



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Educación emocional en el ámbito familiar: Guía
para padres**

Autor/es

Laura Fernández Moreno

Director/es

Luis Morales Márquez

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2015

Índice:

1. RESUMEN.....	3
2. PRESENTACIÓN.....	4
3. INTRODUCCIÓN	7
3.1 Concepto de emoción.....	7
3.2 Adquisición y desarrollo de las emociones	8
3.3 Desarrollo evolutivo.....	10
3.3.1 <i>Psicosocial</i>	11
3.3.2 <i>Cognitivas</i>	11
3.3.3 <i>Lingüísticas</i>	12
3.4 Influencia de las emociones	13
3.5 Educación emocional	15
3.6 Importancia de la educación emocional	16
3.7 Educación emocional en el ámbito familiar	17
3.8 Estilos de educación	19
4. JUSTIFICACIÓN	22
5. DESARROLLO DEL TRABAJO.....	24
5.1 Población objeto de la guía	24
5.2 Proceso de educación emocional.....	25
5.3 Control de las emociones	28
5.4 Guía sobre las emociones.....	29
5.4.1 <i>Objetivos de la guía</i>	30
5.4.2 <i>Bloques temáticos de la guía</i>	31
5.5 Propuesta de cuentos infantiles para trabajar las emociones.....	41
6. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL.....	43
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

Educación emocional en el ámbito familiar

- Elaborado por Laura Fernández Moreno
- Dirigido por Luis Morales Márquez
- Presentado para su defensa en la convocatoria de diciembre del año 2015.

1. RESUMEN

A lo largo de los años la educación ha ido cambiando la manera de enseñar. Actualmente, cada vez se le da más protagonismo a la inteligencia emocional dentro de la enseñanza, porque se cree que tiene influencia en otras habilidades para nuestro desarrollo evolutivo.

El presente documento se centra en el estudio de la gestión de las emociones, la cual convive en el día a día y en la cotidianidad del ser humano. Para que seamos conscientes de ellas, será necesario que exista una educación emocional y, por ese motivo, será imprescindible la participación tanto de la escuela como de la familia, ya que ambas tienen un papel importante a lo largo de la vida de los pequeños. Para ello, es interesante que todas aquellas personas que van a intervenir en su educación, tengan unos conocimientos previos que les ayuden a saber cómo pueden ir guiando y ayudando a los niños. En el presente trabajo se elabora una guía destinada para los padres con el objetivo de ayudarlos en la educación emocional de los hijos.

Palabras Clave

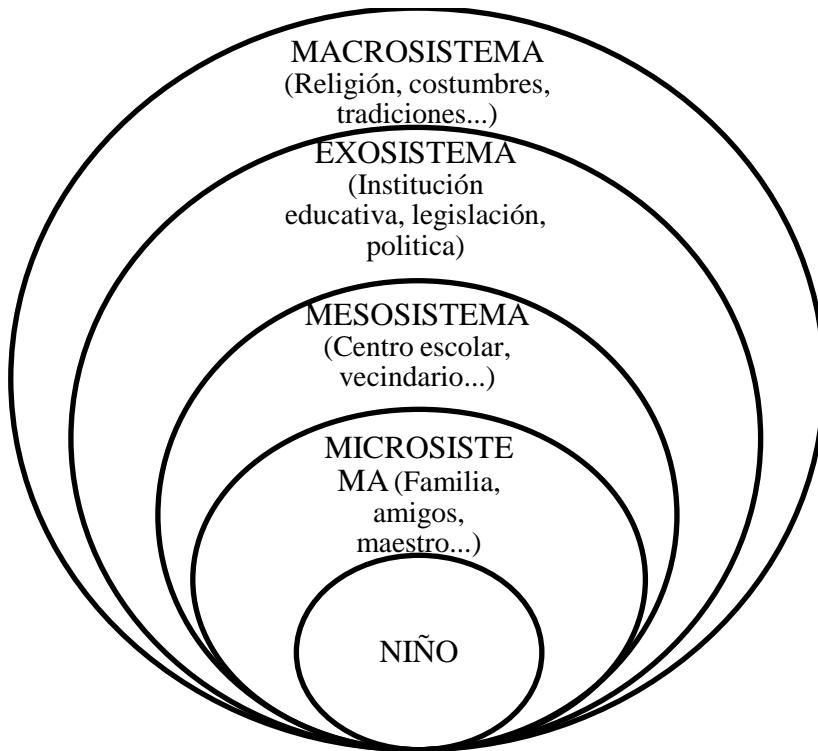
Inteligencia emocional, educación emocional, familia, guía, ayuda.

2. PRESENTACIÓN

Desde que nacemos vamos acumulando experiencia en nuestras vidas, todas estas vivencias nos transmiten una serie de sentimientos más o menos agradables, de las que influyen en el desarrollo de nuestro ser. Todas las emociones que vamos experimentando, como hemos dicho, son gracias a las experiencias con las que nos vamos encontrando, y estas experiencias, son producidas por todo aquello que nos rodea (las personas, barrio, religión, etc.), todo ello influye en el desarrollo del individuo. En el artículo de Pérez (2004) sobre “El medio social como estructura psicológica” se menciona la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1971), en la que se realiza una estructuración de diversos niveles del medio social del individuo. Hace la siguiente división:

- **Microsistema:** es la relación que existe entre las personas de un entorno, que influyen indirectamente sobre el sujeto que actúa dentro del mismo, es decir, es el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo. En este nivel encontramos por ejemplo la familia.
- **Mesosistema:** es la interconexión entre los diversos entornos en el que el individuo participa activamente.
- **Exosistema:** interconexión que se da entre los ambientes donde no interactúa, pero se producen hechos y/o toma de decisiones que afectan directamente a la persona.
- **Macrosistema:** se refiere a la cultura en el que se desenvuelve.

Reflejado en un esquema más visual esta estructuración que realiza Bronfenbrenner (1971) sobre todo aquello que afecta en un individuo en su desarrollo social sería la siguiente:



Según la división que nos hace, todo aquello que rodea al niño ejerce una influencia sobre él y en su desarrollo como individuo, por lo que observamos que todo aquello que está más próximo al pequeño y por lo tanto que tiene una mayor influencia son las personas más cercanas que le rodean (microsistema): familia, amigos, maestros. Éstos tendrán un rol muy importante en la vida del niño a la hora de su desarrollo.

A lo largo de este proceso de aprendizaje y crecer como individuos, se van desarrollando características individuales de las cuales algunas de ellas son innatas en uno mismo, es decir, existen desde que nacemos y poco a poco las vamos desarrollando y perfeccionando. Una de ellas y en la que nos vamos a centrar a lo largo de todo este trabajo es el desarrollo emocional, el cual cobra especial relevancia en el entorno más próximo de los niños: la familia o, según Bronfenbrenner, el microsistema.

Todos desde que nacemos sentimos emociones, sentimientos, estados de ánimo, que a través de la experiencia e incluso la curiosidad van evolucionando y apareciendo nuevas sensaciones.

El objetivo de este trabajo es saber un poco más sobre ellas y sobre la educación emocional, ya que dentro del ámbito familiar es un tema que no siempre se ha tenido en cuenta, aunque en la actualidad parece que cada vez le dan más importancia en el mundo educativo.

Cuando se habla de las emociones la mayoría de las personas te saben responder con facilidad que hacen referencia a la alegría, la tristeza, miedo; hace referencia a una serie de sentimientos. Pero seguramente que muchas personas no se dan cuenta de la importancia que pueden llegar a tener las emociones en el día a día de los individuos. Por lo tanto, ¿realmente es tan importante e influye en aquello que hacemos? Y si es así, ¿por qué no se le ha dado tanta importancia como en la actualidad?

Al hablar de las emociones y su importancia, pasa a existir otro punto importante, que es el aprendizaje y desarrollo de dichas emociones, por lo que se tendrá en cuenta la educación emocional. Cuando se habla de educación se cae en el error muchas veces de relacionarlo únicamente con el colegio, pero, ¿por qué no se le va a dar la misma importancia a la familia que a la escuela? Y si es igual de importante la familia y la escuela para el desarrollo de un aprendizaje de un niño, ¿se encuentran con facilidad consejos para los padres para trabajar la educación emocional?

Éstas y otras preguntas que pueden ir surgiendo son las que se irán desarrollando a lo largo del trabajo.

Con este trabajo, se quiere destacar la importancia de la educación emocional centrada en el ámbito familiar, y suministrar una ayuda a partir de una guía dirigida a los padres, para llevar a cabo ésta educación emocional con sus hijos. Para ello, el contenido del trabajo se dividirá en tres partes. Primeramente, se realizará una introducción, donde profundizaremos un poco sobre las emociones y su educación, seguidamente se justificará el por qué de este trabajo, y la importancia de crear una guía dirigida para el ámbito familiar y no otro, el desarrollo de lo que viene siendo la guía y por último una conclusión.

3. INTRODUCCIÓN

En este primer apartado, voy a hablar de los conceptos emocionales, su adquisición, desarrollo y sus influencias. Una vez explicado todo aquello de las emociones, pasaremos a hablar sobre la educación emocional y su importancia dentro del ámbito familiar.

3.1 Concepto de emoción

A lo largo de los años han ido surgiendo diversas definiciones sobre las emociones, a continuación podremos ver algunos ejemplos de ellas:

Según Bisquerra (2003) en su artículo “Educación emocional y competencias básicas para la vida” lo define como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

Otra definición es la de Goleman (1996) en su libro “la inteligencia emocional”, que dice que “todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”.

Ledoux (1999) las define como “funciones biológicas que permiten al organismo sobrevivir en entornos hostiles y que se han venido preservando durante generaciones”.

Como estos autores podríamos estar citando muchísimos más, pero como recopilatorio diremos que las emociones son reacciones que son manifestadas tras un suceso o información. Su intensidad no afecta de la misma manera ni hay una única reacción delante de una misma situación. La causa de dicha intensidad es por la relación que hay con las metas que cada uno tiene, los intereses y las creencias de cada uno, es decir, según lo que es importante para uno mismo. Por ejemplo, si lo enfocamos en la etapa de infantil, cuando cuentas un cuento realizando cambios de voces en los personajes, te puedes encontrar con diferentes reacciones, habrá niños que probablemente se asustarán, otros que les será de su agrado y estarán contentos o estarán eufóricos e incluso otros se quedarán en una posición neutra, lo relacionarán con alguna experiencia y la contarán imprevistamente. Es una misma situación y en un mismo período de tiempo, pero todas estas respuestas delante de una acción pueden ser posibles, como en cualquier otra circunstancia.

Vallés (2008) divide las emociones en dos grupos, las emociones básicas o universales y las secundarias o sociales. Las primeras son conocidas de este modo porque su expresión en la cara se reconoce en todo el mundo. Estas serían la alegría, la

tristeza, el enfado, la sorpresa, el miedo y el asco. A partir de estas se forman las secundarias o sociales, porque son como estados de ánimo producidos por nuestros pensamientos, y son más difíciles de identificar, algún ejemplo podría ser el orgullo, vergüenza, culpa...

El lenguaje de las emociones es universal. Según Darwin (1872) las emociones (de tipo primario) generan unas expresiones en el rostro que son similares para cualquier persona, independientemente de la cultura en la que haya crecido. Estas expresiones son innatas, ya que no son aprendidas ni se aprenden por imitación. Ekman y sus colaboradores (1973), creyendo que el estudio de Darwin era poco riguroso, llevaron a cabo experimentos para demostrar la universalidad de expresiones faciales. Compararon varias culturas (Japón, Brasil, Chile, Argentina, Estados Unidos, Nueva Guinea), mostrándoles treinta fotografías de distintos rostros expresando seis emociones consideradas primarias (felicidad, miedo, sorpresa, tristeza, enfado y asco). Los resultados mostraron que las interpretaciones fueron las mismas en la mayoría de los sujetos encuestados. Ekman a través de sus investigaciones demostró que las mismas expresiones faciales son asociadas con las mismas emociones, independientemente de la cultura o el idioma.

Darwin (1872) creía que la evolución no solamente se refiere a las estructuras anatómicas, sino también a los procesos mentales y a la conducta emocional. Asumía que las emociones manifiestan un proceso evolutivo y que pueden identificarse filogenéticamente a distintos niveles. El punto de vista de los darwinistas, sobre la expresión de las emociones es claramente funcional. La expresión emocional tiene una serie de cometidos que actúa como señal y prepara para la acción.

Ahora ya sabemos qué son las emociones e incluso tenemos una pequeña clasificación de ellas, pero, ¿cuándo aparecen? Esa es la siguiente cuestión de la que se va a hablar, la adquisición de las emociones.

3.2 Adquisición y desarrollo de las emociones

Como seres emocionales que somos, todas nuestras experiencias nos provocan un tipo u otro de emoción. Dichas experiencias siempre van acompañadas de la gente que nos rodea, como son los amigos, familia, profesores... esto quiere decir que, todas estas personas influirán en nuestras emociones. De hecho, Goleman (1996) comenta en primera persona cómo muchos de los recuerdos emocionales más intensos que tiene

proceden de los primeros años de su vida y de las relaciones con aquellas personas que le criaron.

Las habilidades emocionales van surgiendo evolutivamente y son observables a través de las manifestaciones del niño desde los primeros meses de vida.

Desde que nacemos se experimentan sensaciones de placer y displacer (necesidad de alimentarse, comodidades, incomodidades...); son las primeras experiencias emocionales que tienen los seres humanos. Todas ellas se pueden observar a través de las expresiones faciales, gestos, la voz, tensión o relajación, entre otros.

El ser humano se comunica desde el momento que nace. Su forma para comunicarse es a través del llanto y la risa. Es una manera para llamar la atención y reclamar sus necesidades a la persona que está a su cuidado.

A parte del llanto, desde el nacimiento el bebé sonríe y realiza expresiones faciales de interés, asco y malestar. La sonrisa no es únicamente una expresión de emoción agradable, sino que también es utilizada como medio de comunicación con la madre.

Sin embargo, no todos los bebés son iguales y por ello, no tienen la misma necesidad sobre la cantidad de estímulos. Al no poder comunicarse de manera verbal con sus cuidadores, usarán las emociones para regular la cantidad de estimulación que necesitan en cada momento. Un ejemplo de comunicación con un adulto sería cuando la madre se le acerca para jugar con el pequeño y le sonríe, posiblemente se acercará a jugar con él, ya que su respuesta es positiva y receptiva a lo que le está ofreciendo la madre. En cambio, si la respuesta del bebé es un giro de cabeza, lo que está transmitiendo es que en ese momento no quiere jugar y quiere tranquilidad.

En cuanto al desarrollo de las emociones, según Ortiz (1999), entre el segundo y cuarto mes aparecen las expresiones de alegría, cólera, sorpresa y tristeza. Y a partir del quinto mes empieza a surgir la expresión del miedo. A pesar de ello, durante el primer mes de vida se puede observar alguna expresión facial de miedo al realizar movimientos bruscos. Todo ello supondría la aparición de las emociones primarias.

De 1 a los 3 años los niños adquieren la autoconciencia, por eso se miran y se reconocen. Durante esta etapa también van aprendiendo las normas de expresión social de las emociones. Y a los 2-3 años de vida aparecen las emociones socio-morales (vergüenza, culpa y orgullo). Todas ellas serían emociones secundarias.

Las emociones cuando van apareciendo cada una de ellas, no se expresan con la misma intensidad y/o rapidez, es decir, al principio se van definiendo poco a poco y vamos adquiriendo un mayor control sobre ellas; Bisquerra (2000) dice que con el

tiempo las emociones se van diferenciando más entre sí y que se manifiestan con mayor rapidez, intensidad y duración.

López (2005) en su libro “Educación emocional” revisa cómo es el desarrollo de las emociones de los 3 a los 6 años, en el que dice que entre esa edad se inicia una nueva etapa de desarrollo, se construyen nuevos intereses, necesidades, retos, se desarrollan nuevas formas de expresión y relación con los demás. En este periodo se están desarrollando otros aspectos que afectan en el desarrollo de las emociones, este es el lenguaje, cada vez va siendo más rico y fluido, lo que le permite comprender, comunicar y expresar esos sentimientos. De hecho, un buen desarrollo de las emociones es necesario para alcanzar un nivel correcto de inteligencia emocional, siendo esencial para que haya una atención y percepción de las emociones adecuada, permitiendo asimilarlas y comprenderlas.

Como hemos mencionado poco a poco van apareciendo otras habilidades que van afectando en la evolución de las emociones, ayudándonos a enriquecerlas (p.ej. la aparición del lenguaje). Algunos de estos factores que no podemos ignorar son las habilidades sociales, cognitivas y lingüísticas. Dichas habilidades nos ayudarán para comprender en qué momento se encuentra y poderle ayudar en el desarrollo de las emociones. Por ejemplo, en las habilidades sociales, sabiendo cuándo aparece la vergüenza, se tendrá que procurar no crear una situación de vergüenza muy excesiva, ya que, afectaría negativamente a la autoestima del niño. Respecto a las habilidades cognitivas, nos servirá más adelante para la realización de la guía. Por ese motivo, a continuación veremos el desarrollo evolutivo de estos factores dentro de la etapa de infantil.

3.3 Desarrollo evolutivo

La infancia es una de las etapas más importantes dentro del aprendizaje, es cuando se asimilan las bases del desarrollo. En esta edad los niños son como esponjas, absorben todo aquello que ven, todo aquello que se les explica, experimentan...

El desarrollo en los diversos ámbitos es evolutivo y tienen un orden predeterminado para su aprendizaje.

Anteriormente hemos explicado el desarrollo de adquisición de las emociones, en el que se mencionaba que, en esta etapa es un periodo que se desarrollan otros aspectos y que afectan en el desarrollo de las emociones. Uno de ellos es el lenguaje por el que nos

permite comunicar y expresar esos sentimientos. Otros aspectos que influyen son las habilidades sociales y cognitivas. Por ello, a continuación hablaremos por las etapas que han pasado y en la que se encuentran los niños dentro del ámbito psicosocial, cognitivo y lingüístico.

3.3.1 Psicosocial

Todas las personas nos desarrollamos siguiendo un orden establecido. Erikson (1971) en su teoría del desarrollo psicosocial establece varias etapas. Lo separa por edades de la siguiente manera:

- De 0 a 1 año, confianza/ desconfianza: la confianza la da la madre, lo realiza a través de todas sus necesidades básicas. La desconfianza surge cuando no se cubre una situación de dolor.
- De los 2 a los 3 años, autonomía/ vergüenza: hay una maduración muscular. No se debe avergonzarlos, ya que generaría dudas. Es una etapa decisiva para proporcionar amor, odio, cooperación, terquedad, libertad de autoexpresión, supresión.
- De los 3 a los 6 años, iniciativa/ culpa: entre estas edades tienen iniciativa para todo aquello que hacen. Se encuentran en la etapa de Edipo y de castración. Se desarrolla la responsabilidad moral (superyo).

3.3.2 Cognitivas

En la teoría evolutiva de Piaget (1986) lo divide en 4 estadios, a pesar de ello solo hablaremos de aquellos estadios por los que pasa el niño de infantil (hasta los 6 años), el resto únicamente los mencionaremos.

- Etapa sensoriomotora (0 – 2 años): dentro de esta etapa realiza una subdivisión que son los diferentes procesos y adquisiciones de los niños. De los 0 – 1 mes se realizan ejercicios de reflejos. De 1 – 4 meses, desarrollo de los esquemas, empiezan a surgir las primeras reacciones circulares primarias. De los 4 – 8 meses, descubrimientos de los procedimientos, intenta reproducir conductas, cuando manipula un objeto lo realiza con un interés de explorarlo. De los 8 – 12 meses, conducta intencional, anticipación de conductas delante de algunos indicios. De los 12 – 18 meses, novedad y exploración, empieza a experimentar y a descubrir nuevas soluciones mediante procedimientos de tanteos. De los 18 –

24 meses, representación mental, interiorización de la acción, aparición de los primeros símbolos, capaz de buscar objetos en los que se ha realizado un desplazamiento invisible.

- Etapa preoperacional (2 – 7 años): se caracteriza por la aparición de la función simbólica. El niño puede manipular la realidad mentalmente, recordando aquello que no está presente. Es una etapa de transición hacia el pensamiento lógico y operacional. Se caracteriza también por un pensamiento irreversible y centrado en sí mismo, es decir, aparición del egocentrismo. En esta etapa empiezan a utilizar la intuición, ya que recuerdan experiencias pasadas y les permite anticiparse a la acción. También es cuando empiezan a surgir las creencias mágicas.
- Etapa de las operaciones concretas (7 – 12 años)
- Etapa de las operaciones formales (12 – 16 años)

3.3.3 Lingüísticas

El lenguaje es un instrumento que forma parte de todas aquellas personas, a no ser que exista una dificultad que impida su aprendizaje. A través de él se expresan los sentimientos, se intercambian experiencias, se expresan inquietudes... Permite la aparición de la fantasía y la imaginación. Es importante estimular el lenguaje, para su desarrollo es necesario realizarse en un clima cálido, afectuoso y enriquecedor. El lenguaje se utiliza como medio a través del cual se expresa cariño y afecto.

El lenguaje se va adquiriendo progresivamente año tras año. Antes de aparecer el lenguaje, existe la comunicación, estaríamos hablando de la etapa prelingüística, y su duración sería aproximadamente hasta los 18 - 24 meses. Esta etapa es la que empieza a desarrollar todo aquello que permitirá la aparición del lenguaje (Palacios y Mora, 1992; Colson, 1997).

La etapa lingüística va de los 2 a los 5 -7 años. A los 2 años aparecen las primeras combinaciones de 3 o 4 palabras, aunque no siempre realicen correctamente el orden. Hasta los 3 años hay una etapa telegráfica cuando habla en pequeño. A los 3 años utiliza combinaciones de palabras y va aumentando, desaparecen esas dificultades para la pronunciación de los diptongos. Aún sigue existiendo algún error con algunos grupos consonánticos. Hacia los 4 años el repertorio fonético está casi completo y dominan las construcciones sintácticas simples. A partir de aquí el léxico va creciendo y se duplica

el vocabulario cada año. Empieza a usar el pronombre de tercera persona, aunque no se llega a dominar y a utilizar correctamente hasta los 7 años de edad. A los 5 años tanto los pronombres como la distinción del género están adquiridos correctamente y a los 6 – 7 el número. A partir de aquí se mejora el uso de los tiempos y modos verbales, aunque siguen existiendo algunos errores en los condicionales o subjuntivos. Y, por último a final de este período la sintaxis cada vez es más compleja y los verbos no siempre se utilizan correctamente (Vila, 1992).

Como hemos empezado diciendo dichas habilidades influyen en el desarrollo de las emociones, pero es una influencia mutua. Es decir, las emociones influyen en todo aquello que uno hace. Por ese motivo, el siguiente punto que vamos a desarrollar son las influencias de las emociones.

3.4 Influencia de las emociones

Perkrun (1992) realizó un estudio sobre cómo afectaban las emociones positivas y negativas. Cuando hay emoción positiva frente a las tareas conlleva un incremento del rendimiento; produce un efecto favorable en el aprendizaje. Cuando la emoción que acompaña frente a una tarea es negativa puede tener un efecto positivo o negativo, según del nivel en que se encuentre. Polaino (1993) cree que una ansiedad moderada disminuye el rendimiento pero que también puede proporcionar facilidad delante la tarea. Por el contrario, un estado de alta ansiedad impide la existencia de un buen rendimiento, ya que es un factor que no deja fluir los procesos de motivación y cognición, que son importantes para llevar a cabo la resolución de problemas.

Por lo tanto, podemos decir que las emociones afectan a la manera de ver y pensar sobre el mundo, y que influyen en la atención, memoria y razonamiento lógico. Por lo que si puede afectar a todos esos factores, también influirá positiva o negativamente en el ámbito escolar/laboral o en las relaciones sociales.

Goleman (1996) menciona que las emociones negativas (tristeza, miedo, enfado...), cuando son intensas, perjudican porque absorben toda la atención de uno mismo, dificultando cualquier intento para atender a otra cosa. Por ejemplo, un niño escucha de repente un ruido tenebroso por la noche, provocándole un sentimiento de miedo. A partir de ese momento relacionará la noche con ese ruido, y su conducta de miedo perjudicará a otros factores negativamente, no estará tranquilo, por lo tanto, posiblemente llore, le impedirá dormir y descansar...

Respecto a las emociones positivas, Fredrickson (2001) las relaciona con el bienestar y su mejora, y como medio para un crecimiento psicológico. También promueven estrategias cognitivas, alto rendimiento académico, bajo abandono escolar y más facilidad para entender situaciones complejas. Pero éste autor también las relaciona con la salud mental. Considera que las emociones positivas pueden ser útiles para eliminar tendencias depresivas. Esta afirmación se basa en un caso que explican Kazan, Soltys, Dandoy y Vidya (1991). En una población de 100 niños enfermos mentales hospitalizados, los que tenían menos esperanza eran considerados como niños difíciles, eran más ansiosos, con baja autoestima y tenían un mayor grado de enfermedad mental comparándolos con los que tenían mayor esperanza. Por tanto, vemos cómo influyen no solo emociones positivas como la alegría, el interés, el amor o la satisfacción (Fredrickson, 1998), sino también otras como la esperanza (Pereira, 2009).

En cuanto a esta última, Goleman (1996) dice que “la esperanza no solo da consuelo a la aflicción sino que desempeña un papel importante en dominios diversos, tanto en rendimiento escolar o el soportar un trabajo que sea muy pesado”. Snyder (1994) habla de la esperanza como “creencia que uno tiene la voluntad y dispone de la forma de llevar a cabo sus objetivos”. Por lo tanto podríamos definir la esperanza como esa fuerza para seguir adelante y no rendirse delante de posibles obstáculos, como por ejemplo alguna posible derrota o contratiempo que pueda surgir. De ahí que Kazan y colaboradores (1991) encontraran ese resultado en su estudio con niños hospitalizados.

Vallés (2008) en su libro “La inteligencia emocional de los padres y de los hijos” hace un comentario sobre los sentimientos positivos y negativos. Nos dice que los sentimientos positivos, como serían la ilusión, entusiasmo, confianza, tranquilidad... transmiten a las personas que nos rodean ánimo y contagia alegría. Por lo tanto es necesario aprender a controlar y transformar esos pensamientos negativos en positivos para sentirse bien uno mismo y con energía y ánimo de hacer cosas y crear un mejor ambiente. Por ejemplo, una persona que se presenta a un examen en un estado de tranquilidad y confía en sí mismo, tendrá más posibilidades de aprobar con éxito, que por lo contrario, otra persona que se presente estando nerviosa y sin confianza en sí misma, tendrá más probabilidades de suspender, ya que esa desconfianza y nerviosismo abarca toda la atención, impidiendo utilizar el resto de habilidades como podría ser el razonamiento, pensamiento lógico, entre otros.

Como hemos podido comprobar las emociones influyen en varios aspectos, por lo tanto, es necesario que haya una educación emocional por tal de poderlas controlar. Por ello el siguiente punto del que vamos a hablar es la educación emocional.

3.5 Educación emocional

Cuando escuchamos la palabra educación todos pensamos inmediatamente en la transmisión de conocimientos, valores, costumbres... Este aprendizaje no se transmite únicamente a través de las palabras, sino de todo aquello que hacemos, que transmitimos con los movimientos corporales, acciones; todo aquello que se utiliza para transmitir información (comunicación verbal y no verbal), con todo ello también se educa. Sin darnos cuenta en todo momento estamos educando, los niños son grandes imitadores, gran parte de su aprendizaje lo realizan a través de la imitación de todo aquello que ven y observan (juego simbólico).

Como hemos observado las emociones tienen un papel importante en nuestras vidas, por ello es necesario que haya una educación de ellas. Bisquerra (2003) define la educación emocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende desarrollar el conocimiento sobre las propias emociones y las de los demás con objeto de capacitar al individuo para que adopte comportamientos que tengan presente los principios de prevención y desarrollo humano”.

Uno de los primeros autores que empezó a hablar sobre la educación emocional fue Steiner en 1979 en su libro “Healing Alcoholism”. Para él lo más importante en la vida de las personas es el amor, por lo que la educación emocional para Steiner (2013) “se centra en el corazón y consta de 5 habilidades principales: conocer los sentimientos propios, tener un sentido sincero de la empatía, aprender a manejar nuestras emociones, reparar el daño emocional, y combinar todo”.

El objetivo de la educación emocional es por tanto desarrollar las competencias emocionales. Con ello se hace referencia a saber realizar un autocontrol de las emociones, inteligencia interpersonal, establecer relaciones sociales, una buena autoestima...

Es importante que exista un buen aprendizaje de las emociones, por el simple motivo que ejercen una gran influencia en uno mismo con todo aquello que nos rodea. A continuación podremos ver algunos aspectos de la importancia de la educación emocional.

3.6 Importancia de la educación emocional

Según Álvarez (2001) la educación emocional surge para dar respuesta a las necesidades que se encuentran en la sociedad actualmente, como son por ejemplo la ansiedad, depresión, violencia, trastornos de la alimentación...

Para que no haya consecuencias negativas tanto personales como sociales, es importante tener un control y saber regularlas para no dejarse llevar por los impulsos emocionales.

De hecho, Perea (2002) nos dice que:

“El factor emocional se considera como un elemento muy importante en la prevención y/o desarrollo de algunas enfermedades: se está demostrando que emociones negativas como la ira, el miedo, estrés, la depresión, etc. tienen un efecto directo sobre la salud”.

Según Tranche (1995) algunos de los aspectos que están relacionados con las emociones serían el autoconcepto y la autoestima. Las personas que tengan un autoconcepto positivo serán capaces de actuar de forma independiente, elegir y tomar decisiones, interactuar con los demás, afrontar nuevos retos... es decir, tendrán más capacidad para participar de manera responsable en las diversas actividades sociales. Respecto a la autoestima se refiere a la valoración que se hace uno mismo de él. En caso que tenga un nivel adecuado de autoestima, le creará seguridad en uno mismo, confianza en sí mismo y en las demás personas. Por el contrario, si tiene una baja autoestima, están más sometidos a las presiones del grupo y de los medios de comunicación.

Escamez (2002) nos explica que cuando el individuo adquiere la habilidad de control de sí mismo, logra dominar la impulsividad y consigue una independencia de lo que le rodea, manifestando un equilibrio y ajuste emocional en las distintas situaciones.

Goleman (1996) en su libro “Inteligencia emocional” explica que las personas que utilizan adecuadamente sus sentimientos y asimismo, saben interpretar y relacionar los sentimientos de los demás, disfrutan de una situación ventajosa en todos los momentos de la vida. También aquellas personas que han desarrollado adecuadamente las habilidades emocionales suelen sentirse más satisfechas, son más eficaces y más capaces de dominar los hábitos mentales. Por lo contrario, quienes no controlan las emociones se debaten en constantes luchas internas que afecta negativamente en su capacidad de trabajo y les impide pensar con suficiente claridad.

Según Vallés (2008) “conocer los síntomas de cada emoción o estado de ánimo sirve para conocernos mejor. De este modo, podemos actuar de acuerdo con nuestra voluntad, manejando mejor el enfado y la tristeza.”

Una vez repasados a varios autores, comprobamos cómo cuando hay una buena educación emocional nos beneficia positivamente, por ejemplo en aspectos de salud, como en la toma de decisiones, afrontar nuevos retos, relacionarnos con los demás...

Las emociones son el elemento más poderoso de la comunicación, las transmitimos a través de las palabras y de señales no verbales. Por ello, es importante aprender a controlarlas cuando nos encontramos en momentos emocionales de intensidad muy alta, ya sean emociones negativas o positivas. Cuando nos encontramos en estas situaciones, y no tenemos un control sobre ellas, nos perjudicará como hemos dicho a la hora de tomar una decisión entre otros aspectos, cuando están en una intensidad moderada, son las que nos ayudan a razonar y tomar decisiones en cada momento.

Dentro de la educación emocional un sector importante y que tiene un papel muy importante a lo largo de este aprendizaje (ya que es el más cercano al niño y con el que tiene el primer contacto desde que nace) es la familia. Por ello es importante dedicar un apartado para hablar sobre la educación emocional dentro del ámbito familiar. Esto es de lo que trata mi trabajo y el siguiente apartado que vamos a desarrollar.

3.7 Educación emocional en el ámbito familiar

En la actualidad las personas tienen muchas vías para poder estar informados de todo lo que va sucediendo en el mundo, de aquellos temas que a uno interesan, también variedades de posibilidades para ser formados. A pesar de que antiguamente no hubiese tantas posibilidades, las personas recibían una educación en la que se transmitían de padres a hijos, de generación en generación.

Las personas más cercanas al niño desde el momento que nace son los padres. La familia tiene un papel muy importante a lo largo de la enseñanza de los hijos, ya sea enseñándoles valores, normas, a saber sumar, leer... pero no hay que olvidarse del aprendizaje de las emociones, donde también juegan un papel muy importante con sus hijos.

La madre es la fuente de regulación emocional del bebé. Cuando los niños se sienten inquietos, inseguros, a quien acuden para sentirse protegidos son los padres; el niño se calma en el momento que consigue estar en contacto con la madre. Eso sucede a causa del vínculo que se ha establecido entre el pequeño y el adulto que lo cuida

(generalmente la madre y/o padre). Ese vínculo empieza desde el momento que nace, y cada vez se va haciendo más fuerte durante el proceso de satisfacción de las necesidades tanto afectivas como fisiológicas. Este vínculo afectará en nuestras relaciones afectivas que se establecerá el niño con amigos, parejas, hijos... Cuando no se establece ese vínculo afectivo, es porque se establece un rechazo del adulto hacia el pequeño, por lo que esa educación emocional en el ámbito familiar no se desarrollaría con éxito. Esos niños que no tienen cubiertas sus necesidades básicas, son niños más irritables, desconfiados y les cuesta mantener relaciones sociales con los demás.

Las personas aprenden desde pequeños por imitación, por lo que se produce un aprendizaje cuando observan cómo actúan los adultos más cercanos a ellos ante sus propias emociones y estados de ánimo. Aprenden a actuar de modo semejante ante emociones semejantes a la de sus padres.

Todos necesitamos alguien próximo a quien comunicar nuestro estado de ánimo, ya sea negativo o positivo. Como hemos dicho anteriormente, los padres tienen un papel fundamental en el desarrollo de las competencias emocionales de sus hijos, y ello se consigue a través del propio desarrollo de la inteligencia emocional de los padres y la aplicación educativa hacia sus hijos. A lo largo de este proceso se tiene que considerar sus necesidades emocionales como sería sentirse querido, percibir afecto, ser admirado, ser escuchado, ser comprendido, ser valorado...

Las personas que mejor conocen las emociones de los niños son sus propios padres, por ello es interesante que puedan ser guiados, o enseñarles algunos ejemplos de actividades a los padres para poder realizar una educación emocional dirigida satisfaciendo adecuadamente esas necesidades y enseñarles cuáles son los comportamientos adecuados para ellos. De esta manera podrán ayudar a los hijos a encararse con sus sentimientos y expresarlos de forma que no se haga daño a los otros. Esa confianza que se establece y se le está aportando, da una seguridad que es necesaria para su desarrollo. Avanzar, mejorar, aprender, rectificar... es posible si hay confianza y una buena autoestima.

Dentro del ámbito familiar es un buen lugar donde se puede llevar un buen aprendizaje de la educación emocional. En una familia se experimentan diversos tipos de emociones y sentimientos. Cuando la relación es buena se producen afectos positivos como es el amor, cariño, comprensión, consuelo..., aunque también en todas las familias se producen discusiones entre los diversos miembros, por lo que por lo contrario también se producen emociones y sentimientos negativos como sería el

enfado, temor, desconfianza, frustración... Lo importante de todo ello es que todos podamos aprender y mejorar todos esos estados de ánimo. Del Barrio (2002) postula que:

“El entrenamiento del mundo emocional debe correr a cargo de las familias, quienes deben enseñar, mediante la práctica diaria, a poner nombre a las emociones, expresarlas, controlarlas y asumir en este terreno las reglas de comportamiento que resultan aceptables en la sociedad de referencia. Pero también es relevante la implicación de la escuela en el desarrollo socio-afectivo del alumnado, trabajando conjuntamente con las familias, para consensuar pautas de intervención coherentes, de forma que no se genere en el pequeño/a ninguna contradicción”.

Para transmitir una buena educación y que haya un buen aprendizaje, es necesario que tanto en la escuela como en casa sigan en la misma dirección, que no se contradigan, de esta manera se conseguirá que el niño tenga un aprendizaje progresivo y enriquecedor de las emociones.

El mundo emocional de los niños es complejo, debemos ofrecerle herramientas que le ayuden a identificar lo que siente y cómo les afecta. No es lo mismo estar triste que enfadado, sentir vergüenza, antipatía, rechazo, ira, miedo o alegría. Y eso es algo que los niños necesitan aprender a través de la escucha activa, el diálogo, el desarrollo de la empatía, la comunicación no verbal, sabiendo decir que no, a reaccionar sin violencia.

Hay diversas maneras de transmitir conocimientos a los más pequeños, no siempre somos conscientes de ello, e intentamos hacerlo lo mejor posible sin conocer otras maneras de actuar y/o relacionarnos con los niños frente algunas situaciones. Por ello, a continuación se hablará de los diversos estilos educativos existentes y cuál de ellos es más factible para que haya un aprendizaje enriquecedor.

3.8 Estilos de educación

Cuando se habla de enseñar, de transmitir conocimientos, nos encontramos que no todos los niños tienen la oportunidad de recibir una educación lo suficientemente enriquecedora, ya que no todo el mundo tiene las mismas oportunidades para poder desarrollar todas sus habilidades. Todos no tienen la suerte de vivir en un barrio en el que se les ofrezca diversos ámbitos de aprendizaje, o el mismo nivel socioeconómico, o

tener unos padres con un nivel de estudios elevado, e incluso también influye el estilo de educar a los hijos.

Shapiro (1997) establece la existencia de tres estilos educativos por parte de los padres: los padres autoritarios, permisivos y autorizados. Cada uno de estos estilos influye en la manera de ser de los infantes de una manera u otra.

Los padres autoritarios esperan que se obedezcan esas normas estrictas que han establecido. Intentan dirigir un hogar sobre una estructura tradicional, no obstante, esa imposición en el orden y control en muchos casos se vuelve una carga para el niño. Según varios estudios, los niños de familias autoritarias, tienden a ser infelices, reservados, tienen dificultades para confiar en los demás y teniendo un bajo nivel de autoestima.

Los padres permisivos, buscan la aceptación de sus hijos, cuando se trata de fijar límites o reaccionar delante de una desobediencia, suelen ser pasivos. No imponen exigencias fuertes, dando total libertad a los hijos para que ellos tomen sus propias decisiones. Los padres terminan cediendo a todas las demandas de los hijos.

Por último, los padres autorizados, equilibran límites en un ambiente estimulante en el hogar. Ofrecen una orientación, pero sin ejercer control, dando explicaciones por lo que hacen permitiendo a los niños que ayuden en la toma de decisiones que son importantes. Los Padres valoran la independencia de sus hijos pero los comprometen con responsabilidades hacia la familia, padres y la comunidad. Varios estudios consideran que los padres autorizados tienen el estilo que puede permitir el crecimiento de niños con confianza en sí mismo, independientes, imaginativos adaptables y simpáticos con grados elevados de inteligencia emocional.

Una vez vistos los tres estilos educativos, podemos observar que el más factible sería el tercero (los padres autorizados) ya que dejan experimentar a los hijos y realizar su toma de decisiones sin eliminar ningún tipo de comportamiento que pudiera ser enriquecedor para su educación. A pesar de ello, todos somos educados de la mejor manera posible y/o que conocen los padres, por lo que, no siempre se tiene la oportunidad de conocer los diversos estilos para poder escoger o experimentar con cuál de ellos funciona mejor.

Cuanta más información se les proporcione a los padres, más conocimientos asimilarán y más opciones tendrán para escoger cómo educar a sus propios hijos. Hasta ahora hemos podido observar que las emociones son importantes para educar, ya que estamos ayudando a conocer, identificar, exteriorizarlas de una forma adecuada...

Como se ha mencionado, las emociones afectan en todo aquello que hacemos, tanto las emociones positivas como negativas, por ello es importante saberlas controlar, para que nos ayuden y no nos perjudiquen en nuestro desarrollo como individuos, ya sea tanto en el ámbito cognitivo, como social o cualquier otro.

4. JUSTIFICACIÓN

La enseñanza ha evolucionado en las últimas décadas. Si nos fijamos en la enseñanza tradicional, únicamente se le daba importancia a las lenguas, matemáticas, álgebra y/o geometría. Avanzando un poco dentro de la enseñanza, ésta relacionaba únicamente la inteligencia de un niño con la puntuación que sacaba en los test de inteligencia y calificaciones de la escuela. En cambio, en la actualidad esta visión ha cambiado, y se considera que una persona para tener éxito en su vida laboral o en las relaciones sociales, no tienen por qué sacar la mejor puntuación académica.

Para defenderse y desarrollarse adecuadamente en la vida en sociedad, es necesario conocer y saber controlar las emociones. Dichas habilidades junto con las sociales, son las que estabilizan emocional y mentalmente al ser humano. Cuando se empieza a creer que hay otras cosas que también son importantes para tener en cuenta, aparte de lo intelectual, es cuando se empieza a darle importancia dentro de la educación. Por lo tanto, si se valora dentro de la educación, ¿quién educa a los niños?

A lo largo de la introducción se ha mencionado varias veces que la educación de los niños la realiza tanto la familia como la escuela. Eso implica que tanto una como la otra tienen que ponerse de acuerdo en cómo se va a educar a los pequeños, es decir, seguir sobre una misma dirección y que comparten la misma idea, para que esta educación emocional sea más enriquecedora para el niño.

Sabiendo esto, si buscamos información, guías, elaboraciones de programas, proyectos, estrategias, observamos que mayoritariamente éstos van dirigidos a las escuelas y para diversas edades, pero, ¿por qué para el ámbito familiar hay tanta escasez de documentación?

En relación con las diferentes asignaturas que se llevan a cabo dentro de las aulas, cuando se les ponen deberes a los niños, las maestras aconsejan a los padres hacer los deberes con sus hijos, si ven que tienen dificultades con las asignaturas, si es necesario les aconsejan que vayan a clases de repaso, e incluso les dan consejos sobre cómo poder ayudar a sus hijos, pero en relación a la educación emocional, ¿los padres reciben ayuda de cómo educar emocionalmente?, ¿cómo pueden guiar a sus hijos cuando surgen conflictos o no tienen un control de sus emociones?

Es necesario que las familias tengan una base, y puedan ayudar en el desarrollo educativo de sus hijos tocando mínimamente todos los aspectos existentes. Si tenemos recursos para que aprendan asignaturas como son las matemáticas, idiomas, geografía,

entre otras para ayudarles a desarrollarse como personas, y a defenderse en la vida, ¿por qué no podemos tener recursos para una educación emocional?

Son valores que son necesarios educar como cualquier otro, el ser humano es un ser social desde muy temprana edad. Las primeras relaciones sociales que establece el niño son con las personas más cercanas, es decir, con la familia. Por ello, en este trabajo realizo un programa de educación emocional dirigido al núcleo familiar; de esta manera les estaremos ofreciendo una guía para educar emocionalmente a sus hijos.

5. DESARROLLO DEL TRABAJO

Una vez que ya sabemos qué son las emociones y que es importante que exista una educación emocional, a continuación elaboro una guía sobre dicho tema dirigido a las familias, con el objetivo de que sirva de ayuda y/o motivación a los propios padres para conseguir un buen enriquecimiento en la educación de los hijos.

Como se ha podido observar anteriormente, dentro de la educación emocional nos encontramos con varios componentes como son la empatía, las relaciones sociales, autoestima, entre otros. Por ese motivo, las actividades propuestas se dividirán en los diversos componentes que engloban las emociones, para trabajar cada una de estas habilidades.

Anteriormente se ha mencionado que un estado de ánimo positivo facilita el pensamiento y funciones como la percepción, atención, memorización, razonamiento, imaginación, etc. Por ello uno de los objetivos que nos propondremos, entre otros, es cambiar esos pensamientos negativos que uno puede tener, por otros que sean más adecuados y que nos permitan tener otros estados de ánimo más adecuados. Eso no quiere decir que debamos eliminar aquellas emociones angustiosas, que pasen desapercibidas y centrarnos siempre en las positivas, sino que hemos de conocerlas, experimentarlas, saber qué se siente y sobre todo saberlas controlar. Cuantas más emociones conozcamos y experimentemos, desarrollaremos mejores habilidades para su control y aprendizaje.

Para poder hacer y llevar a cabo un programa primero tendremos que saber qué es lo que queremos trabajar con dicho programa, en este caso sería la educación emocional. Otra característica que hay que saber es conocer y saber cómo son los niños a esas edades y qué necesidades tienen. Por ello, primeramente vamos a realizar una breve explicación sobre a quién va dirigida la guía y las características de los niños en la etapa de infantil.

5.1 Población objeto de la guía

Este programa sobre la educación de las emociones está pensado para que esté al alcance de todo el mundo, para ello todas las actividades se pensarán de tal manera que tengan un coste mínimo y que se puedan realizar con material que se pueda encontrar en cualquier casa. Por lo tanto dicho programa está pensado como guía y/o ayuda a los padres para el desarrollo emocional de los más pequeños.

Como se ha mencionado anteriormente, las emociones se van educando y desarrollando a lo largo de toda la vida. A pesar de ello esta guía va destinada para la educación emocional de niños de infantil, es decir, hasta los 6 años de edad. Eso no quiere decir que las actividades propuestas no se puedan realizar en edades superiores a los 6 años.

La educación emocional no se adquiere en un momento en concreto, sino que existe un proceso y se va asimilando poco a poco. Para dicha educación, necesitan que los adultos les ayuden en este proceso, por ello, en el siguiente apartado vamos a hablar sobre dicho proceso educativo de las emociones.

5.2 Proceso de educación emocional

Las emociones necesitan un proceso de aprendizaje y comprensión. Cuando se habla de una enseñanza de las emociones, también se incluyen las señales no verbales que las personas transmiten, como por ejemplo las expresiones faciales, gestos y posturas. Shapiro (1997) menciona que esta capacidad los niños la suelen adquirir con facilidad, ya que un porcentaje muy elevado de la comunicación emocional se transmite de forma no verbal. Esta aptitud puede mejorar la capacidad de los niños para comprender los sentimientos de los demás y de esta manera reaccionar de una forma apropiada.

Para realizar una buena educación emocional es necesario que los niños tengan un buen guía a lo largo del aprendizaje. Para ello, es imprescindible que los padres tengan ganas de participar, de realizar las actividades con sus hijos, de pasar tiempo con ellos, que les ayuden, les escuchen y les presten atención durante esos momentos.

Antiguamente, dependiendo de si eras niño o niña se educaba emocionalmente diferente, a los niños no se les permitía exteriorizar sus emociones, sobre todo si era a través del llanto. Es necesario que todos podamos experimentar todas y cada una de ellas. Como se ha mencionado anteriormente, cuanto más se experimente más enriquecedor será para uno mismo y podrá tener un mayor control. Para la eliminación de dichas emociones o de cualquier conducta que no se quiera suprimir se suele recurrir al castigo. Cuando se habla de castigo Wernicke (2000) nos ofrece como definición en su artículo “castigo y pedagogía” como un proceso que se le hace seguir a una conducta a través de un estímulo, donde se produce una reducción de la frecuencia de dicha conducta o la desaparición de ella. Por lo tanto, en lo que respecta a las emociones, no

nos interesa que se les castigue e intente eliminar alguna de ellas, sino saberlas controlar y que pueda experimentar y beneficiarse con cada una de las emociones.

Para la realización de la educación emocional es muy importante establecer un dialogo entre padres e hijos y es una de las cosas que es necesario potenciar. El dialogo permitirá conocerse mejor entre ellos y aprenderán a exteriorizar poco a poco sus sentimientos. Sin embargo, los niños no utilizan el mismo vocabulario de un adulto, por lo que en las interacciones que existan entre el adulto y el infante, podría haber una mala interpretación/asimilación de la información transmitida. Por ello, será necesario que el adulto utilice un vocabulario adecuado y se ponga en el nivel del niño con el objetivo de que haya una buena comunicación recíproca. Este intercambio de palabras y de comunicación no verbal, también ayudará a establecer un vínculo de apego más fuerte entre ambos. Este apego y esta interacción que se establece entre ellos según Muñoz (2005) en su artículo “la familia como contexto de desarrollo infantil” es uno de los métodos que utiliza la familia para la estructuración y dar sentido a las experiencias físicas, sociales y para promover el desarrollo de los niños y niñas.

Cuando hablamos de apego, hablamos del establecimiento de una serie de sentimientos, un intercambio de emociones por ambas partes. Dio (2003) en su artículo “hacia un modelo pluralista de la motivación humana basada en el paradigma del apego” cita la definición del apego de Ainsworth (1967) como “algo interno que tiene componentes de sentimientos, recuerdos, deseos, expectativas e intenciones”.

Es necesario que se les dedique tiempo a los más pequeños por tal de que se desarrolle un buen vínculo, y con ello la aparición de un apego positivo entre adulto y niño. Una buena manera de pasar tiempo con ellos es a través del juego, por lo que, es uno de los métodos que se proponen en esta guía para el desarrollo de la educación emocional. Algunas actividades propuestas se realizan cuando el niño se encuentra en un estado de ánimo determinado, otras que pueden ser de un tiempo muy corto y otras que pueden ser muy largas. Lo interesante es intentar encontrar la motivación del niño para trabajar sobre lo que queramos en ese momento. A pesar de ello, cuando se habla de educación emocional, todas las actividades no tienen por qué ser programadas; con el hecho de dar un simple abrazo, una caricia, ya estás educando emocionalmente, estás exteriorizando sentimientos y enseñándole que es bueno expresarlos y demostrarlos. También le estás transmitiendo el afecto que tienes hacia esa persona. Por lo tanto, no es lo más importante proporcionarle al infante mucha cantidad de objetos o estímulos, sino saberlos combinar y suministrar para facilitar cuantas más experiencias enriquecedoras

mejor. El artículo de Muñoz (2005) “la familia como contexto de desarrollo infantil” nos expone la teoría de Bradley y Caldwell (1995) en la que nos menciona que “lo beneficioso para el desarrollo es una moderada cantidad de información presentada en una variedad de formas; tan negativo es una pobre estimulación como la sobreestimulación y la desorganización de los estímulos.”

Hay que intentar crear un buen ambiente, en el que tanto los padres como los hijos se sientan cómodos, y estén abiertos a poder hablar con libertad, aunque la gran mayoría de las actividades se intenta que sean dinámicas y divertidas para los niños. A pesar de ello no todos los niños tienen los mismos gustos, ni las mismas motivaciones, por lo que el papel del parentel será importante en este apartado, ya que a pesar de tener una serie de actividades, simplemente es una guía, eso quiere decir que, según las motivaciones de cada uno, se tendrá que realizar el esfuerzo de modificarlas de tal manera para que sea adecuada para su propio hijo.

En más de una ocasión se ha mencionado la motivación para el desarrollo del aprendizaje, para ello es necesario que los padres conozcan bien a los hijos, y de esta manera, será más fácil encontrar aquello que realmente motiva a nuestros hijos. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de motivación?

“La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, entre ellas la educativa y la laboral por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce a lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige” (Pereira, 2009).

Por lo tanto la motivación es aquello que nos mueve a realizar aquellas actividades, aprendizajes, acciones... a causa de un aspecto que nos llama la atención. Por ese motivo hace que nuestra atención sea mayor, tengamos más curiosidad sobre ello y se realice un aprendizaje más enriquecedor.

Para que los padres puedan ser guías en este proceso, sean capaces de motivarlos para realizar una educación de las emociones, aparte de estar ellos con energía, con ganas de transmitir esos conocimientos... es necesario también que sean conscientes de las emociones. Ya no solo en este tema, nadie puede transmitir conocimientos de algo que no se tiene aprendido y asimilado. Por ello sería interesante que antes de querer transmitir, se intentara realizar una autoreflexión sobre los conocimientos de las emociones que uno mismo tiene.

5.3 Control de las emociones

Para tener una base para poder transmitir una educación emocional, lo primordial es conocer las emociones. Continuamente las personas están experimentando emociones que a veces cuestan controlar, se reciben estímulos que provocan tensión, se encuentran con conflictos... todo ello puede perjudicar a uno mismo.

Un bueno control de las emociones implica saber controlar sobre todo aquellas emociones negativas como por ejemplo el enfado. Cogiendo ese ejemplo, cuando una persona está enfadada es necesario buscar métodos para no decir algo inadecuado o incluso chillar, porque no nos lleva a ninguna solución. Es un ejemplo de lo que hay que intentar que aprendan, pero como guías y modelos a seguir de nuestros hijos, es necesario intentar modificar esas conductas inadecuadas en el caso que las realicemos. Los niños en la etapa de infantil, se encuentran en un periodo en que reproducen todo aquello que observan, son grandes imitadores. Por ese motivo como padres es necesario tener mínimamente una base del aprendizaje de las emociones para poderles transmitir esa enseñanza de padres a hijos. Si nosotros como adultos tenemos una negativa educación emocional, esa enseñanza que se transmite no será la adecuada, no se puede enseñar algo que no tenemos aprendido.

Ahora antes de continuar con la guía para la educación emocional de los hijos, creo que es importante realizar un paréntesis y dedicar durante unos instantes a la realización de una autoreflexión sobre nuestro propio comportamiento y ver si nosotros mismos tenemos un control adecuado de nuestras emociones.

Realizar una autoreflexión es importante para el desarrollo de una persona, es una manera para corregir los errores que se hayan podido producir y seguir evolucionando y mejorando.

Para llevarlo a cabo, a continuación encontrareis una serie de preguntas como ayuda para su realización.

- ¿Qué situación nos hace sentirnos felices? ¿Cómo reaccionamos?
- ¿En qué momento mostramos enfado? ¿Acabamos alzando la voz o diciendo cosas inadecuadas?
- ¿Tenemos paciencia en algunas reacciones de nuestros hijos y/o otras personas en general?
- ¿Qué piensas de ti mismo? ¿Has pensado más cosas negativas o positivas?
- ¿Respeto al resto de personas?

Una vez que hemos realizado una reflexión más generalizada, vamos a pensar en una situación emocional intensa en concreto que recordemos.

- ¿Qué emoción sentiste en ese momento?
- ¿Tuvo una durada larga o corta?
- ¿Qué expresiones y sensaciones corporales surgieron?
- ¿Qué tipo de pensamiento surgían en ese momento?
- ¿Qué hiciste? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Qué fue lo que provocó esa situación y esas emociones?

Finalizada esta autoreflexión, podremos observar si tenemos algún tipo de control o no sobre las emociones. Por lo tanto podemos pasar al siguiente paso que es adentrarnos con más hincapié en lo que viene siendo la guía de la educación emocional.

5.4 Guía sobre las emociones

Las actividades que se proponen a continuación van dirigidas como se ha mencionado anteriormente a niños de infantil, es decir de 3 a 6 años de edad.

Hoy en día los padres disponen de poco tiempo para dedicar a sus hijos a causa del trabajo, no obstante, es importante dedicarle el máximo tiempo posible para ir guiándoles en los diversos obstáculos que se puedan ir encontrando. Ya que se le da importancia a pasar tiempo con los hijos, con esta guía se quiere intentar ayudar a las familias a realizar actividades conjuntamente con los niños para poder trabajar la educación emocional y de esta manera también se estará creando un vínculo más afectivo de padres e hijos.

El objetivo de estas actividades es desarrollar las competencias emocionales de la percepción, expresión, valoración, comprensión y gestión de las emociones y los estados de ánimo.

Todos los niños no son iguales, es decir, no todos los niños pueden estar realizando durante mucho tiempo una misma actividad tranquilamente, sino que necesitan actividades más cambiantes y movidas, ni se encuentran en una misma etapa del desarrollo, entre otras cosas. Por lo tanto, a pesar de proponer unas actividades en concreto, según quien las vaya a realizar será necesario hacer alguna pequeña modificación para poderla llevar a cabo. No obstante, todas las actividades son sencillas y simples. En todo momento se ha intentando utilizar material cotidiano que se puede encontrar con facilidad dentro de una casa, para que pueda estar al alcance de cualquier tipo de familia.

En la etapa de educación infantil a los niños les atrae mucho los cuentos, a través de ellos se pueden trabajar una gran variedad de valores, conceptos... por ello, durante estos años de vida de los pequeños, es un material que se utiliza con frecuencia. Por ese motivo en este trabajo se le dedicará un apartado hablando sobre ellos, dando algún ejemplo de cuentos para trabajar las emociones, y el porqué de su importancia para esta etapa de infantil.

Un aspecto muy importante y necesario es que haya una comunicación, un dialogo entre padres e hijos sobre las emociones. De esta manera será una ayuda para los niños para familiarizarse con ellas y también será una manera para que se conozcan mejor y crear un vínculo más fuerte entre padres e hijos.

Antes de empezar con las actividades, es necesario recordar lo que se ha mencionado en el apartado de la etapa de las emociones; entre esas edades se inicia una nueva etapa, en la que se construyen nuevos intereses, retos, necesidades... por lo que sería interesante intentar buscar motivación teniendo en cuenta esos intereses y necesidades.

5.4.1 Objetivos de la guía

Como hemos mencionado el objetivo es desarrollar las competencias emocionales. A continuación vamos a especificar un poco más los objetivos que nos planteamos con esta guía:

- Identificar las propias emociones: que los niños sean conscientes de lo que sienten en cada momento. Es importante porque eso nos permitirá poner nombre a esas emociones que vamos experimentando.
- Etiquetar las emociones: sean capaces de dar nombre a las emociones, una vez que las hayan identificado. Es importante porque estaremos aprendiendo a no confundir emociones, como por ejemplo la ira con el dolor.
- Controlar y expresar las emociones. Es importante porque nos beneficiará en la convivencia en sociedad, sin perjudicarnos a nosotros mismos ni hacer daño a los demás.
- Identificar las emociones de los demás, ser personas empáticas. Junto con el objetivo anterior, es importante porque de esta manera actuaremos frente a cualquier situación sin hacer daño a los demás.

- Desarrollar una buena autoestima. Es importante porque si tenemos una buena autoestima seremos capaces de superar cualquier situación con la que nos podamos encontrar.

Estos objetivos se intentarán cubrir a través de las diversas actividades que se puedan llevar a cabo. Las actividades que se propondrán se dividirán por los diversos bloques temáticos que se explicarán a continuación.

5.4.2 Bloques temáticos de la guía

Cuando hablamos de educación emocional, hay diversos aspectos que son necesarios tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el aprendizaje. Por lo tanto, a la hora de proponer las actividades, éstas se han dividido en diversos bloques. A continuación se realizará una presentación por separado de cada uno de ellos y algún ejemplo de actividades de cada uno de los bloques existentes.

5.4.2.1 Conciencia emocional

Según Bisquerra (2003) consiste en conocer las propias emociones y la de los demás. Para conseguirlo, se realiza a través de la autoobservación y de la observación de las personas que nos rodean. Eso nos lleva a la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones, evaluar la intensidad de ellas, reconocerlas y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto verbalmente como utilizando la comunicación no verbal.

El conocer los sentimientos es necesario para conseguir el autocontrol. A parte de ser conscientes de esas emociones e identificarlas, también hace referencia a saber etiquetarlas, es decir, dar nombre a las emociones; de esta manera, nos llevará a una mejora en la expresión de ellas.

Actividades:

- ¿Cómo se siente?

A través de unas imágenes (se pueden utilizar fotos, imágenes de revistas, caras dibujadas...) identificar qué emoción están representando. A partir de esas imágenes se puede potenciar la creatividad de los niños y darles la opción de que crean una historia a partir de esas imágenes.

A través de esta actividad se trabaja la identificación de las emociones con su expresión facial correspondiente, ya que indiferentemente del idioma, cultura, lugar donde se viva, todas las expresiones referentes a las emociones son similares vayas

donde vayas y estés con quien estés. A parte de la expresión facial y las emociones también se potencia la parte de la creatividad y la imaginación de los pequeños.

- ¿Cómo me siento?

Podemos utilizar un calendario, donde se le da la opción de poner una pegatina verde si se siente contento o roja si se siente enfadado en el día correspondiente.

A parte de trabajar la identificación de las emociones, el hecho de poner la pegatina es para estimular el diálogo entre los 2, sobre todo si se da la ocasión del enfado. Como se ha mencionado anteriormente es importante establecer un diálogo entre padres e hijos, ya que ayuda a saber cómo nos sentimos, e intentar expresar nuestros sentimientos, y también, ayuda a establecer un vínculo más fuerte entre ambas personas. Con esta actividad, es importante preguntarle por qué se siente así, qué ha pasado para tener ese sentimiento de enfado o alegría... para ayudarle a ser consciente de qué es aquello que le hace sentir de esa manera.

- Clasificación de las emociones

Con diversas imágenes de distintas emociones, realizar 2 listas diferentes para separar aquellas emociones que considere positivas y aquellas que considere negativas. Mientras se va realizando esta actividad, se le puede proponer para motivarlo que explique una experiencia de cada una de esas emociones. De esta manera a parte de conocer las distintas emociones, le estamos ayudando a saber reconocer aquellas que nos hacen sentir mal y son negativas y aquellas que nos hacen sentir bien y por lo tanto serán positivas. También le estamos ayudando a que relacione esas emociones con experiencias, por lo que le será más fácil asimilar e identificar cada una de ellas, ya que siempre acostumbramos a buscar casos similares que nos hayan ocurrido anteriormente para clasificar algún suceso o asimilar algún concepto.

- El diario de las emociones

Como se ha mencionado con anterioridad las relaciones entre padres-hijos son fundamentales e importantes en el desarrollo de los niños. Esta actividad sirve para fomentarla.

Para llevar a cabo esta actividad únicamente necesitaremos un cuaderno. En este cuaderno podrán explicar actividades que ha realizado acompañado de las sensaciones que le han causado, las emociones que le han provocado, qué sentimientos han

experimentado, poniendo tanto aquellas en las que han sido sensaciones placenteras, como por lo contrario aquellas que hayan sido desagradables. En este mismo cuaderno se puede poner incluso aquello que podemos hacer para evitar esos sentimientos negativos.

Para su realización podemos ayudarles a que escriban aquello que ellos quieren e incluso que lo hagan a través de dibujos y el adulto que realice la escritura.

Con este tipo de actividad a parte de desarrollar el aprendizaje de la identificación de las emociones, estamos fomentando el vínculo entre adulto y niño y que haya un trabajo en equipo.

Estas cuatro actividades son algunos de los ejemplos de actividades que se pueden llevar a cabo para la educación de las emociones en el bloque de la identificación, pero no son las únicas. Como estas podemos encontrar e incluso crear actividades para su aprendizaje como la realización de un domino sobre las emociones e incluso el simple hecho de ponernos delante del espejo e imitar expresiones faciales de cada una de las emociones que conozcamos en ese momento.

5.4.2.2 Regulación emocional

En el artículo “Apego, emoción y regulación emocional”, Garrido (2006) menciona a Thompson (1994), donde define la regulación emocional como “el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos, a menudo con el objetivo de alcanzar una meta”.

Por lo tanto es la capacidad para regular los impulsos, sentimientos, estados de ánimo, evitando caer en el nerviosismo y saber permanecer tranquilo para afrontar esos sentimientos negativos, es decir, manejar las emociones de forma apropiada.

Es necesario tener buenas estrategias de afrontamiento, algunas estrategias de autorregulación emocional podrían ser expresar los sentimientos, dialogar, distraerse, relajación...

También hace referencia a la competencia para autogenerar emociones positivas, es la capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente las emociones positivas.

En el libro de “La inteligencia emocional de los padres y de los hijos” de Vallés (2008) nos explica que el aprendizaje de la regulación de las emociones entre niños de 3 a 8 años es muy importante para manejar situaciones en que les provoque frustración y les hace reaccionar con berrinches, lloros, pataletas..., es decir, reacciones inadecuadas cuando no consiguen lo que quieren.

La regulación de las emociones está relacionada con el apego. Siguiendo con el artículo mencionado anteriormente de Garrido (2006), explica una investigación realizada por Diener et al. (2002), donde se examinan las estrategias conductuales para la regulación emocional, expresión emocional, estilos reguladores y calidad del apego con madres y padres con pequeños de 12 – 13 meses. Llegaron a la conclusión de que los niños con un apego seguro de ambos padres, mostraban una mayor estabilidad en las estrategias orientadas para la regulación emocional, en comparación con los que tenían un apego inseguro con uno de los padres o con ambos. Por lo tanto, según el tipo de apego que tenga el niño con sus padres, las estrategias que se vayan a utilizar tendrán más eficacia o menos.

Vallés (2008) en su libro nos hace una clasificación de lo que implica la regulación de las emociones:

1. Percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo de tal manera que no nos sintamos adueñados o avasallados por él, ya que nos impediría que hubiese un desarrollo personal.
2. Saber seleccionar los pensamientos emocionales, evitando reacciones descontroladas.
3. Controlar los síntomas de rabia, a través de estrategias y recursos que se hayan aprendido para afrontar las emociones negativas, como podría ser el autocontrol, retirarse del lugar, contenerse, emplear el diálogo, relajarse...
4. Tolerar los estados emocionales de frustración y decepción con naturalidad.
5. Mostrar actitudes serenas frente a situaciones de estrés y ansiedad.
6. Automotivarse para conseguir objetivos personales.

Actividades:

- El semáforo

Esta propuesta se trata de organizar un rincón de la casa donde se coloca una silla y la imagen de un semáforo o simplemente 2 círculos. En el momento en que el niño se siente enfadado, irritado o alguna de las emociones negativas se va a ese rincón, coloca el círculo rojo y se sienta en la silla. No ha de ser un rincón donde

parezca un castigo, sino que se puede colocar algún material que le ayude a relajarse. Una vez que se ha relajado, volverá a colocar el círculo verde y quitará el rojo y podrá volver a lo que estaba realizando anteriormente.

Con este rincón se quiere intentar trabajar que consiga controlar esos sentimientos y se quede hasta que crea que se le ha pasado el enfado o el sentimiento que le ha hecho ir autónomamente a esa zona. También se potencia la autonomía, ya que seguramente al principio el adulto le tendrá que guiar e ir recordando que tiene ese rincón para desahogarse, pero poco a poco estamos potenciando que automáticamente sea el mismo que decide en qué momento necesita ir y el tiempo que necesita para hacer ese cambio.

- **Masajes relajantes**

Es necesario controlar y saberse relajarse uno mismo. Para la realización de esta actividad será necesario música relajante, con la ayuda de ella enseñaremos a que se relajen y dejen de lado aquello que les provoca mal estar.

Esta actividad simplemente consta de que el niño tumbado con la música de fondo se relaje mientras el adulto para ayudar a su relajación le realizará caricias y cosquillas suaves por todo el cuerpo (la cara, entre el pelo, brazos, manos...)

Estas actividades son ejemplos de cómo podemos relajarnos, tranquilizarnos delante de emociones que nos hagan estar agresivos, irritables, malhumorados... En este caso son actividades más tranquilas de reflexionar, de intentar cambiar el pensamiento, pero también nos podemos encontrar con niños que les es más fácil desahogarse a través de un grito o incluso cogiendo un material e ir cerrando con fuerza la mano e ir soltándolo poco a poco, o incluso hay niños que simplemente lo que necesitan para la regulación de dichas emociones es simplemente expresar aquello que sienten y hablarlo con otra persona para desahogarse. Para ello se ha de ir probando y encontrar el mejor método para cada uno de ellos, y nosotros como adultos ayudarles e ir guiándolos en cada paso que vayan haciendo.

5.4.2.3 Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, es decir, comprender las emociones de los demás, no únicamente es comprenderla sino que también es aceptar al otro, respetando todas sus potencialidades.

Como menciona Escámez (2002) la persona con la que nos comunicamos es otro ser humano, con sus pensamientos, sentimientos y proyectos de vida única a quien tenemos que comprender y con quien tenemos que colaborar en la búsqueda del significado de todo aquello que nos rodea en la toma de decisiones.

Vallés (2008) habla de la empatía como la capacidad de comprender a los otros, también es la capacidad para diferenciar los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado de ánimo. Por lo tanto, la empatía está constituida por diversos componentes, saber escuchar, interpretar las señales no verbales, mostrar comprensión y prestar ayuda emocional si es necesario.

Actividades:

- Me pongo en tu lugar

Para la realización de esta actividad es necesario tener fotos e imágenes de personajes (familiares, policía, profesor, conductor...) y otro montón de tarjetas con distintas situaciones (de compras, en el médico, llamando por teléfono...). La actividad consta en convertirse en esa otra persona, imitar en la manera de moverse, hablar, intentar pensar como si fuese esa persona... Para la realización de esta actividad y hacerla más motivadora, se le puede proporcionar material para que se puede disfrazar del personaje al que va a simbolizar.

En esta actividad, aparte de estar trabajando la empatía, se está poniendo en práctica el juego simbólico. Si nos fijamos cuando juegan los niños, es un tipo de juego en el que es muy habitual jugar, por lo que se encuentran en una etapa donde el juego simbólico coge mucha importancia, ya que imitan todo aquello que ven (sobre todo aquellas situaciones y aquellas personas más cercanas a él).

- Caretas de diversas expresiones emocionales

Realizar caretas con distintas expresiones, de tristeza, enfado, alegría, de sorpresa... Las caretas se utilizarán para ponérsela y representar la emoción que muestra la cara. Se les puede pedir que expliquen por qué se sienten así ellos y los demás.

Con esta actividad estamos haciendo que reflexionen y vean que si una situación a ellos les hace sentir de una manera, puede ser que a los demás también les hagan sentirse de un modo similar, es decir, si alguna cosa es desagradable para nosotros, ¿por qué vamos a hacérselo a otra persona si probablemente puede sentirse de la misma manera que nosotros? Por lo tanto estamos ayudando a que imaginen cómo se pueden sentir los demás delante de situaciones por las que hayan experimentado o similares por las que han pasado.

- Cuentos y dibujos animados

A través de imágenes de dibujos animados o cuentos podemos hablar con ellos de las distintas emociones de lo que muestran los personajes y cómo las están expresando. También les podemos hacer preguntas como por ejemplo ¿cómo crees que se siente?, ¿por qué se siente así?, ¿qué crees e puede estar pensando? etc.

Con este tipo de actividad estamos potenciando la imaginación, creatividad, pero aparte también estamos ayudando que se intenten poner en el lugar de otra persona. A parte de ello, es un ejercicio que también se puede utilizar con niños para que nos expliquen situaciones similares que hayan vivido a las del personaje, y expliquen cómo se sentían en ese momento.

- ¿Qué sienten y piensan los otros?

Para esta actividad podemos aprovechar cualquier situación, por ejemplo, si hay un bebé en casa o una mascota y si no se puede utilizar un muñeco, e incluso se puede aprovechar alguna situación cuando se va por la calle. La actividad consiste simplemente en jugar a adivinar qué le puede estar pasando y/o en qué pueden estar pensando en ese momento.

Con esta actividad estamos ayudando a los pequeños a imaginar cómo se pueden sentir los demás en algunas situaciones, o incluso a expresar lo que ellos sienten en depende qué situaciones. Con esta actividad también estamos conociendo a los pequeños cómo se pueden sentir según con qué cosas o en qué situaciones. Por lo tanto, es una actividad para trabajar la empatía tanto por parte del niño como del adulto hacia el pequeño.

Estas actividades son algunos ejemplos que se pueden utilizar para dicho bloque, pero, eso no quiere decir que no sean adecuadas para trabajar alguno de los otros, ya

que alguna de las propuestas, como podemos observar también son adecuadas para trabajar más de un bloque, es decir, que una actividad que se encuentra en el bloque de empatía, puede cumplir los requisitos para trabajar la identificación de las emociones, ya que realmente todos los bloques están relacionados unos con otros.

5.4.2.4 Autonomía personal

Cuando se hace referencia a la autonomía personal, se abarca un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran (Bisquerra 2003):

1. La autoestima, es la forma de evaluarnos a nosotros mismos, es la imagen que uno tiene de sí mismo. Para aprender a aceptarnos y a querernos es necesario que nos conozcamos y sepamos cómo somos tanto por dentro como por fuera. Por ese motivo se empieza a trabajar el autoconcepto, para poder llegar a la autoestima.

Cuando hablamos de autoestima hace referencia a lo que pensamos, el concepto que tenemos de nosotros mismos. Si buscamos autoestima en la RAE, nos define la autoestima como “valoración generalmente positiva de sí mismo”.

Los mensajes que se transmiten a lo largo de la vida repercuten en la autoestima, nos queremos tal como nos han querido, es necesario un desarrollo sano de la autoestima en familia. Nos valoramos y confiamos en nosotros mismos porque nos han valorado y han confiado en nosotros. Para que los niños en la etapa de infantil tengan una buena autoestima, los adultos han de tener una buena autoestima.

2. Automotivación, es la capacidad de implicación en diversas actividades de la vida personal, social, profesional, tiempo libre...

3. Actitud positiva, es la capacidad de automotivarse teniendo una actitud positiva. Sentirse optimista y potente al afrontar los retos diarios.

4. Responsabilidad, es la intención de implicarse, asumiendo cargos/ tareas en la toma de decisiones.

5. Análisis crítico de normas sociales, es la capacidad de crítica en los mensajes que transmite la sociedad, las culturas y el resto de medios.

6. Buscar ayuda y recursos, identificar la necesidad de apoyo, y saber acceder a los recursos disponibles que sean apropiados.

7. Autoeficacia emocional, el individuo se ve a sí mismo que se siente como se quiere sentir, es decir, que uno mismo acepta su propia experiencia emocional.

A pesar de existir todo este conjunto de características dentro de la autonomía personal, nos centraremos en el subapartado de la autoestima, ya que tiene un efecto sobre aquello que hacemos, y es muy importante que haya una autoestima positiva en las personas.

Actividades:

- Imagínate a ti mismo

Se le propone que realice un dibujo sobre él mismo acerca de cómo se imagina de aquí a unos años. Una vez que lo tenga dibujado que explique cómo se ha dibujado, qué es lo que están haciendo, dónde está...

Con esta actividad podemos observar cómo se ve el mismo o que aspiraciones tiene, o simplemente se podrá observar con aquellas personas que les gusta pasar tiempo y jugar. También estamos potenciando el dialogo entre el adulto y el niño, la cual se ha mencionado anteriormente que es una característica importante dentro del vínculo adulto-niño.

- Yo soy...

Esta actividad consta en ver que todos tenemos cualidades positivas. Para ello, se le propondrá que él mismo diga 4 características buenas sobre sí mismos, y a continuación el adulto le dirá otras 4.

Con esta actividad podremos demostrarle que no solo vemos cosas negativas de él, sino que también tenemos en cuenta todo aquello que hace bien. Muchas veces como padres sin darnos cuenta potenciamos y se resalta más aquello que nuestro hijo hace mal en vez de intentar elogiar y/o premiarlo con unas palabras cuando realiza algo positivo. De esta manera, estás fomentando esa actitud para que se vuelva a repetir, y también estás potenciando una buena autoestima, ya que cuando una persona sabe que hace algo bien, y los demás lo ven se siente contento con sí mismo y le da una sensación de bienestar.

Nota final sobre la guía

Todas las actividades propuestas no van dirigidas para una edad en concreto, sino que se pueden moldear a cada tipo de niño. No todos los niños se encuentran en el mismo nivel a pesar de tener la misma edad, por lo que todas las actividades son

ejemplos y se pueden modificar o incluso motivar a crear nuevas actividades, siendo igual de validas que las que se han ido proponiendo a lo largo de este apartado.

Un material que suele funcionar muy bien con los niños y que les atrae mucho son los cuentos. Como se puede observar hoy en día se encuentran cuentos para trabajar cualquier tipo de rutinas, experiencias que puede tener un niño... por ello, podríamos considerarlo un material bastante importante en la etapa de infantil. Por ese motivo a continuación se comentará la propuesta de los cuentos infantiles para trabajar las emociones, y por qué se considera una buena propuesta para ello.

5.5 Propuesta de cuentos infantiles para trabajar las emociones

Todos explicamos historias a los más pequeños, ya sean de ficción, experiencias vividas... Los cuentos son un instrumento por el cual se transmiten tradiciones, son un método que se utiliza en todas las culturas desde hace años y no se ha perdido esta costumbre. La literatura se puede transmitir tanto de forma oral como escrita, e incluso utilizando métodos tecnológicos como las audiovisuales, se puede transmitir de diversas maneras.

Colomer (1999) en el artículo “El desenlace de los cuentos como ejemplo de las funciones de la literatura infantil y juvenil” explica que el campo de la psicología destaca la importancia de los cuentos en la construcción de la personalidad. También menciona la preocupación de los adultos frente los cuentos populares, ya que contienen una elevada violencia y crueldad. Pero los niños no les impresionan, reciben de forma inconsciente los mensajes simbólicos que transmiten. Son mensajes potenciando el esfuerzo o cómo manejar algunos conflictos, entre otros.

Los pequeños se sienten identificados con algunos elementos de las historias que se explican, ya sean con personajes protagonistas u otros que están en un segundo plano. Todo ello les permite entender algunas situaciones y les puede ayudar a exteriorizar aquello que están sintiendo.

A través de los cuentos tradicionales se puede trabajar las emociones, como por ejemplo con el cuento de Caperucita Roja, a través del cual se puede intentar empatizar y experimentar qué sienten los personajes en cada momento, como se sentirían ellos si se encontraran en la misma situación o una similar.

Moreno y Valverde (2004) en el artículo “Los cuentos y juegos, carácter lúdico necesario como recurso didáctico para la animación a la lectura”, nombra a Chomsky (1986), menciona que los cuentos si los leen primero los adultos y después los niños, ayudan en el desarrollo de la capacidad simbólica, la cual es necesaria para la identificación y aprehensión del mundo que les rodea. También ayuda en el lenguaje de la estructuración del pensamiento e identidad personal.

Otros beneficios que aportan los cuentos es que “ayudan a la comprensión y aprendizaje de la lengua así como determinadas pautas y conductas de diálogo (verbal y no verbal)” (Moreno y Valverde, 2004).

Por lo tanto, los cuentos no se trabajan y son beneficiosos por algo específico, ni únicamente transmiten valores, diversión, creatividad, sino que, a través de los cuentos se pueden trabajar y ayudar a desarrollar tanto a nivel cognitivo, lingüístico, habilidades

sociales... Tampoco van dirigidos para una edad en concreto, hay mucha variedad, se encuentran relatos para todas las edades y gustos.

Como se ha dicho los cuentos son una actividad que facilita la existencia de un diálogo entre adultos y niños y permite una reflexión. Con ellos, a parte de verlos y explicarlos, también se les pueden hacer preguntas sobre ellos, se les pueden proponer que cambien el final, entre otras posibles propuestas. Por ello, se propone la utilización de cuentos, para explicárselos a los pequeños y trabajar las emociones. Algunos ejemplos de cuentos para trabajar las emociones podrían ser el monstruo de los colores, que es un monstruo que se hace un lío con las emociones y tiene que ir deshaciendo el enredo e ir separando y etiquetando cada emoción, o el cuento del Planeta de los mimos, donde se trabajan los sentimientos como se transmiten a partir de los mimos, abrazos, distintos besos... Como estos ejemplos se pueden encontrar muchos más para trabajar las emociones y dirigido para diferentes edades.

No todas las familias tienen las mismas oportunidades u ocasiones para poder ir acumulando cuentos en casa para sus hijos y que tengan un buen enriquecimiento lector, ese podría ser el inconveniente que se podría encontrar. Por suerte, hoy en día no es necesario comprar un libro para poderlo tener en casa y leerlo a nuestros hijos, por suerte la sociedad tiene otros recursos como son la biblioteca, donde podemos encontrar muchos cuentos infantiles para poder trabajar las emociones. Si no, siempre podemos dejar riendas sueltas a la creatividad e inventarnos historias para poder explicarles sobre dicho tema o cualquier otro tema que uno quiera.

Por lo tanto, ya que hoy en día la sociedad nos da más facilidad para poder tener a nuestro alcance mucha variedad de cuentos, y es un material que atrae y divierte a los más pequeños y no tan pequeños, es un instrumento que es necesario utilizar con ellos. Pasando un buen rato con los hijos, y dedicándoles un tiempo para ellos, estamos contribuyendo a que asimilen, aprendan y reflexionen de todas esas emociones que queremos que conozcan y aprendan a regular.

6. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

A lo largo de los años se ha ido evolucionando en la educación, llegándose a plantear que para tener éxito en la vida no basta únicamente con sacar buenas notas académicas, sino que hay algo más allá de las asignaturas, como podría ser un adecuado desarrollo emocional.

A través de este trabajo se ha podido ir profundizando poco a poco sobre la educación emocional, observando que las emociones, al ser una habilidad innata en el ser humano, han existido desde siempre. Por ello, como cualquier otra habilidad de las que poseemos, se irán desarrollando con la ayuda de los adultos más cercanos a los niños.

Los individuos vivimos en un espacio lleno de estímulos, todo aquello que nos rodea influye en nuestro desarrollo como personas. Todas las experiencias que vamos acumulando, todo aquello que hacemos en todo momento nos transmiten una serie de sentimientos. Los seres vivos somos seres emocionales por naturaleza, por eso cuantas más experiencias y más diversidad de emociones podamos experimentar, más enriquecedor será para nuestro desarrollo como individuos. Para conseguir todos estos momentos y situaciones para potenciar nuestro desarrollo, los adultos más cercanos a los pequeños tienen un papel muy importante, de los cuales son los padres en primer lugar y seguidamente los maestros. Por ese motivo, es importante que conozcan y sepan tratar dicho tema. Las emociones son el elemento más poderoso de la comunicación, en todo momento estamos transmitiendo nuestro estado de ánimo a los demás a través de palabras y de los gestos, ya sean faciales y/o corporales.

Todas estas emociones que estamos exteriorizando constantemente de una manera u otra, son influidas por nuestro entorno, pero al mismo tiempo ellas también influyen en todo aquello que hacemos, como por ejemplo en nuestra manera de pensar, razonar, en la toma de decisiones... A parte de estas influencias, los beneficios de la educación emocional son enormes, se mejora la salud, la capacidad de aprendizaje y se es más feliz. Podríamos decir que, las emociones nos ayudan a apreciarnos, y apreciar a los demás.

Desde siempre se les ha otorgado la función de enseñanza a los maestros, ellos han de preparar favorablemente a los futuros ciudadanos para que puedan afrontar, adecuadamente, todos los cambios que se van produciendo constantemente en el mundo. Afortunadamente, hoy en día también se les da importancia en la educación de los niños y en su desarrollo como individuos a los padres. Para que haya una buena

educación y sea lo más enriquecedora posible, es necesario que tanto la escuela como la familia trabajen conjuntamente.

Los padres son las personas más cercanas a los pequeños, son un modelo a seguir por sus hijos, que a pesar de que no tengan unos estudios o instrumentos para ayudar como criar a sus hijos, ellos mismos buscan solución y lo hacen lo mejor que uno sabe. No siempre es la manera más adecuada, pero si no han tenido alguien que les haya enseñado cómo hacerlo o hayan tenido la oportunidad de tener en sus manos una ayuda, difícilmente tendrán la opción de escoger cómo transmitir esa educación a sus hijos. No obstante, a pesar de obtener o no mucha información, para después poder escoger cómo queremos llevar a cabo la educación de nuestros hijos, con eso no es suficiente. Una de las habilidades más importantes en este proceso es la empatía. Con esto quiero decir que, una de las herramientas imprescindibles para una buena realización de la educación es saber escuchar al niño.

La educación emocional, al ser un tema más actual, no se ha tratado tanto como otros, por ese motivo hay más información dirigido para las aulas que para las propias familias. A pesar de ello, la educación emocional es continua y permanente, es decir, durante toda nuestra vida nos estamos educando y estamos aprendiendo, por lo tanto, ya sea una educación más o menos enriquecedora, estamos recibiendo una educación emocional. No obstante, aquel que recibe una buena educación emocional, se beneficiará en su vida personal. Tendrá una buena autoestima, será constructivo a la hora de tomar decisiones, razonar, por lo tanto también tendrá éxito en su vida social. Eso es porque se le enseña al niño como exteriorizar y controlar las emociones sin perjudicar a los demás y de forma adecuada en la sociedad.

Con este trabajo, con la elaboración de una guía y/o consejos sobre la educación emocional, estamos dando a escoger a esas personas una serie de actividades y/o comportamientos que pueden llevar a cabo con sus hijos, por tal de que se pueda llevar a cabo un educación emocional lo más enriquecedora posible.

A pesar de ser un trabajo que va más enfocado a las familias, es útil y necesario como maestra para tener unos conocimientos básicos sobre el mundo de la educación emocional, y a pesar de ser un tema bastante actual y que no está muy trabajado dentro de la educación, es una manera de poderlo ir introduciendo poco a poco, e incluso transmitir esos conocimientos a los padres de los alumnos, ya sean dudas que puedan tener en momentos puntuales o incluso realizar en una de las reuniones escolares que se realizan alguna dinámica donde se trata el tema de la educación emocional.

Todos como personas que somos, en el momento que nos llega la responsabilidad de ser padres, nadie nos enseña y nos da unas pautas de cómo hay que educar a los hijos, cada uno lo intenta hacer lo mejor posible y utilizando todo aquello que tiene a su alcance. Nosotros como maestros, podemos intentar ayudar a esas familias con las que vamos a ir trabajando conjuntamente en la educación de sus hijos en el aula y fuera de ellas, facilitándoles esa información que les pueda ser necesaria.

Viendo la influencia e importancia que puede llegar a tener las emociones en nuestras vidas, concluiremos con esta cita de Goleman (1996):

“Si no controlas tus habilidades emocionales, si no tienes conciencia de ti mismo, si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y relaciones efectivas, entonces no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos”.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ainsworth, M. (1967). Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love. (Tesis Doctoral). University Oxford.

Álvarez, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Bacete, F., & Betoret, F. (1997). Motivación, aprendizaje rendimiento escolar. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 1, 1-3.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*, Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación*, 21(1), 7-43.

Bordignon, N. (2012). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación*, 2, 2.

Bradley, R., & Caldwell, B. (1995): Caregiving and the Regulation of Child Growth and Development: Describing Proximal Aspects of Caregiving Systems. *Developmental Review*, 15, 38-85.

Bronfenbrenner, U. (1971). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

Buey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. (Tesis doctoral). Universidad de Madrid.

Cassa, E. (2007). *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

Chomsky, N. (1986). *El lenguaje y el entendimiento*. Barcelona: Seix Barral.

Colomer, T. (1999). *La formación del lector literario. Narrativa infantil y juvenil*. Madrid: Anaya.

Colson, E., & Dworkin, P. (1997). Toddler development. *Pediatrics in review*, 18, 255-259.

Darwin, C. (1946) *La expresión de las emociones (en el hombre y en los animales)*. Buenos Aires, Intermundo, (original: 1872).

Diener, M., Mangelsdorf, S., McHale, J., & Frosch, C. (2002). Infants' behavioral strategies for emotion regulation with fathers and mothers: Associations with emotional expressions and attachment quality. *Infancy*, 3, 153-174.

Dio, E. (2003). "Discusión del trabajo" Hacia un modelo pluralista de la motivación humana basado en el paradigma del apego", de Mauricio Cortina y Giovanni Liotti. *Aperturas psicoanalíticas*, 15.

Ekman, P. (1973). *Darwin and facial expression*. San Francisco: Academic Press.

Erikson, E. (1971). *Infância e sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.

Escámez, J. (2002). Valores, actitudes y habilidades en la educación para la salud. *Revista de la Facultad de Educación*, 4, 41-60.

Fernández P., & Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.

Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions. In positive psychology: The Broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Kazan, J., Soltys, S., Dandoy, A., & Vidya, A. (1991). Correlatos of Hopelessness in psychiatrically hospitalized children. *Comprehensive Psychiatry*, 32(4), 330-337.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel/Planeta.

López, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (54), 153-168.

Martínez, T. (2005). El desenlace de los cuentos como ejemplo de las funciones de la literatura infantil y juvenil. *Revista de educación*, 1, 203-216.

Montañés, M., & Gimeno, P. (1994). Neodarwinismo y antidarwinismo en la expresión de las emociones en la psicología actual. *Revista de Historia de la Psicología*, 15, 89-94.

Moreno, C., & Valverde R. (2004) Los cuentos y juegos, carácter lúdico necesario como recurso didáctico para la animación a la lectura. *Revista electrónica internacional de didáctica de las lenguas y sus culturas*, (11), 13.

Muñoz, A. (2005). La familia como contexto de desarrollo infantil: dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social. *Revista Portularia*, 2, 147-163.

Navas, M. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud; Emocional education and its implications for health. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470.

Ortiz, M. (1999). *El desarrollo emocional*. En F. López, I. Etxebarria, M. Fuentes & M. Ortiz, *Desarrollo afectivo y social* (pp. 95-124). Madrid: Pirámide.

- Palacios, J., & Mora, J. (1992) *Desarrollo físico y Psicomotor en la primera infancia. En Jesús Palacios, Álvaro Marchesi y César Coll. Desarrollo Psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perea, R. (2002). Educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Revista de la Facultad de Educación*, (4), 15-40.
- Pereira, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Pérez, F. (2004). El medio social como estructura psicológica: reflexiones del modelo ecológico de Bronfenbrenner. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 3(2), 161-177.
- Pekrun, R. (1992). The Impact of Emotions on Learning and Achievement: Towards a Theory of Cognitive/Motivational Mediators. *Applied Psychology*, 41(4), 359-376.
- Piaget, J. (1986). *Psicología evolutiva*. Madrid: Paidos.
- Polaino, A. (1993). *Procesos afectivos y aprendizaje: intervención psicopedagógica*. En J. Beltrán y cols: *Intervención psicopedagógica*. Madrid: Pirámide
- Ribes, R., Bisquerra, R., Agulló, M., Filella, G., & Soldevila, A. (2005). Una propuesta de currículum emocional en educación infantil (3-6 años). *Revista Cultura y Educación*, 17(1), 5-17.
- Shapiro, L. & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara.
- Snyder, C. (1994). *The Psychology of Hope: You can get there from here*. New York: The Free Press.

Steiner, C. (1979). *Healing alcoholism a new, proven approach to one of America's most serious problems*. Grosve Press.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2/3), 25-52.

Tranche, J. (1995). Potenciación del autoconcepto. *Cuadernos de Pedagogía*, 241, 45-47.

Vallés, A. (2008). *La inteligencia emocional de los padres y de los hijos*. Madrid: Piramide.

Vila, I. (1992) *Adquisición del lenguaje. En J. Palacios, Á. Marchesi y C. Coll Desarrollo Psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.

Wernicke, C. (2000). Castigo y Pedagogía. *Cadernos Pestalozzi*, 2(3).