la sociedad debe concienciarse de la riqueza existente que nos aporta la diversidad. Ésta debe considerarse tanto a nivel de aula como de calle, ya que es un factor enriquecedor que nos ayuda a entender el punto de vista de los demás y ser mejores como personas, además que facilita la adquisición de valores como el compartir, ayudar, etc.

Se considera que para conseguir una sociedad inclusiva, debemos estar sanos emocionalmente y para ello, deberíamos empezar a aprenderlo en la escuela a través de la educación emocional; en el siguiente punto se explica cuál es la inteligencia emocional y qué aspectos aporta a la educación infantil.

2.5.7. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.

Tal y como se ha comentado anteriormente, el cerebro de los niños en estas primeras edades se caracteriza por la gran capacidad de plasticidad neuronal, por lo que resulta de gran interés el iniciarles en el tema de la educación emocional desde edades tempranas. Esta inteligencia es una capacidad innata en todas las personas y debemos trabajarla como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral con el fin de capacitarle para un mejor desarrollo personal; también nos permitirá la utilidad de emplearse como herramienta de prevención primaria, ya que minimiza la vulnerabilidad

de la persona a determinadas disfunciones como el estrés, la depresión, la agresividad, entre otros.

El aprendizaje e interiorización de habilidades emocionales ayudará a los alumnos tanto en la escuela como en su vida diaria. La educación emocional no sólo potencia los aspectos cognitivos e intelectuales, sino también otros aspectos como el desarrollo de la personalidad, aptitudes, valores, motivación y esfuerzo. Su objetivo final es conseguir el desarrollo integral de la persona.

Los objetivos que se persiguen a través del trabajo con la Inteligencia Emocional son los siguientes:

1. Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.
2. Saber clasificar las emociones.
3. Gestionar nuestras propias emociones.
4. Desarrollar la tolerancia a la frustración.
5. Prevenir el consumo de drogas y otras conductas de riesgo.
6. Desarrollar la resiliencia (según la RAE es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas).
7. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
8. Prevenir conflictos interpersonales.
9. Mejorar la calidad de la vida escolar.

A modo de resumen, debemos tener en cuenta que cuando hablamos de Educación Emocional en la etapa infantil, nuestro interés se centra en la conciencia emocional, la expresión emocional, la regulación emocional y la autonomía social.

A la hora de trabajar la educación emocional en el aula, debemos tener en cuenta los estilos educativos, ya que de ellos depende en gran medida la forma de expresarnos. Los principales estilos educativos son el autoritario (hace que los niños crezcan con miedo, falta de iniciativa y autoestima baja), el permissivo (aumentan la probabilidad de que los niños se conviertan en personas poco responsables, que eviten el esfuerzo y les cueste madurar), el sobreprotector (crecerá rodeado de inseguridades y miedos, tendrá baja tolerancia a la frustración) y el inductivo (este estilo permitirá que las personas sean seguras de sí mismas, que tengan capacidad para opinar y tomar decisiones). Después de

observar qué tipo de personalidad podemos conseguir que desarrollen los niños según el estilo educativo, se puede llegar a concluir que el más deseable para que crezcan niños sanos y seguros es el estilo inductivo, el cual, pretende influir positivamente en los niños e inculcarles valores y normas culturales; su meta es la colaboración, aunque para ello requiere esfuerzo.

2.5.8. ¿CÓMO SE FAVORECE LA INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

La educación inclusiva (inclusión) es uno de los temas presentes en las políticas educativas a nivel nacional e internacional. Este tipo de temas llevan a replantearse diferentes estrategias para favorecer y conseguir el desarrollo integral de las personas mediante la convivencia con personas que tengan diferentes capacidades, que sean de otras razas, etc.; en este contexto, resulta fundamental el conocer y trabajar desde la educación emocional, ya que diversos estudios han demostrado que ésta, enriquece las capacidades adaptativas, el desarrollo sano de los niños y reduce la violencia.

El derecho a la educación es uno de los derechos fundamentales que contempla la Constitución Española y que aparece en la Declaración Universal de los Derechos Humanos; en él se reconoce "el derecho de las personas con discapacidad a la educación", "el sistema de educación inclusivo a todos los niveles" y " la enseñanza a lo largo de la vida".

Es con la LOE donde se insiste en la función social de la educación como el medio más adecuado para construir su personalidad; el hecho de que todos los alumnos estén "integrados" en las aulas ordinarias con los apoyos necesarios, incrementar las interacciones entre todo tipo de alumnado a través de la convivencia y la aceptación, respetando las diferencias y valorarlas como positivas. Para poder conseguir esto, es necesario realizar intervenciones a través de programas de inteligencia emocional, con el fin de conseguir una igualdad para todos los miembros de la sociedad.

La finalidad que se persigue al introducir la educación emocional dentro de la escuela inclusiva es que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo de sus capacidades, individuales y sociales, intelectuales, culturales y emocionales, por lo que se necesita una educación de calidad adaptada a las características individuales de cada

alumno. Según la LOE, la finalidad de la educación es promover el desarrollo de los alumnos en sus diferentes vertientes: la afectiva, la cognitiva y la social.

Se considera que la educación emocional en las aulas es una corriente innovadora que se justifica debido a que el currículo actual no cubre las necesidades sociales; actualmente hay muchos jóvenes en factores de riesgo y desequilibrios emocionales, estos podrían reducirse si desde las primeras edades ya se iniciara la educación emocional en las aulas. Según Bisquerra, (2000, p. 27), la educación emocional es "un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social".

En todo momento debemos tener presente que cuando se habla de educación emocional tenemos que tener presente las competencias personales y sociales, y que a través de la adquisición de estas competencias, seremos competentes emocionalmente.

A continuación se detallan una serie de actividades propuestas para trabajar la educación emocional desde las aulas.

3. PROPUESTA DIDÁCTICA.

A continuación se presentan una serie de actividades planteadas para llevarse a cabo en un centro escolar con la finalidad de trabajar la educación emocional y mejorar la inclusión; éstas se podrán aplicar tanto para Educación Infantil como para Primaria (cada una tendrá distintos niveles de complejidad) se han diseñado para llevarse a cabo en el nuevo curso escolar 2014-2015, por lo que se tiene en cuenta la entrada en vigor de la nueva ley, la L.O.M.C.E., que se implantará para el ciclo de Educación Infantil y los cursos de 1º, 3º y 5º de Educación Primaria. Éstas, se deben aplicar a lo largo de todo el curso, variando su forma de aplicación y su grado de dificultad.

Se considera que el trabajar estas actividades con los más pequeños incrementará el autoconcepto y mejorará las relaciones interpersonales de todos los alumnos, sin darle importancia a la raza, trabajo de los padres ni ningún aspecto, ya que todas parten de que los alumnos deben verse como únicos y darse cuenta que todos tenemos los mismos derechos y deberes, y que en la vida todos sentimos emociones, las cuales nos ayudan a regular nuestros comportamientos.

A través de la implementación de estas actividades se pretende conseguir diferentes objetivos, éstos son los referentes relativos a los logros que el alumno debe alcanzar al final del proceso educativo planificado. Los objetivos que se plantean son los siguientes:

1. Conocer las emociones, tanto las propias como las de los demás.
2. Reconocer las emociones expresadas.
3. Valorar positivamente la diversidad en las aulas y en la sociedad.
4. Crecer sanos emocionalmente.
5. Entender la diversidad a nivel individual.

Con la entrada de esta nueva ley, se ha realizado una reorganización de las Competencias Básicas, las cuáles pasan a denominarse como Competencias Calve y son las capacidades para aplicar los contenidos con el fin de lograr la realización de actividades y la resolución de problemas. También se ha producido una reagrupación de éstas, y con la entrada de la nueva ley hay siete en lugar de ocho. Las que se trabajarán a través de las actividades planteadas son:

1. Competencia Lingüística.

4. Aprender a Aprender.
5. Competencias Sociales y Cívicas.
6. Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor.
7. Conciencia y Expresiones Culturales.

Se considera que este tipo de actividades son de iniciación al tema emocional y que se plantean para seguir trabajándose en el resto de escolarización de los alumnos. A continuación se detallan todas las actividades.

3.1. ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ EXPRESAN?

En esta actividad se muestra la cara de un niño expresando emociones primarias como son la alegría, la sorpresa, el enfado, el asco, la tristeza y el miedo. Se ha elegido un niño para que los alumnos y alumnas tengan más facilidad para empatizar con las caras que se le presenten. Esta actividad se ha diseñado para realizar de forma oral y nivel grupal, para conseguir que a través de la interacción y el debate, se llegue a una conclusión. En el Anexo I se muestran estas imágenes.

3.2. ACTIVIDAD 2: LAS CARETAS.

Se repartirá a cada alumno una forma ovalada de goma eva con cuatro trozos de velcro marcados que indicarán la posición de los ojos y la boca.

Para los alumnos de infantil se iniciará esta actividad alternando las variables de alegría y tristeza, mientras que a los de primaria se añade la de enfado.

Para cada alumno se le dará un par de ojos y una boca que demuestren las emociones anteriormente nombradas, y éstas, llevarán otro trozo de velcro para conseguir la fijación a la careta.

En primer lugar la maestra o el maestro nombrará una frase y los niños deberán pegar los ojos y sonrisa que demuestren dicha emoción, después se comentará entre todos para llegar a un acuerdo. El docente pondrá varios ejemplos y luego buscará que los alumnos participen nombrando situaciones.

Las caretas pueden observarse en el Anexo II y a continuación se describen algunas de las frases que la maestra puede emplear para iniciar la actividad:

Educación Infantil:

- "Estamos jugando en el parque con nuestros amigos y nos lo pasamos muy bien".
- "Estamos en el parque pasándolo bien y nuestra mamá nos dice que nos tenemos que ir a casa. Nosotros queremos seguir jugando pero ella no nos deja".
- "Vamos a comprar y hemos visto unos caramelos que no nos gustan pero nuestro papá no nos compra".

Educación Primaria:

- "Hemos estudiado mucho para el examen pero nos ha salido mal".
- "Un compañero ha roto el ordenador de clase, la maestra piensa que he sido yo y va a hablar con mi madre para contárselo".
- "Llego nuevo a un colegio donde no conozco a nadie y una compañera vienen rápidamente para jugar conmigo".

Este tipo de actividades se trabajarían a lo largo del curso y progresivamente se irían introduciendo más emociones para conseguir una mayor comprensión de los niños.

3.3. ACTIVIDAD 3: EL NIÑO QUE NO PODÍA ANDAR.

Se trata de un cuento para conseguir que los alumnos se pongan en la situación de un igual suyo y valoren la riqueza de tener compañeros diferentes, aunque con los mismos derechos y las mismas oportunidades que ellos.

Al finalizar el cuento, se realizarán una serie de preguntas para observar el grado en qué los niños se han implicado emocionalmente y si han aprendido a valorar la diversidad como un factor enriquecedor de la sociedad.

En el Anexo III puede observarse el cuento y las cuestiones que se plantean.

3.4. ACTIVIDAD 4: TODOS SOMOS DIFERENTES...

Esta actividad se trabajará de forma distinta en Educación Infantil y Primaria y con ella se pretende que los alumnos interpreten distintos roles que se les asignan aleatoriamente.

Con los alumnos de Educación Infantil esta actividad se realizará aplicando la metodología de los Rincones de trabajo, concretamente en el de juego simbólico. Se decide que se trabaje así para que se cree menos escándalo a la hora de interpretar roles y comunicarse con el resto de compañeros, también de esta manera, el maestro podrá observar más detalladamente la evolución. Con los alumnos de Educación Primaria se trabajarán en varios grupos de forma simultánea y se asignarán varios roles dentro de cada grupo.

Para ayudar a que los alumnos sepan ponerse en la piel de los distintos personajes que se les asignan, se podrá emplear diferentes materiales como el caso de pañuelos oscuros cubriendo los ojos para imitar un ciego, tapones a los oídos para imitar a un sordo, sentado en una silla para interpretar déficits motrices, tapar la boca para evitar hablar porque no conoce el idioma del país, etc.

A través de esta actividad los niños conseguirán darse cuenta de las dificultades que podríamos encontrar si tuviésemos esta serie de dificultades y el poder vivenciarlas hará que sean más conscientes de la ayuda que podemos ofrecer a las personas que están a nuestro alrededor.

3.5. ACTIVIDAD 5: OBSERVO, PIENSO Y CONTESTO.

Antes de iniciar esta actividad en el aula se realizaría una pequeña introducción explicando a nuestros alumnos que las emociones son la respuesta que damos cuando algo que sucede en nuestro alrededor, nos impresiona y nos produce alguna sensación; estas sensaciones pueden ser agradables (que nos gusten) o desagradables (que no nos gusten).

Los niños deben entender que experimentamos muchas emociones a lo largo del día y que podemos observar en nuestros compañeros como ellos las experimentan. Para saber si los niños empiezan a entender este concepto se les pondría el vídeo que aparece en el

Anexo IV (hasta el minuto 4.39) para conocer si los alumnos saben reconocer las emociones de los demás y si logran empatizar con los protagonistas.

3.6. ACTIVIDAD 6: TEATRO DE EMOCIONES.

La siguiente actividad constará de interpretar un teatro por parte de los alumnos de 6° primaria al resto de sus compañeros y a partir de este, los maestros de los distintos cursos trabajarán las emociones en el aula preguntando a los niños que cuenten experiencias propias de cuándo ellos sienten las emociones que se han observado en el teatro.

Posteriormente, este teatro podrá trabajarse en las diferentes aulas y modificar las situaciones que nos provocan las emociones para así, tener un mayor repertorio de ejemplos para reconocer emociones en la vida real.

3.7. ACTIVIDAD 7: RELACIONO ACTOS CON EMOCIONES.

A través de esta actividad los alumnos deben relacionar diferentes acciones humanas con las expresiones faciales que representes diferentes emociones.

Los de Educación Infantil y 1° y 2° de Educación Primaria tendrán 4 páginas y en cada una de ellas hay un conjunto de acciones que todas se relacionan con la misma emoción y los alumnos deberán picar o recortar (según el curso de infantil en el que se encuentren) y pegar la cara que represente la emoción en el centro de los emoticonos de las acciones; esto puede verse en el Anexo VI.

En cambio, los alumnos de 3°, 4°, 5° y 6° de Educación Primaria tendrán en cada una de las cuatro páginas la cara que representa una emoción y ellos deberán dibujar acciones que nos hagan sentir esta emoción. Esto puede verse en el anexo VII.

3.8. ACTIVIDAD 8: CHARLA DE DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD.

Se considera de gran interés que los alumnos tuviesen la visita de una persona con una discapacidad motora que está consiguiendo grandes logros a través de la motivación y el esfuerzo.

Considerando que la Educación Física es una de las áreas preferidas por la mayoría de los alumnos, sería de gran interés la visita de un deportista paralímpico, para que les contase su experiencia con respecto a las dificultades y obstáculos que se ha encontrado a lo largo de su vida así como la forma en que ha logrado superarlos.

Pediríamos al deportista que les pusiese vídeos e imágenes de como supera sus metas y que nos contase las ayudas que ha obtenido por parte de la sociedad, así como las emociones que ha experimentado a lo largo de su vida profesional.

A través de esta explicación, los niños podrían observar y darse cuenta de lo importante que resulta tener diversidad en la sociedad y les ayudaría a empatizar y observar de qué manera podemos ayudarnos las personas; además, se darían cuenta de las emociones que pueden experimentar las personas desconocidas para ellos y darse cuenta de la importancia que tiene el querer superar los límites que se nos crucen en la vida.

3.9. ACTIVIDAD 9: ¡APROVECHA LA OCASIÓN!

Esta actividad se llevará de forma diaria en la vida de las aulas, ya que a través de ella se pretende que los alumnos expresen abiertamente las emociones que sienten y si requieren ayuda para superar ciertos obstáculos, puedan contar con el apoyo y la opinión de sus compañeros.

Esta actividad es de gran interés porque fomenta la expresión oral de los alumnos además, ayuda al resto a que pueda ponerse en la posición de aquel que no se encuentra bien para poder darle consejos que se crean convenientes.

Con actividades de este estilo, se fomenta mucho la relación interpersonal y ayuda a crear una sociedad más justa, democrática y cooperativa, que es parte de lo que trata la educación emocional.

3.10. ACTIVIDAD 10: ¿QUÉ VEMOS EN CADA CARA?

Esta actividad consiste en analizar grupalmente la posición de las diferentes partes de nuestra cara ante la expresión de las diferentes emociones.

Para llevarla a cabo emplearemos las imágenes de la actividad 1 y que se muestran en el anexo I y lo que comentaremos en cada una será lo siguiente:

ASCO: fruncimiento de nariz, ojos y boca (están arrugados), además de observar como los dos labios están levantados.

SORPRESA: boca abierta, ojos muy abiertos y cejas levantadas.

MIEDO: estiramiento de labios, levantamiento de cejas y levantamiento del párpado superior.

IRA: labios apretados, cejas hacia abajo y mirada fija.

TRISTEZA: alargamiento de boca, bajada de la comisura de los labios, mirada no fija y párpados bajados.

ALEGRÍA: boca alargada y entreabierta, levantamiento de los carrillos y de la comisura de la boca.

Después de enseñar los detalles expresados en las diferentes caras, todos los niños intentarán expresar esa emoción y comentarán ejemplos propios que les produzca dicha emoción.

Comentaremos que cosas nos produce cada una de las emociones y porqué, y así contrastar los diferentes puntos de vista de los alumnos y ayudarles en el proceso de comprensión emocional.

Esta actividad se debe realizar en diferentes momentos del curso escolar; la primera de ellas como presentación y el resto para comprobar si los alumnos se fijan en las diferentes posiciones de las partes de la cara y las saben relacionar con las emociones trabajadas.

3.11. ACTIVIDAD 11: NOS VAMOS CONOCIENDO...

Esta actividad consiste en conocer las características físicas de cada alumno y decir todas las cosas buenas que nos gustan de él.

Para llevarla a cabo, pegaremos una foto de cada alumno en una cartulina y la situaremos al centro de la asamblea, de uno en uno iremos comentando el color de su pelo, piel, su altura, la cara que saca en la foto y decir cómo nos pensamos que estaba

cuando se le sacó la foto y porqué, etc. Más tarde nombraremos cualidades que nos gustan del niño como por ejemplo "me gusta que me deje sus juguetes".

En el desarrollo de la actividad, el maestro o maestra ayudará en los ejemplos si observa que el resto de niños no sabe como participar, además buscará que todos los alumnos comenten sobre sus compañeros.

3.12. ACTIVIDAD 12: PERDÓN, LO SIENTO.

Se repartirá una ficha de las del Anexo VIII a cada alumno y se comentará a nivel grupal lo que se ve en cada escena como por ejemplo en la primera diríamos que una niña se tropieza con una mochila que está en el suelo y le tira la comida a otros niños; entonces preguntaríamos a los niños "¿qué debe hacer la niña que ha tirado su comida encima de los otros? ¿Por qué? ¿Creéis que los otros deben enfadarse con ella por ensuciarles?" y preguntas de este estilo para que ellos razonen y se pongan en la piel de los demás.

Los alumnos deberán rodear en cada escena al personaje que esté causando algún inconveniente a los demás y a través de ésta, se pretende que comprendan que muchas veces cometemos errores y hacemos cosas que no están bien, pero aún así, es conveniente reconocer y asumir lo que hemos hecho y pedir perdón.

Esta actividad se realizaría a nivel grupal en Educación Infantil, mientras que en Educación Primaria se realizaría una primera puesta en común por parejas, y posteriormente, un comentario grupal.

3.13. ACTIVIDAD 13: LA CAJITA "YO".

El maestro pintará una caja de zapatos de colores llamativos y se escribirá el pronombre "YO" en la parte frontal de la caja. Se mandará una nota informativa a los padres en la que explique que el niño se lleva la cajita llamada "YO" y debe meter en ella objetos especiales para él como fotografías, juguetes, etc.

El niño lo llevará al aula para compartir estas cosas con sus compañeros/as y luego se le devolverá.

Esta actividad se realizará en las asambleas y el niño que se haya llevado la caja tendrá que comentar a sus compañeros que ha traído de su casa y porque esos objetos son especiales para él. Al finalizar la presentación se motivará a los compañeros para que lo aplaudan y valoren todas las explicaciones.

Para finalizar esta actividad, se realizará un mural en el que aparezca la foto del niño y éste dibujará a su alrededor algunos de los objetos que ha traído a clase.

Esta actividad sirve para detectar los aspectos positivos de cada alumnos y potenciar la expresión oral.

3.14. ACTIVIDAD 14: EL LIBRO DE LAS EMOCIONES.

Para el diseño de este libro, se dividirá la clase en seis grupos y a cada grupo se le asignará una emoción básica (alegría, tristeza, sorpresa, ira, miedo y asco). La portada de cada sección del libro serán las imágenes trabajadas en la actividad 1 y cada alumno integrante de ese grupo deberá buscar una imagen (a través de revistas, periódicos, ordenador, etc.) y pegarla en un folio de color y abajo deberá escribir porque le produce dicha emoción (por ejemplo, a un alumno que le toque tristeza y emplee una imagen de un bosque quemándose, podría escribir que esa imagen le pone triste porque se están quemando los animales que allí viven).

Cuando todos los alumnos hayan hecho su hoja con su frase, se plastificará a doble cara y se encuadernará para que los alumnos puedan leer que situaciones provocan diferentes emociones en sus compañero.

Para los alumnos de infantil que aún no tengan adquirida la etapa de escritura libre, este libro se realizará por rincones y la maestra o maestro, guiará al alumno en la escritura o se lo copiará en otro lugar para que el niño lo copie, aunque esto dependerá de la metodología que siga cada uno.

3.15. ACTIVIDAD 15: ME ALEGRA QUE ESTÉS/SEAS...

Se repartirá aleatoriamente un papelito con el nombre de otro niño (comprobaremos que a ningún niño/a le toque su propio nombre) y se les pedirá que piensen algo que les alegra de ese compañero, puede ser de la forma de ser o de como esté.

Una vez lo sepan se les repartirá un corazón (Anexo IX) en el que escribirán el nombre de su compañero, la cualidad que le gusta de él y el nombre del que lo ha realizado.

Tal y como la maestra o maestro recoja todas las tarjetas las entregará en la asamblea y cada niño dirá la cualidad que le han asignado y quien le ha hecho la tarjeta. Después, el emisor y receptor se darán un abrazo y se volverán a sentar en la asamblea.

3.16. ACTIVIDAD 16: ¡TODOS TENEMOS DERECHOS!

A través de esta actividad, se pretende que los alumnos entiendan que son los derechos, qué todos los poseemos y que su finalidad es ayudarnos a vivir mejor.

Para iniciar la actividad se plantean y dramatizan las siguientes situaciones:

1ª: "María ha recibido como regalo de cumpleaños un estuche nuevo muy bonito. A Luis que le ha gustado mucho, le pide que se lo dé porque su hermanita pequeña no tiene. María le dice que no y entonces Luis se enfada y le pega una patada a María. María llora y se va a casa enfadada pero no se lo cuenta a nadie."

2ª: "A Paco se le ha caído la bolsita del almuerzo al suelo sin darse cuenta. Silvia, que está un poco despistada, ha pasado al lado de la mesa de Paco y le ha pisado el almuerzo. Cuando Paco se da cuenta va hablar con Silvia y le dice que le ha chafado todo el almuerzo y que está triste".

Una vez estén representadas las dos situaciones se comentaran a nivel grupal, el maestro guiará el diálogo a través de la formulación de pequeñas preguntas como "¿Creéis que Luis tiene derecho de pegar a María por no querer darle el estuche que a ella le habían regalado? ¿Por qué? ¿Tiene Paco el derecho de estar triste? ¿Qué pensais que debería hacer Silvia?".

Una vez se hayan dialogado estas situaciones definiremos que son los derechos a través de ejemplos y se elaborará una lista conjunta sobre los derechos que ellos tienen cuando están en el colegio.

Posteriormente, se recordarán situaciones que hayan ocurrido en clase o se imaginarán otras que pueden llegar a ocurrir a través de las cuales no se cumplen estos derechos y se deberán proponer formas de actuación para saber cómo salir de dicha situación.

3.17. ACTIVIDAD 17: HAY VECES QUE DEBO DECIR "NO".

Esta actividad consiste en facilitar a los niños la posibilidad de decir "no" ante diferentes situaciones que se les pueden plantear en la vida que les puedan resultar desagradables o que puedan dañar su salud física o emocional.

Para iniciar la actividad, se empezará motivando a los alumnos a través del diálogo sobre situaciones que nos incomodan y no nos gustan; a continuación el maestro o maestra nombrará una serie de frases en las que los alumnos deberán decir "SI" o "NO" y razonar el porqué. Algunas de estas situaciones podrían ser:

- Alguien te pide que hagas una payasada en clase mientras el maestro/a explica.
- Un niño más pequeño me pide que le ayude a colgar su abrigo porque él no llega.
- Tu hermano te pide que pintéis la puerta del comedor de tu casa para divertirlos.
- Tu abuelito te pide que le acerques su manta, que a él le duelen las piernas.
- Un amigo te pide ayuda para hacer una gamberrada.
- Tu primo te dice que si le puedes dar un poco de tu merienda porque se le ha olvidado la suya.
- Una compañera te pide que le hagas tú los deberes.
- El maestro me pide que si puedo ayudarle a recoger la clase.

Cuando finaliza la serie de situaciones en la que los alumnos afirman o niegan y razonan el porqué, se debe valorar si les ha costado decidirse, con qué seguridad lo han hecho y los motivos que daban del porqué lo hacía o del porqué no. Esta actividad nos permitirá conocer el grado en que los alumnos se conocen a ellos mismos y como son de seguros a la hora de afrontar las diferentes situaciones que les puedan surgir a lo largo de la vida.

3.18. ACTIVIDAD 18: YO TAMBIÉN SÉ DECIR "GRACIAS".

Esta actividad se llevará a cabo en la asamblea y permite que los niños desarrollen habilidades comunicativas y sociales, tan importantes para crecer sanos emocionalmente y considerarse personas asertivas. En primer lugar, el maestro nombrará diversas situaciones en la que se ejemplifique acciones que los niños no puedan realizar solos como pegar un dibujo cuando se nos ha olvidado el pegamento en casa, coger una pelota

que está muy alta y no llegamos, etc. y después se comentaría de qué forma podríamos conseguirlo (en los dos ejemplos nombrados sería pedirlo prestado, pedir ayuda a un maestro o a niños más mayores, etc.).

Se considera de gran interés que dichas situaciones sean cotidianas en el aula para que a los niños les cueste menos imaginarlas y las relacionen con su día a día. A continuación les explicamos a los alumnos que existen una serie de "pasos mágicos" para conseguirlo, los pasos son los siguientes:

1º: Descubrir que hay veces que requerimos que alguien nos ayude para conseguir lo que nos proponemos, y debemos decidir a quién solicitar esta ayuda.

2º: Formular nuestra pregunta a la persona que nos va ayudar, debemos sonreír y acompañar la pregunta de la palabra mágica "POR FAVOR".

3º: Agradecer la ayuda empleando otra palabra mágica, "GRACIAS".

Una vez se hayan explicado las reglas básicas, se pasará a la dramatización de diferentes situaciones en las que los niños deban pedir ayuda y agradecer dicha ayuda, ya que es una forma de que practiquen y les ayudará a convertirse en personas más asertivas y amables, ya que si "me gusta que me ayuden, yo debo ayudar".

3.19. ACTIVIDAD 19: ¡ME ENCANTAN LAS MIRADAS POSITIVAS!

Esta actividad se inicia hablando con los niños sobre lo que significa ser positivo y negativo; primero se dejará que los niños digan ejemplos si conocen y entre todos comentaremos el porqué son positivos o negativos.

Una vez finalizado el diálogo presentaremos las gafas positivas y las negativas, las positivas llevarán las lentes de color rosa mientras que las negativas llevarán las lentes oscuras. La maestra o el maestro empezará poniéndose las gafas positivas y diciendo comentarios como "¡Qué día tan esplendido! ¡Qué bien os estáis portando! ¡Me encantan mis pantalones!" y después se pondrá las gafas negativas y dirá frases como "¡No me gustan los calcetines! ¡No me gusta que haga aire!".

A continuación dejaremos que cada alumno piense una frase y elija las gafas que se corresponden con lo que va a decir, él dirá la frase y el resto de compañeros dirán si la

frase es adecuada con las gafas que ha decidido elegir; cuando todos hayan terminado de decir sus frases comentaremos que las frases que se corresponden con las gafas positivas son mucho más bonitas que las oscuras. Para finalizar la actividad les daremos a los alumnos dos fichas en cartulinas para que pinten las gafas positivas y negativas, y en el lugar en el que van los cristales deberán pagar papel de celofán rojo en las positivas y negro en las negativas y así cada uno podrá practicar a decir frases con sus propias gafas.

En el anexo X se pueden observar la plantilla de las gafas que se repartirá a los niños.

3.20. ACTIVIDAD 20: NO ME GUSTA...

La actividad empezará comentando que a veces ocurren o nos hacen cosas que no nos gustan porque nos hacen sentirnos tristes, entre todos nombraremos algunos de los ejemplos y explicaremos el motivo por el que nos hacen sentirnos mal.

Pediremos a los alumnos que piensen una acción que les haga sentir mal y les entregaremos una hoja (Anexo XI) en la que deberán escribir y dibujar dentro de las nubes el hecho que no les haga sentir bien.

Una vez hayan hecho el dibujo deberán pensar de qué forma pueden reaccionar ante estas situaciones para no volver a sentirse frustrados. Los niños deben entender que en ciertas ocasiones no podemos evitar sentirnos nerviosos, alterado o enfadados, sino que tenemos que intentar buscar en nuestro interior aquellas actitudes que pueden ayudarnos a sentirnos mejor y poder controlarnos para sentirnos mejor.

3.21. ACTIVIDAD 21: POESÍA.

La actividad se inicia a través de una lluvia de ideas generada a nivel del grupo hablando y anotando en la pizarra las ideas que aporten los alumnos sobre las experiencias personales de cómo nos sentimos cuando nos han empujado, gritado, molestado, pegado, etc., además de comentar las reacciones que tenemos cuando nos hacen algo que nos enfada (gritamos, pegamos, etc).

Después pediremos a los alumnos silencio y atención para leerles la poesía de Pelope (Anexo XII), la comentaremos y la volveremos a leer verso por verso para que los niños

la repitan. En esta segunda lectura se hará hincapié en las señales de nuestro cuerpo a la hora de controlarnos (sonreír, perdonar, dejar que el otro se relaje, intentar hablar, etc), y finalmente, los niños responderán a estas preguntas que ayudarán que los niños reflexionen sobre la situación que vive Pelope. Las cuestiones son:

- ¿Qué hacía Pelope Perdonatope?
- ¿Por qué es mejor perdonar?
- ¿Te gustan los niños/as que se enfadan a menudo?
- ¿Qué haces cuando alguien te molesta sin querer?
- ¿A quién has tenido que pedir perdón últimamente?
- ¿Te cuesta pedir perdón?
- ¿Qué cosas te suelen molestar en clase? ¿Y en casa?
- ¿Te gustaría que Pelope fuera tu compañera? ¿Por qué?
- ¿Te pareces a ella? ¿En qué?

3.22. ACTIVIDAD 22: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES.

Mostraremos un semáforo con los colores que lo representan y posteriormente, relacionaremos estos colores con las formas que tenemos para controlar nuestras emociones.

En primer lugar explicaré el color rojo, que significa pararse. Debemos encender este color de nuestro semáforo de las emociones cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien, estamos muy nerviosos, etc.), en este momento, nuestro cuerpo se acelera, el corazón late muy deprisa, nuestra cara se pone roja y sudamos; es en este momento cuando debemos parar antes de actuar.

En segundo lugar explicaré el color amarillo del semáforo. Después de habernos detenido tal y como nos ha indicado la luz roja, debemos respirar tranquilamente, pensar y darnos cuenta del problema que se está planteando y lo que estoy sintiendo.

En tercer lugar, está el color verde del semáforo, que indica encontrar la mejor solución para el problema. Por tanto, a modo de resumen, los alumnos deben tener claro que la luz roja indica el alto, la amarilla nos hace pensar y la verde aplicar la solución que se ha decidido.

Para finalizar, realizaremos una lluvia de ideas en la que diremos diferentes formas para podernos relajar y se ejemplificaran las que se pueden, entre ellas podríamos nombrar la respiración, pasear alejado del lugar, hablar con alguien, etc.

4. TABLAS Y GRÁFICOS.

Tabla 1: EXPRESIÓN FACIAL EN EMOCIONES BÁSICAS (Ekman y Friesen, 1975).

Emoción	Expresión facial Ekman & Friesen (1975)
Alegría	Alargamiento de la boca
	Estiramiento de las comisuras hacia atrás y arriba
	Levantamiento carrillos
	Levantamiento labio superior
Tristeza	Alargamiento de la boca
	Bajada de la comisura de los labios
	A veces labios en forma de embudo
	Párpado superior flácido
	Ojos sin focalizar
	Levantamiento de cejas en la parte interior a lado de la raíz de la nariz, formándose un contorno de ojos triangular
Miedo	Estiramiento horizontal de los labios
	Labios sin tensión
	Levantamiento y fruncimiento de cejas
	Cabeza inclinada ligeramente hacia atrás
	Levantamiento del párpado superior de forma que se ve el blanco del ojo encima del iris
Ira	Labios en forma de embudo
	Labios apretados
	Cejas hacia abajo
	Ojos de mirada penetrante y fija
Sorpresa	Con frecuencia boca abierta con mentón
	Cejas levantadas
	Ojos muy abiertos
Asco	Labio inferior hacia arriba
	Levantamiento labio superior
	Fruncimiento de la nariz

Tabla 2: EMOCIONES SECUNDARIAS A PARTIR DE LAS PRIMARIAS

	Sorpresa	Enfado	Asco	Tristeza	Miedo
Alegría	Deleite Alivio	Orgullo Venganza	Morbosidad	Anhelo Nostalgia	Esperanza Culpa
	Sorpresa	Indignación Ultraje		Vergüenza Decepción	Sobrecogimiento Alarma
		Enfado	Desprecio Rencor	Resentimiento Envidia	Celos
			Asco	Arrepentimiento	Vergüenza Mojigatería
				Tristeza	Desesperación Angustia

A continuación se describen las conclusiones que se han obtenido después de la búsqueda de información y reelaboración de ésta, y se aporta una valoración personal de la información obtenida así como de las actividades diseñadas para conseguir trabajar la educación emocional con los más pequeños.

5. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL.

Este trabajo ha permitido que me forme sobre el tema emocional y la influencia que las emociones ejercen en los niños.

A través del desarrollo he comprobado que existe más información sobre el tema emocional de lo que yo me esperaba, aunque también es verdad, que la mayoría de los casos está la teoría y no hay demasiados profesionales que lo lleven al campo práctico, es decir, que lo apliquen en las aulas.

Actualmente, está empezando a suscitar el interés por parte de los maestros, sobre todo en las aulas de infantil, aunque debería producirse una concienciación social para que se pudieran trabajar las emociones a través de todos los entornos que envuelven al niño, ya que en la sociedad, el tema emocional es mucho más desconocido que en el ámbito académico. Tanto la escuela como la familia, deben tener aspectos comunes sobre los que trabajar y así, conseguir un mayor afianzamiento por parte del niño; si maestros y padres estuvieran bien formados en educación emocional, los niños aprenderían por imitación y observación, y conseguiríamos vivir en una sociedad capaz de entender al resto de personas con las que convive.

Estamos en el siglo XXI, vivimos en una sociedad diversa e intercultural, pero todavía no somos capaces de darnos cuenta que todos tenemos los mismos derechos y deberes; por tanto, la educación inclusiva pretende formar a las personas bajo la consideración que la educación debe ser de calidad y para todos, debe favorecer el desarrollo del alumnado tanto a nivel personal como educativo, y para ello, debe aprovechar todas las oportunidades y recursos existentes en el entorno. Es un enfoque basado en la valoración positiva de la diversidad como elemento enriquecedor. Desde hace unos años, se está produciendo un gran interés en el ámbito educativo por intentar conseguir una escuela inclusiva, una escuela abierta para todo tipo de alumnado, pero la sociedad no ve factible este cambio porque desconoce los beneficios que ésta aporta para todos los alumnos, por lo que considero imprescindible que se realicen campañas de sensibilización y se muestren ejemplos a los familiares de cómo crecen los niños si aprenden junto a otros tan diferentes a ellos.

Desde mi punto de vista, considero que el formar a los niños en educación emocional, favorece la educación inclusiva; esto puede reflejarse mediante la educación emocional, ya que los niños y niñas aprenden a ponerse en la piel de sus compañeros y entienden que cada persona sentimos cosas diferentes ante determinados estímulos. Con esto, los niños se dan cuenta que a todas las personas nos gusta reír, que todos estamos tristes, etc. y con esto podemos hacerles reflexionar sobre lo que nos gusta a cada uno y la forma en la que debemos actuar para que el resto se sienta bien, al igual que nos gusta sentirnos a nosotros.

Se considera que el inicio del tratamiento de la Educación Emocional en Educación Infantil es fundamental y necesario, ya que permitirá que los alumnos puedan hacer frente a todo tipo de emociones que experimentarán a lo largo de su vida. También debemos concienciar a la sociedad que expresar lo que sentimos nos permite auto-regularnos y conocernos mejor. El que cada persona nos conozcamos mejor a nosotros mismos, nos permite saber cuáles son nuestros límites, por lo que tendremos estas "armas" que nos permitirán controlar las emociones y que no sean éstas las que dominen nuestra vida.

Sería de gran importancia que en España se crease una Ley Educativa que fuese estable y que no tuviese un cambio constante por los diferentes partidos políticos que entran a gobernar, ya que esto lo único que provoca son excesivos cambios en los docentes y discentes. Esta Ley ideal debería enfatizar en la educación emocional en todas las etapas de escolaridad, ya que si esta se inicia en las primeras edades y se refuerza en edades superiores, conseguiremos convivir con una sociedad cuyos integrantes sean capaces de entender y comprender al resto de personas, así como de aceptarlas y respetarlas fueran cuales fuesen sus características personales. Esta Ley debería seguir el principio de la Escuela Inclusiva, y debería permitir que todo el alumnado tuviese acceso a una educación pública y de calidad, que partiese de que todas las personas tenemos los mismos derechos y deberes, y que debemos aprender a respetar a los demás como nos gusta que nos respeten a nosotros.

Con este trabajo he aprendido que no existen emociones buenas y malas como la mayoría de gente piensa, ya que todas las emociones (primarias y secundarias) permiten que nos regulemos y que nos podamos expresar a través de nuestros gestos y formas de hablar lo que sentimos; con esto, mejoramos la comunicación y las relaciones

personales, ya que considero que la comunicación es otro aspecto que debería incrementarse en la etapa escolar, ya que si ésta estuviese completamente desarrollada, permitiría que el aprendizaje de la escritura y de otras lenguas se adquiriese con mayor facilidad.

Volviendo al ámbito emocional, es importante saber que los niños, sobre todo en la etapa infantil, requieren de un cariño especial que les ayude a sentirse seguros en lo que hacen y les permita tener confianza en ellos mismos para poder crecer sanos emocionalmente; esto no significa que tengamos que evitar situaciones que provoquen emociones como la tristeza, la ira, etc. ya que debemos expresarlas, entenderlas para poder sobrevivir con éxito ante las diferentes situaciones que se nos presenten en la vida, pero sobretodo, aprender a controlarlas.

Creo que a través de simples actividades como el comentar cada emoción en el momento de la aparición en el aula, ayuda que los niños las entiendan adecuadamente. Esto se debe a que los niños aprenden por imitación y como dice el refrán "una imagen vale más que mil palabras" y más, si la imagen que observan es en directo y por parte de un igual. En el desarrollo de actividades se nombran diferentes ejemplos, pero para que éstas tengan el éxito esperado, debe trabajarse la educación emocional en todas las etapas educativas y debe ser un proceso de formación continua a lo largo de la vida.

Considero que hay muy poca gente capaz de expresar sus emociones siempre que las siente y esto debe cambiar; debemos concienciar a la sociedad de la gran importancia de expresión y debemos conocer cómo podemos ayudar a las personas ante situaciones que les provoquen malestar.

Para finalizar, quiero resaltar la importancia que tienen los gestos faciales en la expresión y vivencia de emociones, ya que estos no pueden controlarse y nos permite conocer que sienten las personas que están a nuestro alrededor y en caso necesario, ofrecerles la ayuda que pudieran necesitar. Sí es verdad, que el conocer todos y cada uno de los gestos es complicado, las personas tenemos la capacidad innata de reconocer emociones en los demás gracias a la empatía. Hay personas que son más empáticas que otras, por lo que tienen mayor capacidad de reconocer expresiones en los demás.

El conseguir una sociedad inclusiva es tarea de todos, y para ello, la sociedad debe conocer los beneficios que ésta aporta a nivel individual y grupal. El trabajar la educación emocional sigue siendo mera teoría, aunque creo que se debería de conseguir tener maestros formados en este tema para que pudiese empezar a trabajarse en las aulas cuanto antes.

Estamos atravesando un momento difícil, pero no podemos dejar que la educación se estanque, porque los niños y niñas son el futuro de nuestra sociedad y todos debemos luchar por conseguir una educación de calidad basada en los principios de creatividad (no queremos niños iguales, sino diferentes y únicos por su manera de ser y actuar), que siga los principios de la escuela inclusiva y que se base en el desarrollo emocional para poder conseguir un desarrollo completo de los niños y niñas, pilares fundamentales de nuestras vidas.

Actualmente está incrementando el interés por conocer y trabajar el tema emocional desde las aulas, aunque sería necesario el establecimiento de la competencia emocional a nivel nacional para intentar que todas las autonomías tuvieran unos mínimos comunes obligatorios para trabajar las emociones en todas las etapas de escolaridad obligatoria.

Todos debemos luchar por conseguir una educación de calidad, que persiga los objetivos de la escuela inclusiva y que sea capaz de formar a los niños en educación emocional para conseguir que aprendan a expresarse y comprender a los demás, y como dice un proverbio chino "Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito", que esto no podríamos hacerlo sin una base de educación emocional basada en reconocer lo que los demás sienten y actuar en consecuencia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

6.1. REFERENCIAS DE LIBROS.

- Arnold, M. (1960). *Emoción y personalidad*. Nueva York: University Press.
- Elias, M.; Tobias, S. y Friedlander, B. (1999). *Educación con inteligencia emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables*. Barcelona: Plaza y Janés Editores S.A.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Glennon, W. (2002). *La inteligencia emocional de los niños. Claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo*. Barcelona: Editorial Booket.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Grzib, G. (2007). *Bases cognitivas y conductuales de la motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Maurice, E., Steven, T. y Brian, F. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Debolsillo.
- Reichert, E. (2011). *Infancia, la edad sagrada*. Barcelona: Ediciones la Llave.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A.

6.2. REFERENCIAS DE REVISTAS.

- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassà, È.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Faros Sant Joan de Déu*, 6.
- Bolinches, F. De Vicente, P, Reig, M. J. Haro, G., Martínez-Raga, J. Cervera, G. (2003). Emociones, motivación y trastornos adictivos: un enfoque biopsicosocial. *Trastornos adictivos*, 5, 335-345.
- Fernández Rodicio, C. I. (2011). La inteligencia emocional como estrategia educativa inclusiva. *Innovación educativa*, 21, 133-150.

6.3. REFERENCIAS DE PÁGINAS WEB.

- <http://www.inteligenciasmultiples.net/index.php/item/7-inteligencias-multiples> (Inteligencias Múltiples, 04/02/2014)
- <http://www.educaguia.com/Apuntes/apuntes/aplicaciones/ambitopsicomotriz.pdf> (Educaguía, 06/02/2014)
- http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/santayana/temario_des_cognitivo/de_s_cognitivo_0_6.pdf (UAM, 06/02/2014)
- <http://www.biopsicologia.net/Escriben-los-Expertos/Proceso-emocional-Estres-y-Emocion.html> (Biología y Salud, 26/02/2014)
- http://media.wix.com/ugd/80bdc5_1bcdc4f1cbda6016de6974d805dafbf8.pdf (Instituto PHG, 27/02/2014)
- <http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar/FernandezCLPaidos.pdf> (UNED, 27/02/2014)
- <http://www.philosophica.info/voces/emociones/Emociones.html#toc0> (Philosophica, 09/03/2014)
- <http://www.philosophica.info/voces/emociones/Emociones.html> (Philosophica, 09/03/2014)
- <http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html> (UJI, 03/02/2014)
- <http://lema.rae.es/drae/?val=emocion> (RAE, 03/02/2014)
- <http://www.psicoactiva.com/emocion.htm> (Psicoactiva, 03/02/2014)
- <http://www.eumed.net/rev/ced/15/ylr2.htm> (Universidad de Málaga, 07/02/2014)
- <http://www.uv.es/~marcor/Piaget/Senso.html> (UV, 07/02/2014)
- <http://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf> (UV, 26/02/2014)
- <http://lema.rae.es/drae/?val=sentimiento> (RAE, 20/05/2014)
- <http://www.catedu.es/arasaac/> (ARASAAC, 21/05/2014)
- <http://sentirypensar.aprenderapensar.net/> (CEIDE, 02/06/2014)

7. ANEXOS.

Anexo I:

- Alegría:



- Asco:



- Ira:



- Miedo:



- Sorpresa:



- Tristeza:



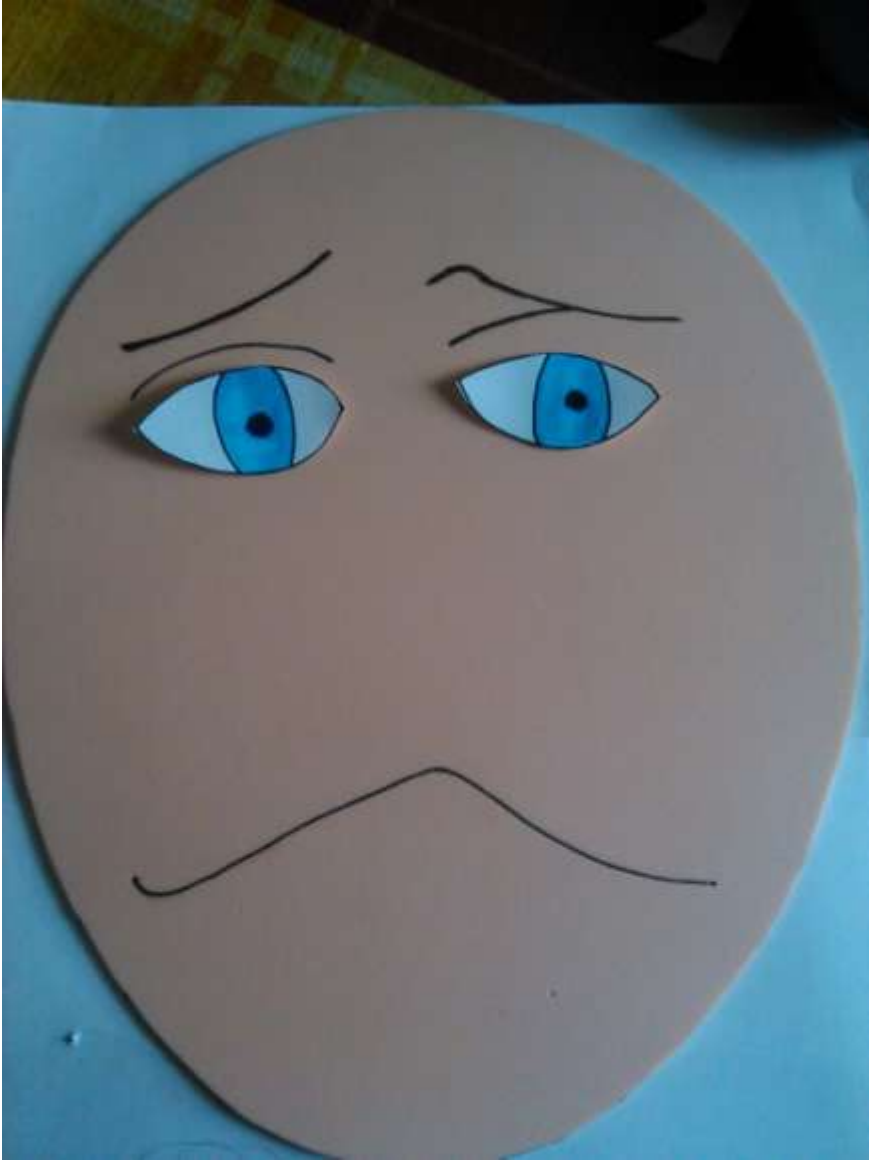
Anexo II :



CARETA MODELO

ALEGRÍA





TRISTEZA



ENFADO

Anexo III.

CUENTO: "EL NIÑO QUE NO PODÍA ANDAR"

Había una vez, en un colegio de una pequeña ciudad llamada Teruel, una clase que tenía muchos niños y niñas.

A estos niños y niñas les gustaba jugar en el recreo con la arena, con el balón y sobre todo a correr un montón. También se ayudaban entre ellos para realizar tareas que el maestro les mandaba y a veces, discutían...

Cuando discutían el maestro se enfadaba y no les premiaba con canciones que a los pequeños les gustaban, y el resto de niños que no peleaba, debía ayudar a sus compañeros para que se perdonaran.

Un día, estaban realizando la asamblea y al pasar lista, se dieron cuenta de que Pedro no estaba... El maestro preguntó a los compañeros si sabían algo de él y nadie supo responder.

Esa misma tarde la mamá de Pedro llamó al maestro para contarle que tuvieron un accidente de coche y que el lunes, Pedro volvería a clase pero con una silla de ruedas porque no podía andar.

El maestro explicó a los niños que Pedro vendría con una silla de ruedas, que no podría andar; les contó a los niños todo lo sucedido para que cuando Pedro llegara con una silla de ruedas, todos lo trataran de la misma manera. Los niños se pusieron tristes porque pensaban que ya nunca más Pedro volvería a jugar con ellos en el recreo, ni les ayudaría en las tareas de clase...

Llegó el lunes y cuando estaban en la asamblea como cada mañana, llamaron a la puerta y apareció Pedro sentado en su silla de ruedas de color rojo. Todos se levantaron a abrazarle y Pedro empezó a llorar de lo contento que estaba por volver al colegio, les contó que el hospital era muy aburrido porque no tenía pizarra para escribir ni balón para jugar.

Los niños siempre ayudaban a Pedro para que pudiese trabajar igual que todos en el aula y al salir al recreo, jugaban con él como cuando podía correr. La única diferencia es que Pedro jugaba con la pelota tocándola en las manos y corría empujado por el

maestro, pero seguía siendo el mismo chico que desprendía sonrisas al estar con su grupo de amigos que le ayudaban en todo y él también les ayudaba a ellos.

Pedro les dijo "aunque no pueda andar, se reír, llorar, escribir, sumar y restar. Vosotros sois mis amigos con los que quiero estar".

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

PREGUNTAS:

- ¿Creéis que Pedro podía jugar con sus compañeros aunque llevase silla de ruedas? ¿Por qué?
- ¿Qué harías si en clase hubiera un niño con silla de ruedas?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tus compañeros y maestros si fueras tú el que no puede andar y debe ir con silla de ruedas?
- ¿Cómo se sentía Pedro cuándo estaba en el hospital? ¿Y cuándo volvió a clase y udo jugar con sus compañeros?
- ¿Pensáis que todos los niños deben ir al colegio, tener maestros, amigos, ropa, etc. sin importar el color de su piel, la forma en la que hablan o se mueven, el idioma que hables o su manera de vestir? ¿Por qué?

Anexo IV

<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>

Anexo V

OBRA TEATRAL: "LAS EMOCIONES"

PRESENTADOR. (Maestro-a)- ¡Buenas tardes a todos! La obra que van a representar los alumnos de 6º se titula "Las emociones, ¿qué son esas cosas?" y como su nombre indica trata de explicaros lo que sentimos cuando estamos alegres, cuando estamos tristes, cuando nos enfadamos, cuando nos dan una sorpresa, cuando sentimos repugnancia o cuando nos da miedo. Las personas no somos robots, no somos calculadoras, no somos meros consumidores. Las personas, en primer lugar somos seres vivos sensibles a lo que sucede a nuestro alrededor, que sentimos emociones y que

muchas veces, tal vez la mayoría de ellas, no sabemos controlar y nos vemos desbordados o sucumbimos ante ellas. En esta obra pretendemos iniciaros a vosotros en el mundo de la "Inteligencia Emocional".

(Salen al escenario seis niños que representan cada uno a las seis emociones básicas, se colocan en el centro y de espaldas al público, el narrador se pone en un extremo)

NARRADOR. - En primer lugar voy a presentaros una por una las distintas emociones que sentimos los humanos. Comienzo con la tristeza. ¡Date la vuelta tristeza! Os presento a la emoción tristeza.

(El niño que representa a la tristeza se da la vuelta y mira al público, poniendo gestos ostensibles de tristeza)

MARÍA. - Emoción tristeza, ¿Por qué estás triste? ¿Qué te ha pasado?

TRISTEZA. - Estoy triste porque se me ha roto mi muñeca preferida y también porque mi profesor de inglés me ha puesto un cero, y porque ayer se me murió mi gatito Lucas y además porque también me he peleado con mi amiga Bea y...

MARÍA. - No sigas, por favor, creo que tienes suficientes motivos para estar tan triste. Lo siento mucho, me gustaría ayudarte.

TRISTEZA. - No puedo soportar tanta desgracia, no puedo. Creo que me voy a morir. No podré nunca ser como antes.

MARÍA. - ¡Anda y no digas esas cosas! Debes reponerte. Que la tristeza no se adueñe de ti. Piensa que no siempre te van a suceder cosas malas. (La tristeza se repone y contesta)

TRISTEZA. - Gracias por comprenderme y por tratar de ayudarme. La verdad es que cuando te he dicho lo que me sucede y tú me has comprendido, me he sentido mejor. (Sale del escenario, o se coloca en un extremo la emoción tristeza.)

NARRADOR. - A continuación voy a presentaros a la siguiente emoción que es la alegría. Alegría date la vuelta, por favor, para que te conozcan todos los niños. (La niña o el niño que represente a esta emoción se da la vuelta y manifiesta mucha alegría)

MARÍA. - Da gusto mirarte Alegría, qué contenta estás. ¿Por qué estás tan alegre? ¿Qué te ha pasado?

ALEGRÍA. - Te voy a explicar, con mucho gusto, por qué estoy tan alegre. Esta mañana, nada más levantarme mi mamá me ha dado un beso y me ha recordado que hoy era mi cumpleaños, me ha servido mi desayuno favorito que es chocolate con churros, luego mi amiga me ha regalado una muñeca preciosa, he ido al colegio y todos mis compañeros me han cantado "Cumpleaños feliz" y por si fuera poco he sacado un sobresaliente en el control de matemáticas.

NARRADOR. - Eso está muy bien y aunque nos guste quedarnos siempre con la alegría, sin embargo debemos seguir conociendo a las demás emociones. Ahora le toca el turno al enojo o la ira. Date la vuelta, por favor. (se da la vuelta el niño que representa el enojo y da claras muestras de estar enfadado)

ENOJO. - ¡Qué rabia, qué coraje tengo! ¡Aj! ¡Estoy muy enfadado! ¡Si lo cojo lo mato! ¡Aj!

MARÍA. - Tranquilízate enojo. No puedes ir por ahí matando a la gente. Por favor, cuenta hasta diez y nos dices lo que te ha pasado. A lo mejor eso te hace sentir mejor.

ENOJO. - Es que estoy muy enfadado porque se ha reído de mí y me ha escupido en la cara.

MARÍA. - Bueno, bueno, ya pasó todo, tranquilízate y nos cuentas por qué te has enfadado tanto.

ENOJO. - ¿Queréis saber lo que pasó? Lo que pasó fue que le presté mi bicicleta a mi compañero de colegio Ismael y cuando me la devolvió me la entregó con el manillar roto y una rueda pinchada. Le pedí explicaciones y no solo no me las dio sino que me insultó y me escupió en la cara. ¿Es que no tengo motivos suficientes para estar enfadado?

MARÍA. - Si, la verdad es que tienes motivos para enfadarte pero ya no adelantas nada, todo lo que puedes conseguir con ponerte así es que te suba la tensión y te de un ataque cardiaco. Todos debemos aprender a controlar nuestras emociones.

NARRADOR. - Bueno mientras se tranquiliza la emoción enojo voy a presentaros a la siguiente emoción que es la repugnancia o el asco. Repugnancia, por favor date la vuelta, preséntate y cuéntanos lo que te ha pasado para que tengas tanto asco. (La emoción repugnancia se da la vuelta y empieza a hablar).

REPUGNANCIA. - ¡Qué asco! ¡Qué asco! ¡No puedo soportarlo! ¡Me entran ganas de vomitar!

MARÍA. - ¿Qué te ha pasado Repugnancia? ¿Por qué sientes tanto asco?

REPUGNANCIA. - Pues muy sencillo. Esta tarde cuando salí de mi casa para ir al parque me iba comiendo una manzana al segundo bocado me di cuenta de que había mordido un gusano, escupí la manzana rápidamente pero no me di cuenta y pisé una caca de perro.

MARÍA. - ¡Qué barbaridad! A mí también me habría dado asco.

REPUGNANCIA. - Pues no paró ahí la cosa porque al momento miré hacia el cielo y me cayó en la cara la caca de una golondrina. ¡Qué asco! ¡Qué repugnancia!

MARÍA. - La verdad es que tuviste mala suerte pero bueno ya te has lavado y perfumado bien trata de olvidarte de esas cosas.

NARRADOR. - A continuación vamos a conocer una emoción más, se trata del Miedo. Por favor Miedo date la vuelta para que estos niños vean tu cara y nos explicas qué es lo que te ha dado tanto miedo.

MIEDO. - ¡Qué susto, qué temor! ¡Casi me cago de miedo!

MARÍA. - Pero dinos lo que te ha pasado por favor.

MIEDO. - Esta mañana cuando salí de mi casa y comencé a andar por la calle para venir al colegio de pronto me di cuenta que un camión me iba atropellar, di un salto y me libré. El camión chocó contra la pared de una casa y con el choque se abrió la puerta del camión y vi que por ella salía un enorme león que se fijó en mí y se lanzó hacia mí para comerme.

MARÍA. - ¿Y qué pasó? ¿Cómo te libraste del león?

MIEDO. - Yo cerré los ojos cuando el león se disponía a comerme pero en ese preciso momento bajó del camión un domador de circo y le pegó un latigazo al león en el hocico y me salvó.

MARÍA. - Bueno miedo tranquilízate que ya pasó todo.

NARRADOR. - A continuación voy a presentaros una nueva emoción, se trata de la sorpresa. Date la vuelta sorpresa que te conozcan todos. (Se da la vuelta la emoción tristeza con cara de asombro y de sorpresa)

SORPRESA. - ¡Ostras Pedrín! ¡Qué barbaridad! ¡Qué cosa! ¡Ojuuu!

MARÍA. - ¿Qué has visto? ¿Por qué pones esa cara de asombro? Cierra ya la boca que se te va a llenar de moscas.

SORPRESA. - ¡Qué barbaridad! ¡Esto sí que es una sorpresa!

MARÍA. - Pero ¿Qué has visto? Dinos lo que te ha pasado.

SORPRESA. - Que yo pensaba que no habría nadie y esto... está lleno de niños y niñas.
¡Uaaauuuu!

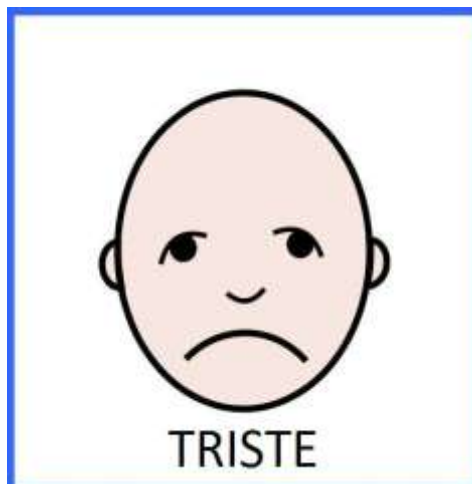
MARÍA. - Te habrás llevado una sorpresa grandísima porque no te lo esperabas.

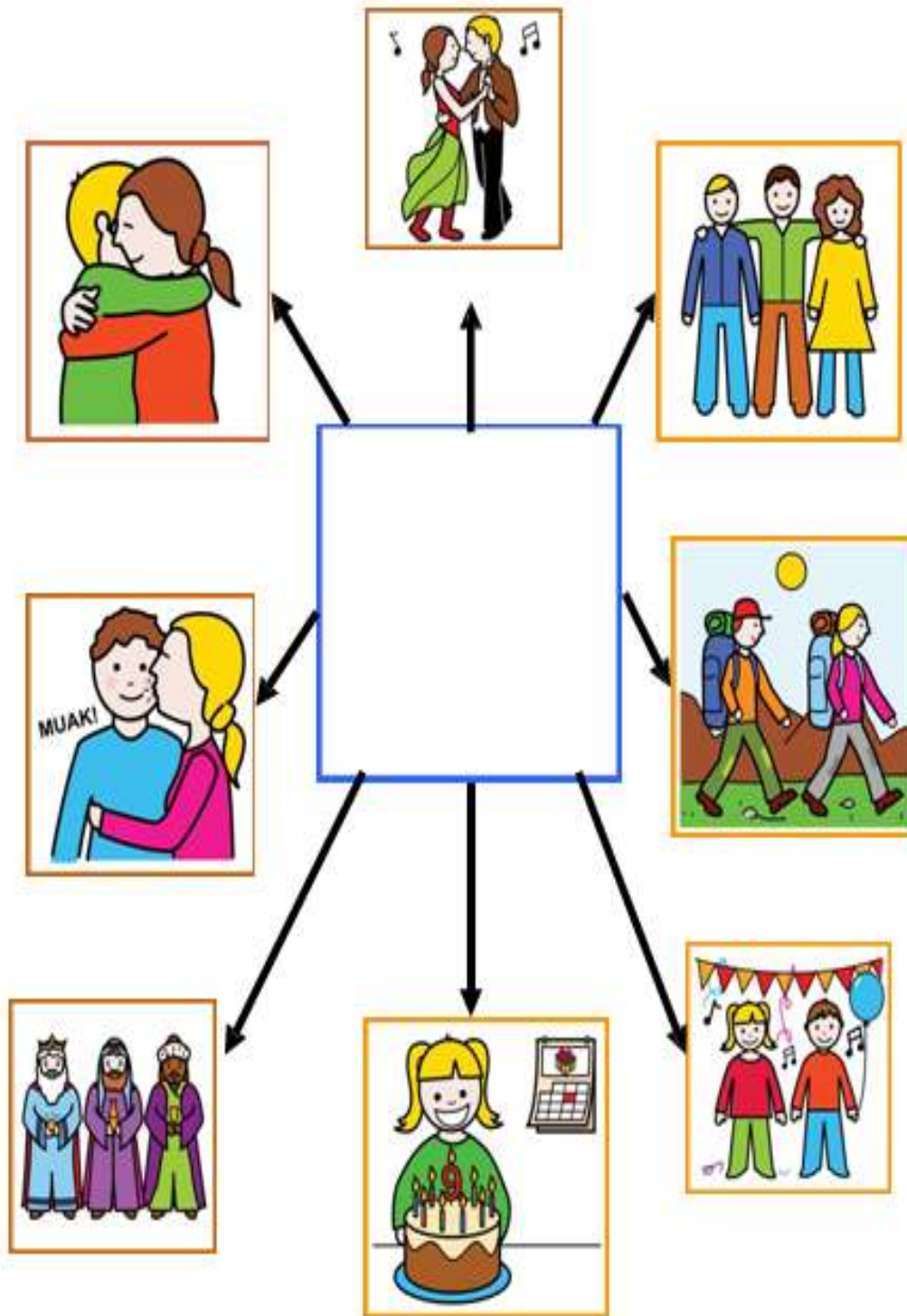
SORPRESA. - Pues sí, tanta ha sido la sorpresa que me he llevado que me he quedado mirando con la boca abierta y no puedo ni cerrarla...

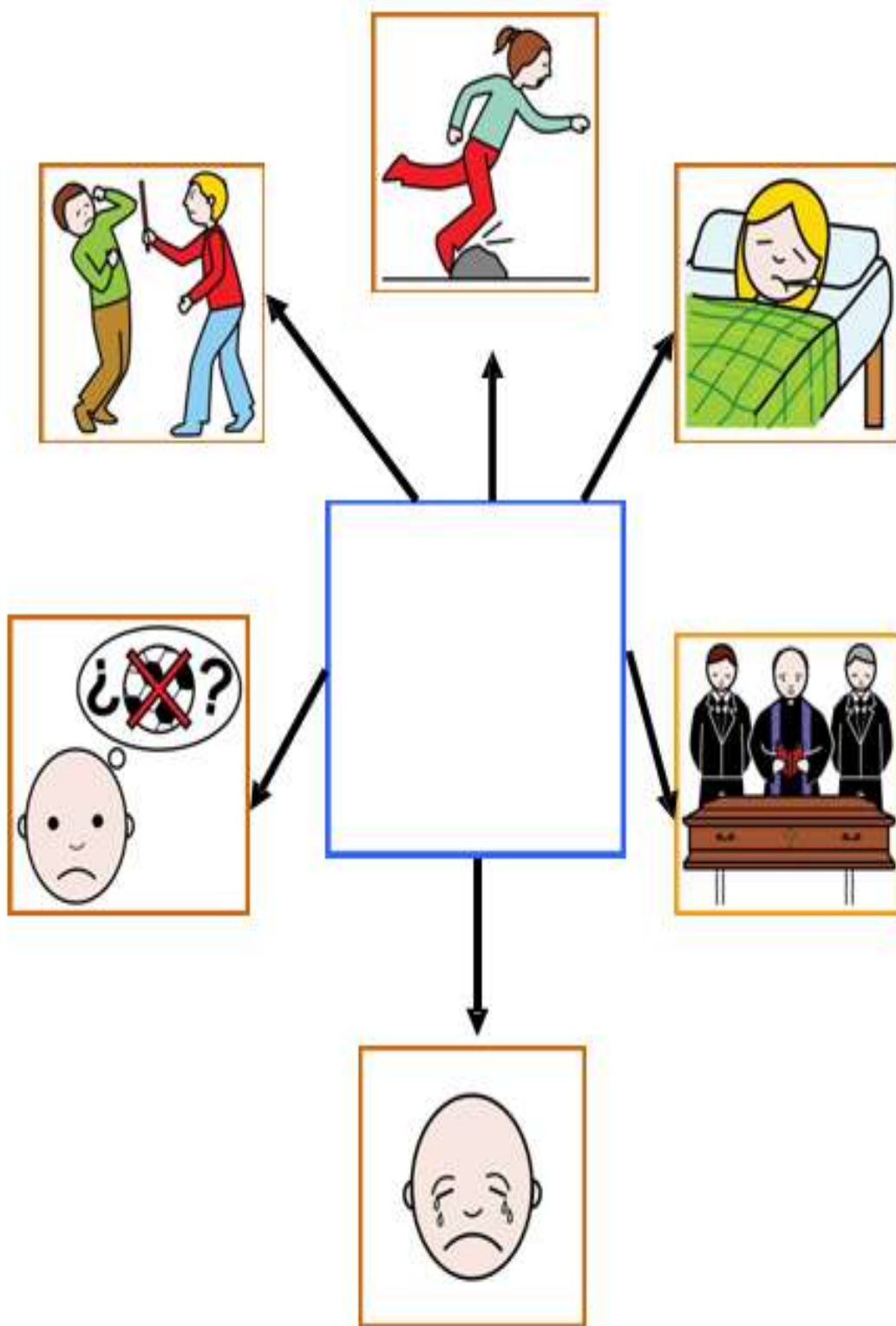
NARRADOR. -Pues aquí habéis podido observar que las emociones nos ocurren cada día y de formas muy distintas... Tenemos que aprender a controlarlas y saber de qué formas debemos reaccionar. ¡Gracias por vuestra atención!

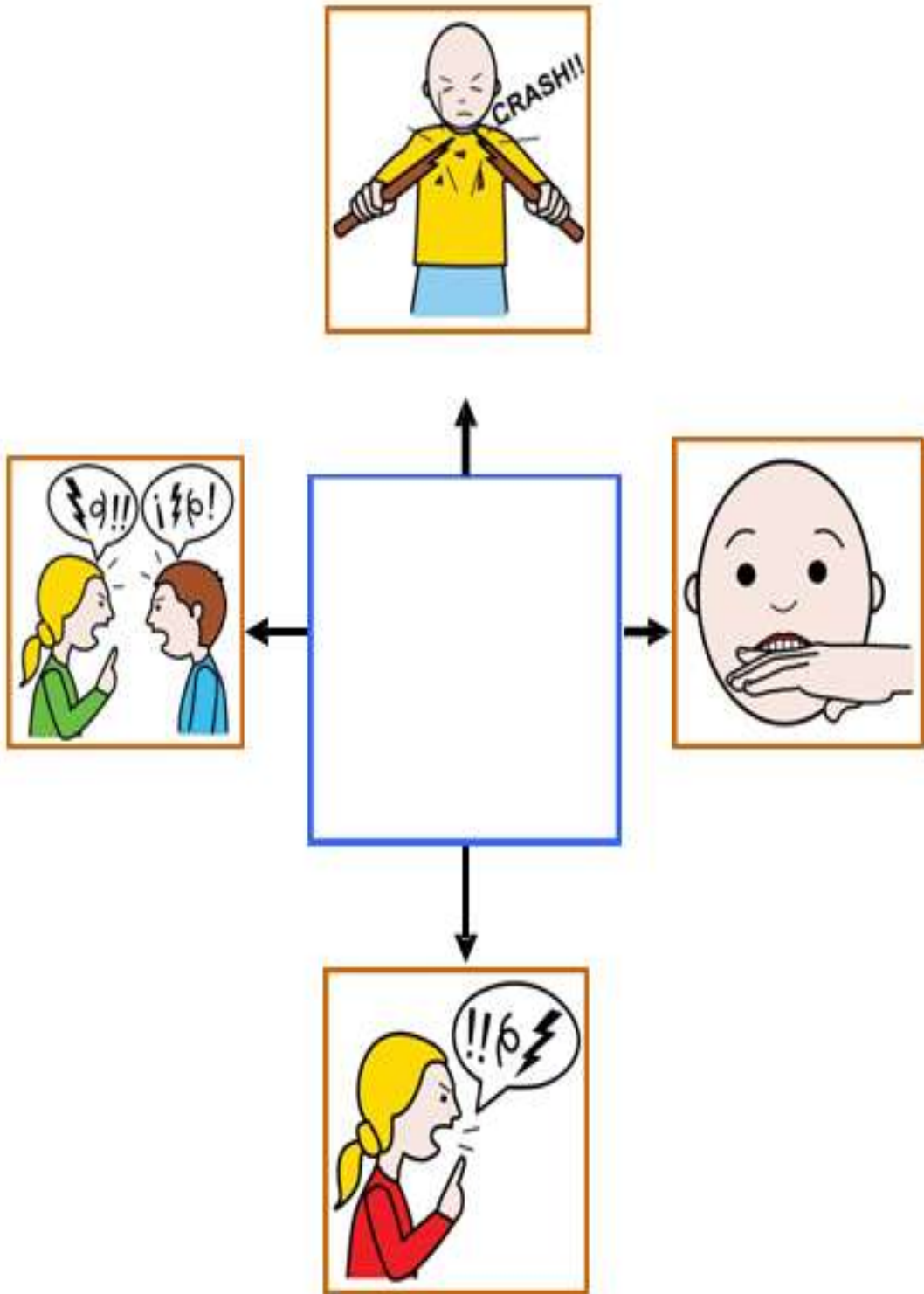
FIN

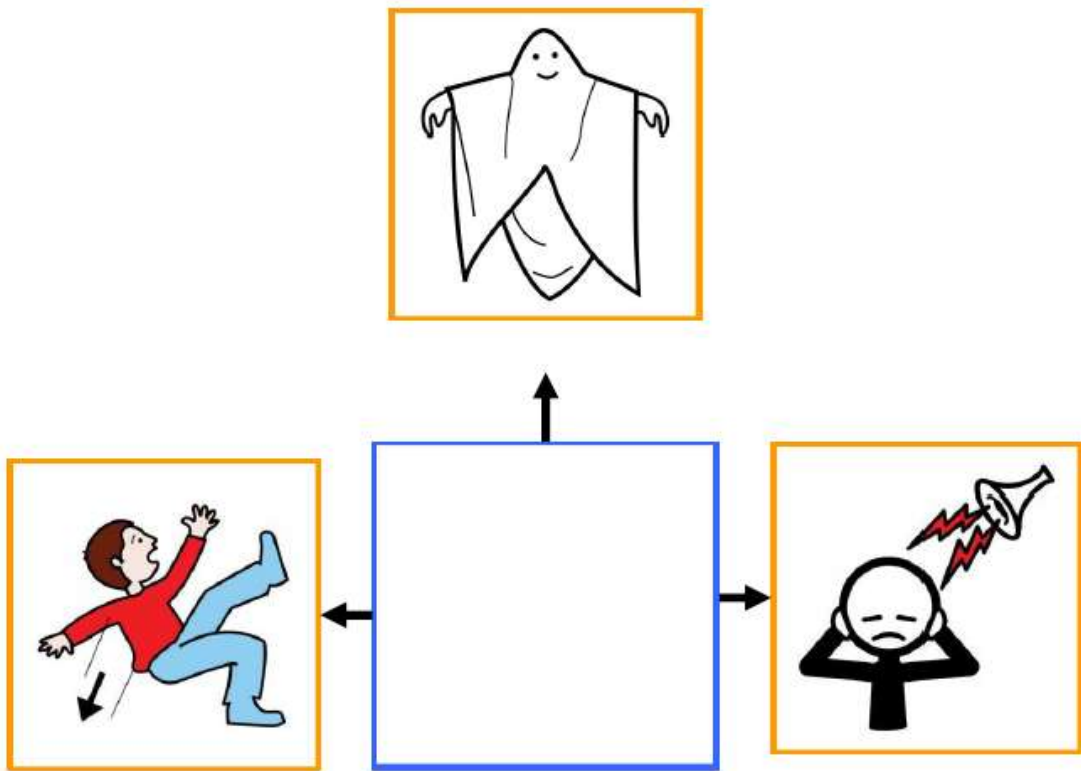
Anexo VI



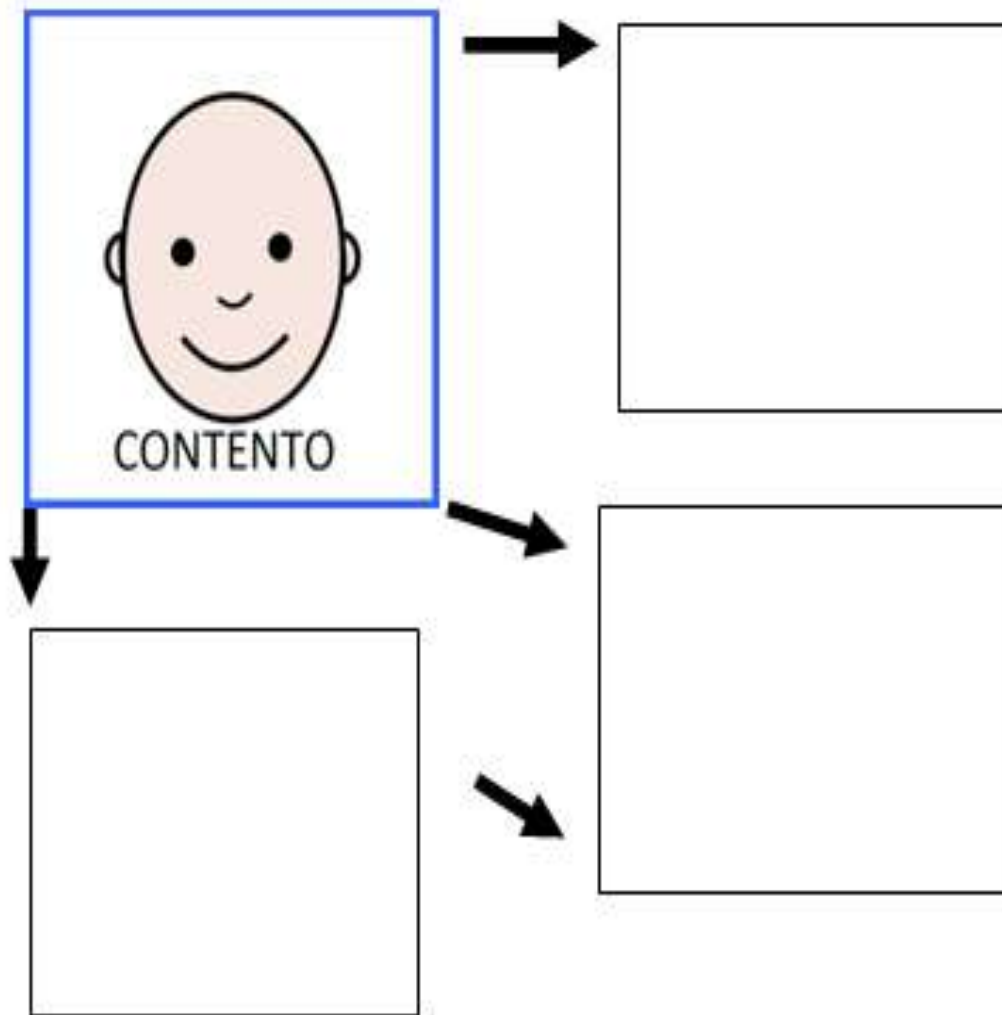


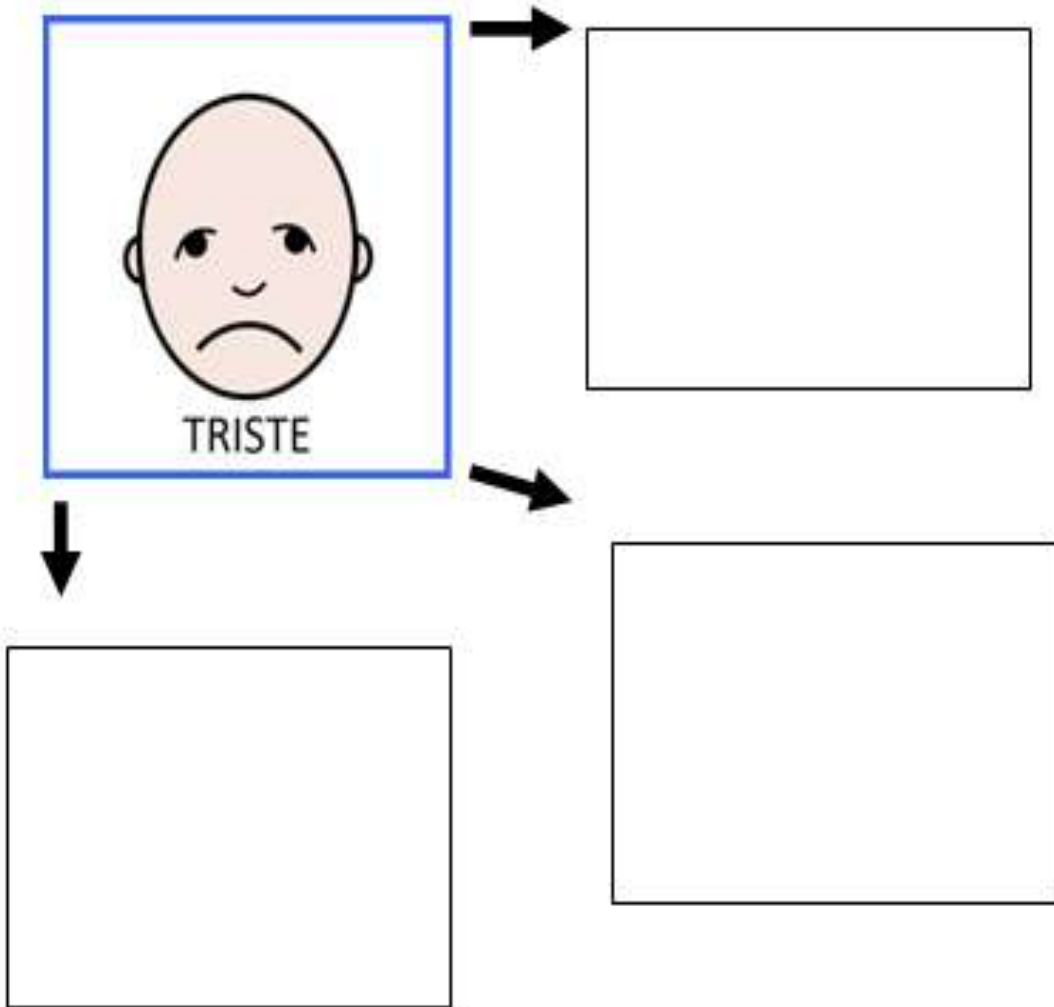


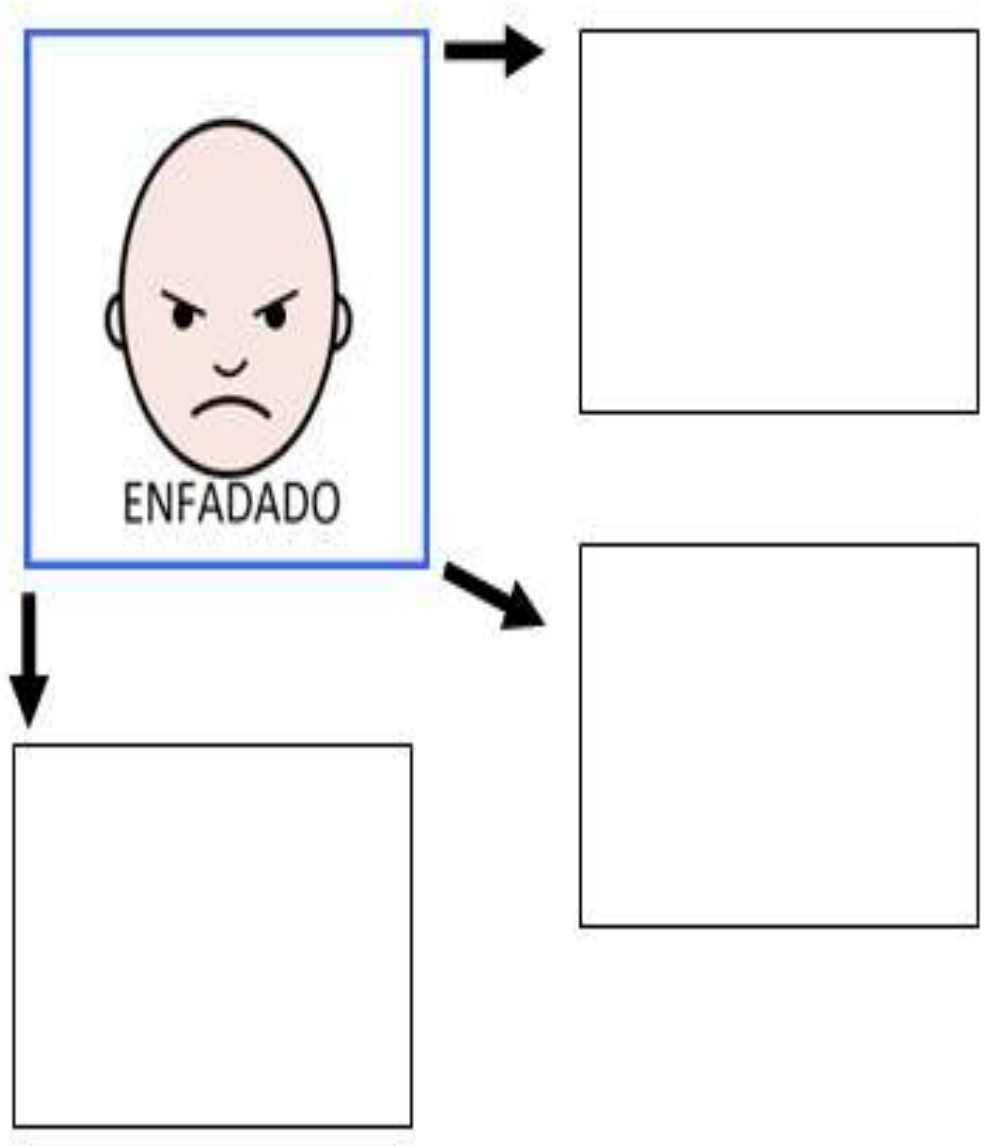


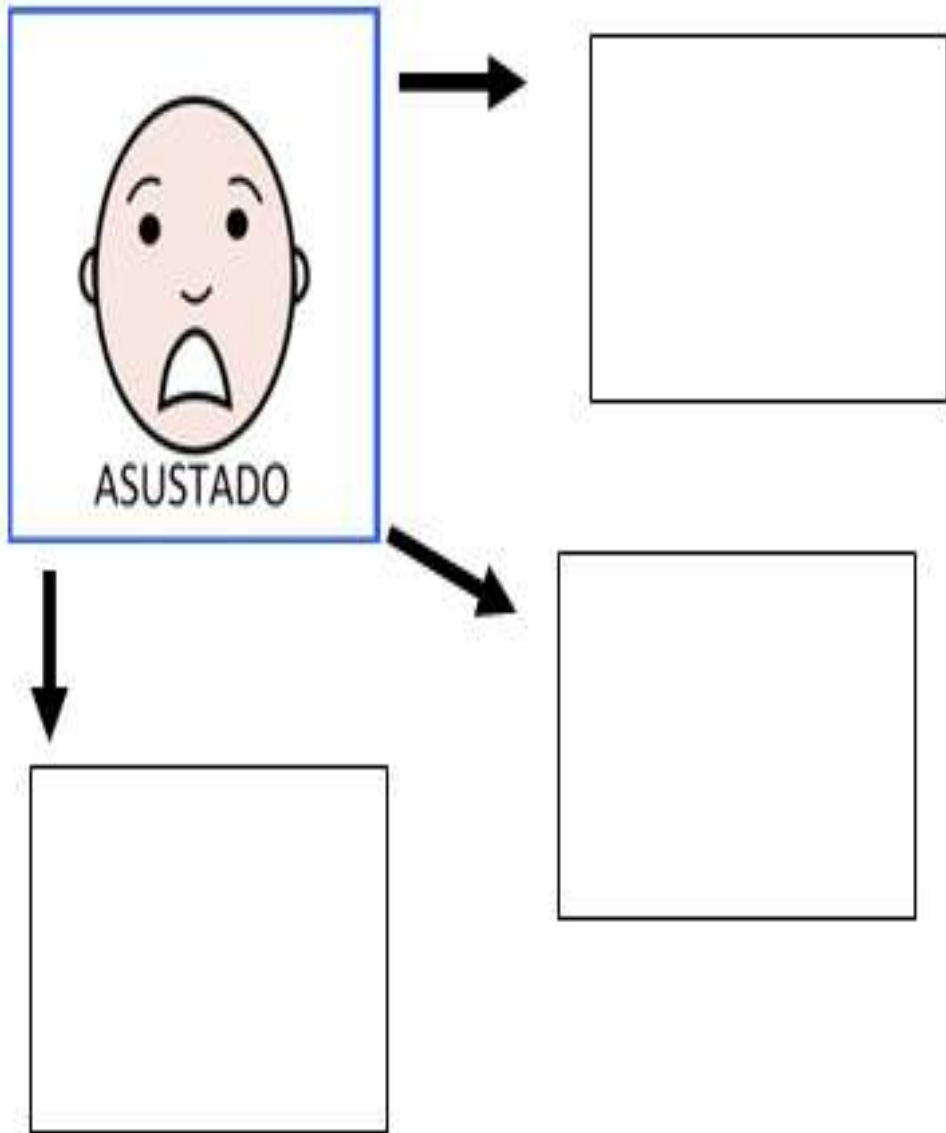


Anexo VII









AnexoVIII



Anexo IX



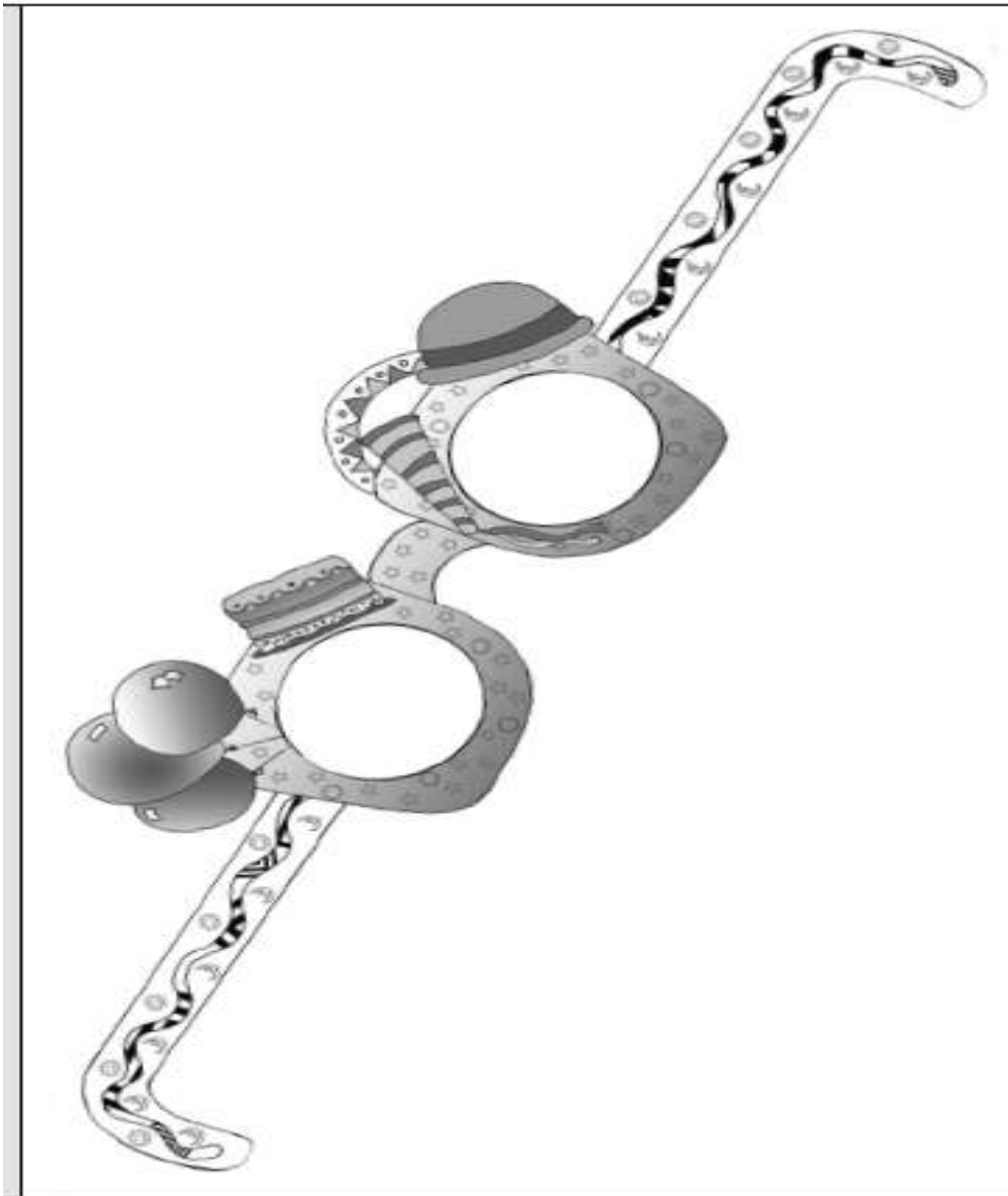
_____ **ME ALEGREA QUE SEAS...**



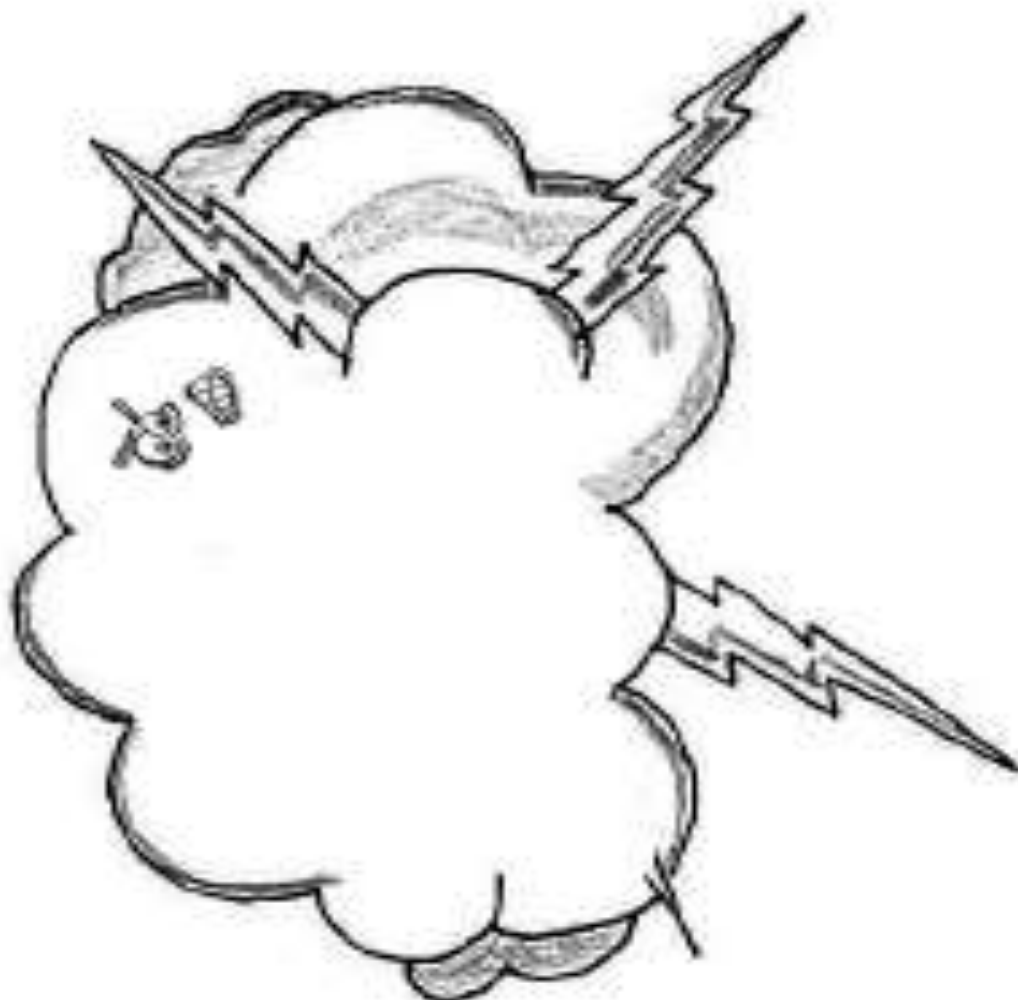
FIRMADO _____

Anexo X





Anexo XI



Anexo XII

Poesía “Pelope Perdonatope”

*En Valorandia hay una niña de primero
que tiene un valor de “aquí te espero”.*

*Con una sonrisa sabe perdonar
a los que sin querer suelen molestar.*

*Nos puede molestar un empujón
o un niño muy gritón.*

*Pelope aguanta y les dice al oído:
pide perdón y así lo olvido.*

*En la clase de Pepo y de Pelope
se perdona siempre a tope.*

*Si uno te tira las pinturas
no le pongas caras duras.*

*Si otro te tira de la oreja,
no pongas cara de queja.*

*Es mejor perdonar
e intentar ayudar.*

*Si perdonas con sinceridad,
todos te querrán de verdad.*

*Les dejarás alucinados
y un poco abochornados.*

*Perdonar de corazón
es toda una lección.*

*Pelope nunca se enfada
ni por una bofetada.*

*También sabe pedir perdón
cuando hace una mala acción.*

*Aunque es siempre sin querer
porque ella no quiere ofender.*

*Todos alguna vez la pata metemos
y a pedir perdón aprendemos.*

*Como Pelope te has de portar
si quieres saber perdonar.*

