

ANEXO 1: Tabla resumen de la evolución del desarrollo afectivo.

EMOCIONES PRIMARIAS/BÁSICAS (Cantón et al., 2011)	EMOCIONES SECUNDARIAS/AUTOCONSCIENTES (Cantón et al., 2011)
<p>-Presentes desde el nacimiento, y van surgiendo hasta los 6/8 meses.</p> <p>-A partir de los 18/24 meses, identifican y etiquetan emociones básicas. (Giménez- Dasi, 2008)</p> <p>-MIEDO: *aparece antes de los 6/7 meses. (Cantón et al., 2011)</p> <p>*Segunda mitad del segundo año, aparecen 2 miedos universales: ansiedad por la separación y ante los desconocidos.</p> <p>*A los 2-3 años: miedo a desaprobación y castigo.</p> <p>*Entre los 3-6 años: combinan las expresiones faciales con las situaciones para comprender la experiencia emocional. Identifican con más claridad las causas de las emociones negativas.</p> <p>*A los 6 años: miedo ante conductas que no interpreta o reconoce como propias de una categoría social (Cantón et al., 2011).</p>	<p>-Desde los 3-4 años identifican las emociones <i>autoconscientes</i>. (Giménez- Dasi, 2008)</p> <p>-A partir de los 4/5 años, entiende que los otros tienen intenciones y creencias, que actúan de acuerdo con ellos y que la emoción puede ser consecuencia de los mismos. (Giménez- Dasi, 2008)</p> <p>- Entre los 6-11 años: mejora su comprensión de las emociones autoconscientes (Santrock, 2007).</p> <p>-Entre los 10-12 años: Utilizan y comprenden totalmente las emociones autoconscientes.</p>

COMUNICACIÓN EMOCIONAL (Cantón et al., 2011)	
<p>-Hasta las 4-6 semanas: reacciones</p>	

<p>rudimentarias (llanto), (Saarni et al., 2006).</p> <p>-2/3 meses: anticipan y esperan una respuesta a sus reacciones.</p> <p>-5 meses: asocian un mensaje acústico con otros precedentes y le adjudican significado emocional.</p> <p>-9/18 meses: primeras comunicaciones gestuales referenciales.</p> <p>-A los 10/14 meses, es una ayuda para la regulación: entiende causas y anticipa consecuencias.</p>	
<p>Especificidad REFERENCIAL ↗</p> <p>-12 meses: entiende la especificidad referencial y empiezan a compartir intencionadamente afecto, (Mumme y Fernald, 2003).</p>	<p>Especificidad EMOCIONAL</p> <p>-Adquisición entre los 16 y 18 meses.</p>

<p>EXPRESIÓN EMOCIONAL (Cantón et al., 2011)</p> <p>-Sonrisa neonatal y temprana (hasta el mes)</p> <p>-Sonrisa social (entre las 4 y 8 semanas).</p> <p>-Llanto *Reflejo (hasta los 6 meses) * Intencionado (desde los 6 meses).</p>	
<p>CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL</p> <p>-Desde los 6 años: conscientes de la</p>	<p>RECONOCIMIENTO DE LAS EXPRESIONES EMOCIONALES DE LOS OTROS</p> <p>-3 meses: ponen atención y reaccionan</p>

<p>privacidad de la experiencia emocional.</p>	<p>adecuadamente ante diferentes manifestaciones emocionales.</p> <p>-Orden: 1º felicidad, 2º tristeza y cólera, 3º sorpresa o miedo, (Scrimin et al., 2009).</p> <p>-Entre los 4 y 9 años mejora el reconocimiento de la felicidad y el miedo, entre los 4 y 12 el de la cólera y entre los 4 y 15 el de la tristeza (Thomas et al., 2007).</p>
--	--

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (Cantón et al., 2011)	
<i>Fase de control (hasta los 18-24 meses)</i>	Empieza a desarrollar estrategias y no se limita a reaccionar.
<i>Desde los 18-24 meses</i>	Intenta controlar las acciones de las personas y los objetos que le molestan.
<i>Preescolares (etapa Infantil)</i>	Pueden enumerar y hablar de diversas estrategias de regulación emocional.
<i>Infancia media</i>	Adquisición de una concepción psicológica de la regulación emocional y usan estrategias mentales para regularse.
<i>8-10 años</i>	Se consolida la regulación emocional.

ANEXO 2: Ejemplos de actividades para trabajar las emociones en Infantil.

Palou Vicens, Silvia. (2013). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas Educativas.* Barcelona: Grao.

***Quién soy y quién puedo ser:** Se trata de crear un espacio o rincón en el que los niños puedan transformarse en distintos personajes, cambiando su imagen con disfraces y maquillaje, pero también su manera de pensar, moverse o relacionarse. De este modo, en mi opinión, estimulamos el Autoconcepto, y también las habilidades sociales y la empatía, *obligándoles* a que salgan de sí mismos para ponerse en la piel de otro personaje. De este modo, también pueden familiarizarse con distintas formas de afrontar una situación y resolver un problema. Palou (2013) añade después la representación en un escenario pero, personalmente, no lo considero imprescindible para trabajar el desarrollo emocional.

***Qué seré, que querré ser: los oficios:** Se trata de crear un espacio donde los niños puedan jugar a ser adultos, recreando la profesión que les gustaría ser. Se usarán muebles multifuncionales y móviles (como estanterías y cajoneras) y varias cajas con material específico de distintos entornos (médicos, casita...). Este espacio, desde mi punto de vista, posibilitará trabajar la regulación emocional y las habilidades sociales. Al asumir el rol de un personaje (por ejemplo, un médico) el niño debe ajustar su conducta, por un lado, a lo que se espera que haga el médico y, por otro, a las normas del juego y a las metas del grupo, teniendo en cuenta a sus compañeros. El niño se entrena también en la resolución de conflictos que pueden surgir durante el juego y gana en autonomía.

***Las cosas que nos pasan, las cosas que sentimos:** Se recrea una estructura temporal y ambiental donde los niños se sienten acogidos y seguros para compartir sus experiencias y sus sentimientos. En cuanto al espacio, Palou propone que tenga forma circular, potenciando la sensación de unión y grupo. Se aconseja también una estructura fija (a la misma hora, con la misma periodicidad y rituales de bienvenida y despedida) y que sea impartido por la misma persona de referencia, para que los niños se sientan más seguros. Finalmente, Palou aconseja variar en el formato de grupos: parejas, gran o pequeño grupo, ajustándose al tema u objetivos de la sesión. Mediante esta actividad, considero que se puede potenciar la empatía (escuchando las vivencias de otros y

poniéndose en su piel), así como la regulación emocional, aprendiendo a esperar el turno de palabra aunque se tenga muchas ganas de contar algo, aprendiendo estrategias de afrontar un problema que se han escuchado a un compañero...también se puede trabajar la conciencia emocional, si se aprovecha este espacio para hablar de lo que hemos sentido en un momento dado, le ponemos nombre y analizamos sus causas y consecuencias.

Vallés, A., Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas.* Madrid: EOS.

Estos autores enumeran una serie de actividades para trabajar las emociones en Infantil. En primer lugar, mirarse al espejo y expresar diferentes estados emocionales: alegría, tristeza, enfado y miedo. Colorear y recortar caras que reflejen diferentes estados emocionales, asociar cada estado emocional con su cara correspondiente y completar frases verbalmente “yo me siento feliz porque...” y referir qué situaciones producen emociones “Yo me siento triste cuando...” Estas actividades, en mi opinión, se centran en el desarrollo de la conciencia emocional, analizando distintos estados emocionales, sus causas y consecuencias, de este modo, también se potencia el autoconcepto del niño y su autonomía.

Otro ejemplo de actividad que proponen es explicar el sentimiento que se produce en diferentes situaciones interactivas (por ejemplo, cuando dos compañeros juegan, cuando un compañero está enfermo, cuando alguien no le presta una cosa a otro o cuando alguien hace un dibujo y le sale mal.) De este modo, considero que se pueden trabajar la empatía y las habilidades sociales. Si bien es cierto que esta actividad requerirá un conocimiento emocional básico previo.

Fuentes, M., Lombart, C., López, M., Roselló, R., y Talavera, M. (2002). *La educación emocional en la escuela infantil (0-3). Aula de Infantil. (Versión electrónica). Revista Aula de Infantil, 5.*

**¿Cómo nos sentimos?* El contenido que se pretende trabajar es la Conciencia emocional, mediante los siguientes objetivos: identificar en uno mismo y en los demás diferentes emociones: alegría y tristeza (1 a 2 años), alegría, tristeza, enfado y miedo (2 a 3 años). Expresar diferentes emociones, siguiendo la misma organización, alegría y

tristeza (1 a 2 años), alegría, tristeza, enfado y miedo (2 a 3 años). Finalmente, también se trata de asociar las diversas emociones con las situaciones que las hayan podido provocar.

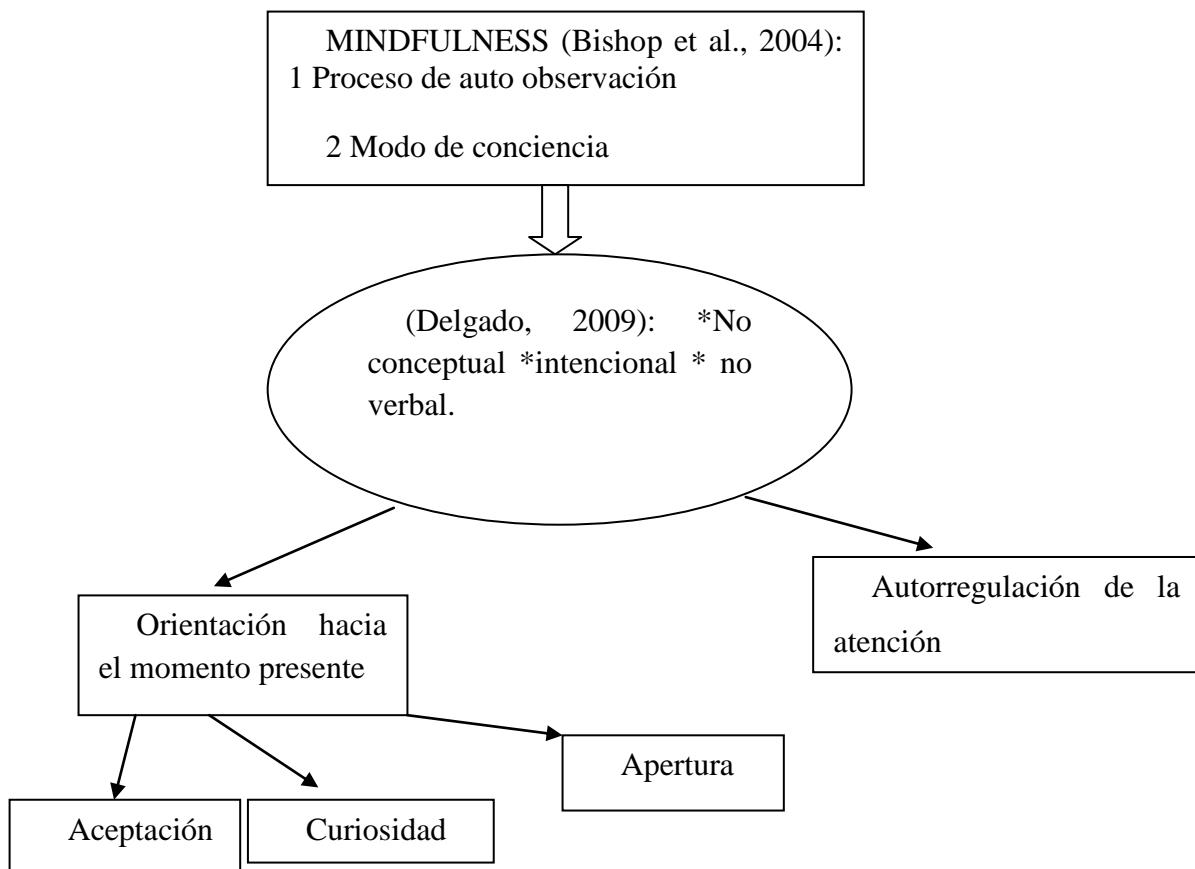
El procedimiento a seguir es el siguiente: con los niños de 1 a 2 años, en primer lugar, se les muestran diferentes dibujos o imágenes de situaciones y se les pregunta “¿Cuándo estamos contentos?” “¿Cuándo estamos tristes?”. Los niños podrán responder señalando el dibujo que les parezca apropiado. Las autoras destacan la importancia de este primer paso para valorar los conocimientos previos que tienen los alumnos. Después, el maestro puede preguntar cuándo se muestra la imagen de estar contento y cuándo la de triste. El último paso, cuando los niños ya identifican las emociones en los demás, es imitarlas frente a un espejo.

Con los niños de 2 a 3 años, mediante una conversación, se les pregunta cuándo estamos contentos o tristes y, si no se expresan oralmente, recurriremos a imágenes. A continuación, les preguntaremos que cómo están cuando están contentos, tristes, enfadados... señalando la cara que indique la emoción que se pide, también lo pueden expresar con su propio cuerpo. El último paso es imitar las caras presentadas, siguiendo las instrucciones del maestro.

Arguís Rey, R., Bolsas Valero, A.P., Hernández Paniello, S., & Salvador Monge, M.M. (2010). *Programa “AULAS FELICES”*. Zaragoza. (Ejemplos de actividades Mindfulness)

**Observando una obra de arte:* Proyectar un cuadro que represente un paisaje (por ejemplo *Campo de Amapolas* de Monet) y se les deja unos minutos para que observen el cuadro en silencio, creando un clima adecuado para ello. Así, opino que se puede estimular la Atención Plena y la Orientación hacia el presente de los niños, animándoles a centrarse en un estímulo que ocurre ahora, y les invita a no focalizarse en sus pensamientos. En la misma línea, se propone la actividad **Disfrutar de un día de primavera*, en que se anima a los niños a hacer un círculo en el patio, tumbarse y cerrar los ojos. Se les deja unos minutos y después cada niño expresa lo que ha sentido y apreciado. También la actividad **Saboreando una galleta* puede ayudarnos a conseguir estos objetivos, además de aumentar la concentración y ayudarles a percibir pequeños detalles.

ANEXO 3



ANEXO 4

