

# LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE



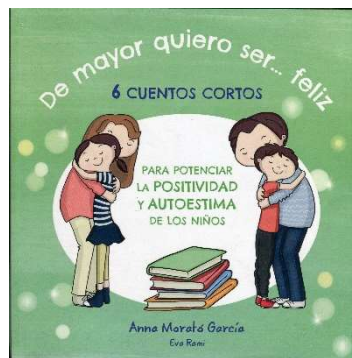
CEIP NARCISO ALONSO CORTÉS

Ana I. Galiana Gutiérrez

Eloísa Martín Cea

Las sesiones que explicamos a continuación se han realizado con los dos grupos de niños de cuatro años. Las tutoras (Ana y Eloísa) trabajamos de forma paralela realizando un cuento cada una y luego nos lo cambiamos, de tal modo, que los dos grupos trabajan lo mismo.

Entre los cuentos seleccionados para este curso están los incluidos en el libro *De mayor quiero ser feliz*.



Hemos decidido contar la experiencia juntas ya que lo hacemos de forma coordinada.

## COMO LA TRUCHA AL TRUCHO



**OBJETIVO:** Quererse a uno mismo.

**CONTENIDOS:** Refuerzo de autoestima y recursos de autodefensa no agresivos.

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Temporalización: dos sesiones de una hora de duración (una por semana).
- Recursos materiales: cuento "Como la trucha al trucho", pinturas y folios.

**DINÁMICAS REALIZADAS:**

En una primera sesión se hace la lectura del cuento al grupo-clase dialogando sobre las personas que son importantes para cada uno. Y después se va profundizando en cada uno de los apartados

- Gustarte a ti mismo tal como eres. Cada uno va diciendo una cosa física que le gusta de sí mismo (me gusta mi pelo, me gusta ser alto,...). Para hacerles ver que cada uno es diferente.
- Cuidar bien de tu cuerpo. Aquí hicimos una lluvia de ideas para pensar qué cosas podemos hacer para estar sanos (bañarnos, comer fruta, lavarnos los dientes... ).
- Estar orgullosos de sí mismos. Nos iban diciendo por un lado, las actividades que se les da bien hacer, y por otro, con qué acciones se sienten bien cuando ayudan a los demás.
- ¡No dejes que nadie te diga palabras feas! A través del cuento les ofrecimos un recurso de defensa ante situaciones comunes como un insulto en el patio o en el parque: decir "No me importa, no te escucho" y marcharse a otro lugar o jugar con otros niños.
- Recordar las cosas buenas que nos han sucedido a lo largo del día, cuando nos vamos a dormir (pensamientos positivos).

Después de la lectura hemos hecho una pequeña dramatización de situaciones para poner en práctica cómo desenvolverse en situaciones que nos sentimos insultados, agredidos o lastimados por los demás como sucede a veces en el patio o en el parque, ...

En la siguiente sesión lo recordamos en asamblea y realizamos un dibujo del cuento, además de aprendernos a querernos mucho, "Como la trucha al trucho".



Por último, jugamos al "Juego de los abrazos": de oso (de dos en dos), de hamburguesa (de tres en tres, uno es la hamburguesa y los otros dos el pan) y el de piña (todos juntos).

### **¿CÓMO LO HAN VIVIDO LOS NIÑOS?**

Les ha gustado mucho, y hemos observado, sobre todo en el patio, que han aplicado ese recurso para defenderse en vez de buscar nuestra ayuda.

Han estado muy receptivos con la actividad y han disfrutado mucho con el teatro y el juego de los abrazos.

### **¿CÓMO LO HEMOS VIVIDO LAS MAESTRAS?**

A través del cuento han expresado situaciones que de otro modo no nos cuentan., sus propias vivencias. Identifican que esas situaciones no son agradables y que hay que ponerles freno.

Estamos contentas de ver que les está sirviendo y que no les da tanto miedo enfrentarse a alguien y solucionarlo ellos sin necesitar ayuda del adulto.

Este tipo de cuentos hay que recordarlos con frecuencia para que la acción sea más duradera y acaben interiorizándolo.

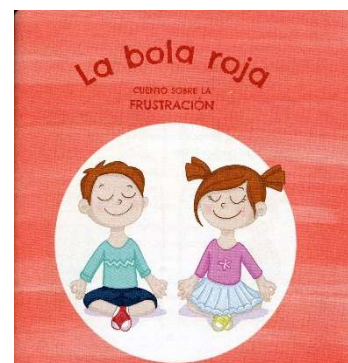
## **LA BOLA ROJA**

**OBJETIVO:** Aprender a gestionar la frustración.

**CONTENIDOS:** Frustración, enfado y relajación.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Temporalización: dos sesiones de una hora de duración (una por semana).
- Recursos materiales: cuento "La bola roja", pinturas y folios.

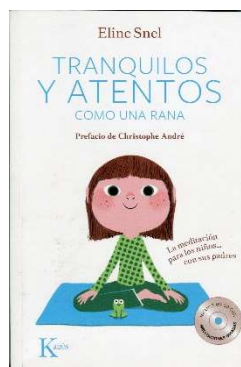


## DINÁMICAS REALIZADAS:

En una primera sesión se hace la lectura del cuento al grupo-clase dialogando sobre las cosas que a veces pasan y que no nos gustan que sean así porque esperábamos que fueran de otra manera. Vemos que los niños se sienten muy identificados con lo que les pasa a los niños del cuento. Después vamos desmenuzando la secuencia.

- Identificar la emoción: enfado-frustración.
- Ofrecemos una solución inmediata ante ese sentimiento: respiración.
- Una vez calmados hacemos una lluvia de ideas para intentar solucionar el problema.

Después de la lectura hemos hecho una pequeña sesión de relajación para aprender a hacer pequeña nuestra bola, respirando con calma. Los niños conocen esta forma de relajación porque en las relajaciones hemos trabajado "La ranita", "El botón de pausa" y "El espagueti" (técnicas de Tranquilos y atentos como una rana).



En esta sesión doblamos un folio a la mitad. Utilizamos la primera mitad para dibujarse a sí mismos enfadados con una enorme bola roja en su interior.

En la siguiente sesión lo recordamos en asamblea, volvemos a relajarnos, y realizamos la segunda parte del dibujo: un niño que después de respirar conscientemente ha conseguido que su bola se haga pequeña y pueda entonces decidir con más claridad qué puede hacer para solucionar el problema que generó su frustración.



### ¿CÓMO LO HAN VIVIDO LOS NIÑOS?

Les ha gustado mucho, y se han sentido muy identificados con las situaciones presentadas en el cuento. Aunque la parte de respiración no es fácil, han aceptado de buen grado la actividad.

Cuando suceden situaciones en el aula y/o en el patio les pedimos que recuerden el cuento y que respiren cinco veces para calmarse y después arreglar el conflicto.

### ¿CÓMO LO HEMOS VIVIDO LAS MAESTRAS?

La frustración es de las emociones más difíciles de gestionar para estos niños que viven en constante impaciencia y que están acostumbrados a que todo se les resuelva con bastante inmediatez.

Encontramos que es un recurso muy valioso. Todo lo que estamos trabajando lo incorporamos ya a nuestras rutinas diarias en el colegio cada vez en mayor grado. También seguimos trabajando para incorporarlo a nuestra vida personal porque es fundamental para vivir mejor y más felices.

Estamos muy contentas con la realización del grupo de trabajo que además de ayudarnos a trabajar nuestra Semana Cultural que será a finales de este mes, nos está sirviendo para dotarnos de más herramientas y ser mucho más conscientes de la necesidad de educar en las emociones en los tiempos que vivimos.

En especial, muchas gracias a ti, Rut, por despertarnos ese gusanillo y compartir "tu pasión".

¡Hasta pronto! Un abrazo, Ana y Eloísa.