

# Educación **emocional** en la infancia

Las emociones en la infancia



# Educación emocional en la infancia

Una guía de orientación para  
el 1r ciclo de Ed. infantil



Autora y dirección pedagógica

**Cristina García**

*Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.*

*Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame.*

**ISSN:** 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

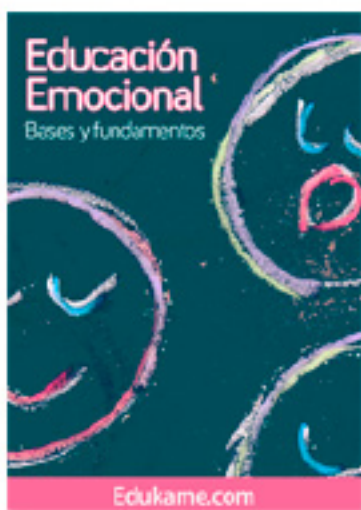
# Comparte este documento

Si tú también quieres que la **Educación emocional** se imparta en todas las **escuelas** comparte este documento. En tu escuela, amigos, internet, etc. Entre todos lo conseguiremos.

¿Quieres **preparate profesionalmente** en la Educación Emocional Infantil? Este documento que has leído es solo uno de los 17 materiales que ofrecemos en nuestro curso, además de 10h de clase muy prácticas. Haz click para saber más:

[Pincha aquí si quieres información sobre el curso](#)

O visita <http://bit.ly/cursoEEI>





# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>CAPÍTULO 1: Qué saber .....</b>	<b>5</b>
Emociones y sentimientos .....	6
Las emociones en la infancia.....	7
Expertos en comunicación no verbal.....	9
Características de las emociones infantiles .....	11
¿Cómo expresan sus emociones los niños .....	19
¿Existen emociones buenas o malas?.....	22
Aceptar y potenciar la otra polaridad .....	24
<b>CAPÍTULO 2: Recursos para la educación emocional.....</b>	<b>27</b>
Educación emocional en casa y en el aula.....	28
Educar las emociones en edades tempranas.....	30
¿En qué beneficia? .....	31
¿Por dónde empezamos?.....	33
Identificar y reconocer .....	34
<i>Vocabulario emocional y expresiones corporales.....</i>	<i>35</i>
<i>Reconocer las emociones de los demás .....</i>	<i>36</i>
<i>Aceptar, validar .....</i>	<i>37</i>
<i>Normalizar las emociones.....</i>	<i>38</i>

# CAPÍTULO 1:

## QUÉ SABER

# Emociones y sentimientos

No se deben confundir las emociones con los sentimientos. Los sentimientos son estados afectivos complejos, estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. La alegría, por ejemplo, es una emoción (es momentánea e intensa) mientras que la felicidad sería un sentimiento (es duradero).

La emoción, según su definición completa y teórica es la alteración fisiológica, cognitiva y comportamental como consecuencia a un estímulo que da lugar a una determinada respuesta. Como vemos en la misma definición, cuando sentimos una emoción se producen en nosotros cambios fisiológicos como pueden ser sudar más, respirar más lento o más rápido, etc.; cambios en nuestros pensamientos y razonamientos y cambios en nuestra forma de comportarnos. Tres alteraciones que sumadas dan lugar a una respuesta, la respuesta que ofrecemos ante esa emoción concreta que sentimos.

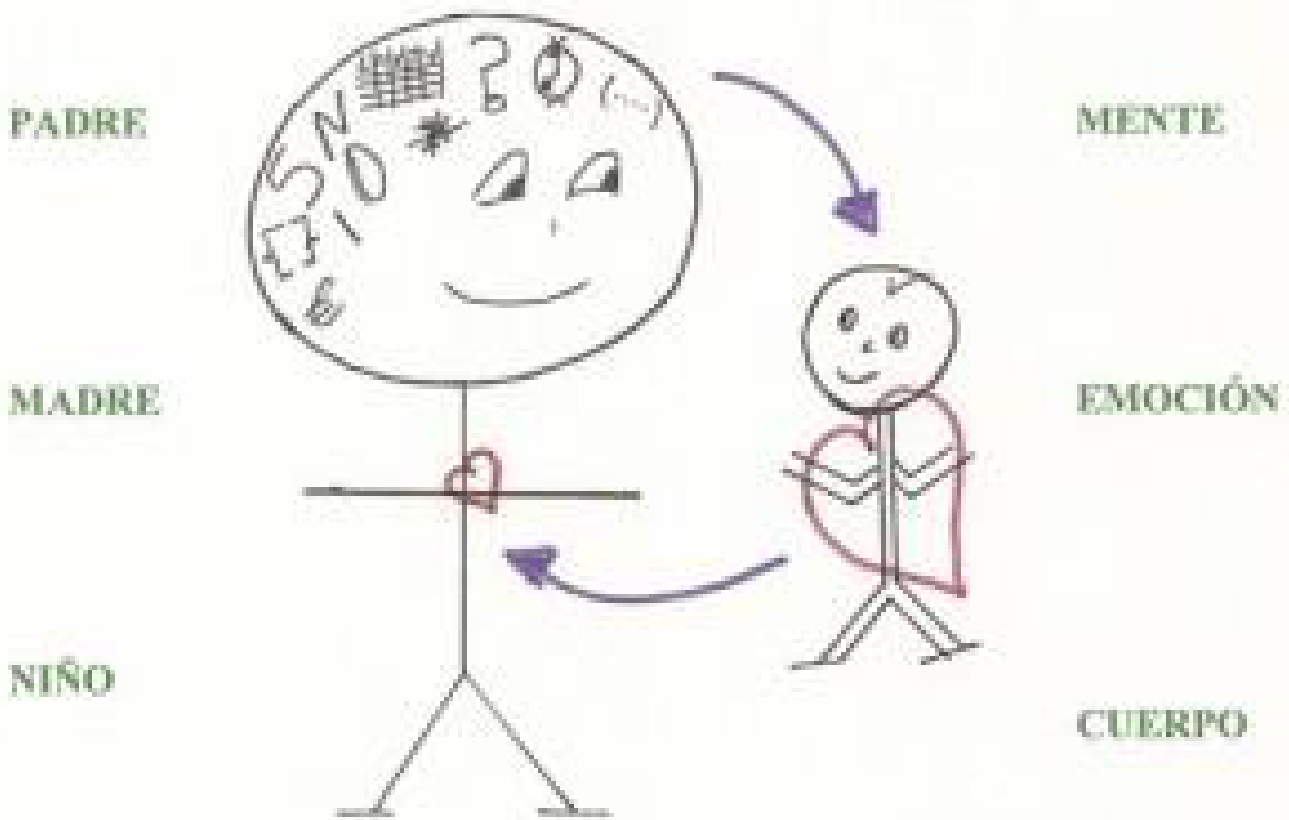


# Las emociones en la infancia

Cuando hablo de los niños pequeños y de sus emociones, una frase que siempre digo y defiendo es que nuestros peques son unos verdaderos profesionales de lo emocional y los adultos tenemos mucho que aprender de ellos. Ellos saben mucho más de emociones que nosotros porque ellos sobre todo sienten y nosotros llegados al mundo adulto, sobre todo pensamos. El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil y una de las principales diferencias, en mi opinión, estriba precisamente en lo que apuntaba antes, en que los niños dominan en el campo emocional y en cambio los adultos dominamos en el campo racional.

**“El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil: los niños dominan en el campo emocional y, en cambio, los adultos dominamos en el campo racional”.**

En nuestro camino hacia la adultez hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no expresamos) y cómo lo canalizamos a favor de nuestro bienestar emocional. En cambio, nuestros niños pequeños, si algo no pueden evitar es sentir; sentir por todos los poros de su piel diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su infancia.



*Esquema relación adulto-niño: el adulto atiende más a su cabeza que a su corazón y a lo que expresa su cuerpo. En cambio, el niño pequeño es sobre todo emoción que expresa a través de todo su cuerpo mientras se va formando su mente pensante.*

La limitación de nuestros pequeños se encuentra en la identificación de sus diferentes estados emocionales, es decir, no saben cómo se llaman esas sensaciones que sienten en su cuerpo (además de forma tan intensa ya sea agradable o desagradable), no saben por qué lo sienten ni tampoco saben cómo pueden llegar a encontrarse mejor o a canalizarlo de tal forma que les ofrezca calma o bienestar.

Además de ser unos profesionales emocionales, en cuanto a la naturalidad y expresividad de sus emociones, nuestros niños y niñas pequeños son además esponjas emocionales pues tienen la capacidad innata de absorber las emociones de su entorno, principalmente las que provienen de las personas que les cuidan como de sus padres, profesores o cuidadores.



# Expertos en comunicación no verbal

¿Cómo captan las emociones de las personas de su entorno? Las captan a través de los gestos de su cara, de lo que transmiten con los movimientos y posturas de su cuerpo, de la entonación en su mensaje. Los niños y niñas pequeños son expertos en descifrar los mensajes emocionales de las personas que se dirigen a ellos. Estos mensajes emocionales no están en las palabras o frases que les ofrecemos sino en las emociones que realmente sentimos y por tanto expresamos sin poder engañarles.

Las palabras por sí solas no expresan emociones, lo que a nuestros bebés y niños pequeños sí les llega es el sentimiento que expresamos a través de:

- **La entonación** que puede comunicar alegría, disgusto, entusiasmo, decepción, tristeza, rechazo, admiración, etc.
- **El volumen de voz** que puede ser alto, normal, bajo o un susurro.
- **Los gestos de nuestra cara:** los ojos, la boca o la mandíbula hablan por sí solos.
- **La corporalidad que acompaña al mensaje:** arrodillados a la altura de sus ojos, estar de pie y mirándolos hacia abajo, cogerlos en brazos, hablarles a distancia, hacer gestos bruscos o suaves con las manos, etc.

No es lo que decimos lo que agrada, serena, convence, satisface, ofende o hiere a nuestros peques, sino cómo lo decimos.

### **Haz la prueba**

Si es un bebé de pocos meses acerca tu cara a la suya, acarícialo suavemente las mejillas, sonríele mientras le dices con tono suave, casi como un susurro y con mucha dulzura "qué feo es este bebé". ¿Crees que se mostrará ofendido? Pues seguramente te mirará con gusto a los ojos o la boca, te devolverá una gran sonrisa, moverá enérgicamente sus brazos y piernas pues lo que él acaba de descifrar de tu mensaje es cariño, alegría, mimo, estímulo positivo y a través del movimiento de su cuerpo muestra su estado de agrado.

También podemos decirle "qué dulce bebé eres" teniéndolo en brazos pero sin ternura (como si fuera un puro trámite), sin mirarlo a los ojos, con tono serio, sin musicalidad en nuestras palabras, sin sonrisas. ¿Crees que su corazón se habrá alegrado de tan dulce palabra?, ¿crees que te demostrará la alegría o bienestar que expresaba en el ejemplo anterior?



Desde que nacen nos estamos comunicando constantemente con nuestros peques, incluso cuando no usamos palabras. Ya tengan meses, un año, tres años o cinco son expertos en captar los estados emocionales que hay en lo que les decimos.

No les podemos engañar: les podemos decir con voz seca, cara neutra, sin mirarles a los ojos y estando de pie "perdona, te he arañado sin querer" que el dolor de su piel no solo no se calmará, sino que tendrá más ganas de llorar al no sentirse realmente consolado.

Y en cambio, a nosotros nos puede parecer una conducta exagerada pues ya le hemos pedido perdón. ¿Qué más quiere? Pues, sin duda, un perdón de corazón.



# Características de las emociones infantiles

Las primeras tres características son comunes al mundo infantil y al mundo adulto, el resto como ya veréis son rasgos propios del pensamiento infantil.

## **Espontáneas**

Como hemos visto en la definición de emoción, todas las emociones surgen como respuesta a un determinado estímulo, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Es en este sentido que nos pueden parecer que nuestras emociones aparecen de forma espontánea pues hemos sido incapaces de predecirlas o controlarlas.

Nos damos cuenta que de repente sentimos miedo o alegría de forma casi incontrolada o impredecible. Sin embargo como bien nos explica la teoría de la Inteligencia Emocional (Goleman, 1995) las emociones no surgen porque sí, sin motivo alguno.





## Se contagian

Las emociones cuando son auténticas (no fingidas) tienen la cualidad de contagiarse entre las personas tengan la edad que tengan, aunque los niños pequeños están mucho más abiertos a este contagio.

En una clase con niños pequeños en la que uno empieza a reír, fácilmente contagiara a los demás y lo mismo ocurrirá si empieza a llorar. Siguiendo con este ejemplo, en el que la tristeza o miedo se está contagiando en la mayoría de los niños de una clase, podemos cambiar el estado emocional del grupo si alguien con una emoción real alegre o feliz les envuelve y contagia.

“Si la emoción de ilusión y alegría que siente es real, seguro que se les contagiara y los niños podrán dejar atrás en unos minutos el miedo o el enfado que sentían”.

Por ejemplo, que una educadora capte su atención cantando y haciendo gestos alegres y suaves. Si la emoción de ilusión y alegría que siente es real, seguro que se les contagiara y los niños podrán dejar atrás en unos minutos el miedo o el enfado que sentían.

## Guardan información útil y valiosa sobre nuestro bienestar

Ésta es sin duda la característica más importante desde la teoría de la Inteligencia Emocional. Las emociones surgen por una razón: informarnos acerca de nuestro estado emocional y cómo mejorarlo. Una emoción nos está comunicando algo muy valioso para nosotros. Sin embargo, lo hace a través de un lenguaje que hemos de aprender a descifrar: alteraciones neurológicas, cognitivas o comportamentales.





### **Intensas**

Seguro que si os digo que las emociones de los niños pequeños son muy intensas no os va a sorprender. Todos hemos visto escenas de niños de 1 año o de 4 años llorando o pataleando fuertemente por un disgusto o por el contrario riendo a carcajadas, con brincos y grandes movimientos por algo agradable. Así es, todo lo que nuestros niños y niñas pequeñas sienten lo registran de una forma muy intensa, y por eso su expresión o manifestación también es intensa.

Así pues, uno de los rasgos propios de las emociones en los niños menores de 6 años es su intensidad pudiendo responder con la misma fuerza ante una situación grave, como ante una situación más superficial. Puede llorar con la misma intensidad porque se ha caído al suelo y siente dolor o porque mamá no le coge en brazos y siente frustración.

Conocer y aceptar esta intensidad en el sentir de sus emociones nos ayuda a los padres y educadores a saber interpretar la expresión emocional de nuestros peques, pues en muchas ocasiones tildamos de exageradas sus reacciones ya que ante nuestros ojos nos parece que no es para tanto ese llanto o alegría desbordados por cosas triviales.

Pero si juzgamos su sentir, la reacción o respuesta que ofrezcamos a ese niño seguramente será para coartar o reprimir esa expresión, sin ofrecerle el espacio ni la aceptación que el niño necesita para poder expresar sus emociones sin sentirse juzgado.

### **Explosión emocional**

Esta intensidad emocional hace que al niño o niña le desborde lo que siente y por tanto busca la manera de expresarlo y vaciar esta intensidad que por su corta edad aún no sabe regular ni contener.

En este sentido es cuando se dan escenas o situaciones de explosión emocional. Es cuando el niño, sin aparente motivo para los demás, rompe a llorar o a patallar o a gritar de forma enérgica y a veces descontrolada.

**“Esta intensidad emocional hace que al niño o niña le desborde lo que siente y por tanto busca la manera de expresarlo”.**

Esto se da porque capta tantas emociones de su entorno y él mismo siente tanta variedad emocional que se siente desbordado (desbordado porque no sabe aún gestionarla, y desbordado porque la siente de forma intensa). Así que la mejor manera que tiene el niño pequeño de vaciarse es explotando.

## Frecuentes

Las emociones en los niños pequeños son frecuentes, es decir, el niño o niña pequeños constantemente están sintiendo emociones. Todo lo que hay a su alrededor les genera una emoción ya sea de miedo, de tristeza, de alegría, de enfado, de amor. Ante una nueva vivencia o experiencia, (y hemos de tener siempre presente que el bebé y niño pequeño están viviendo constantemente experiencias nuevas), el niño registrará un conjunto de sensaciones y emociones que determinarán su actitud o comportamiento.

Así cuando estamos jugando con un niño con la plastilina y vemos que el niño muestra rechazo a este material, bajo este comportamiento hay una emoción que puede ser de miedo o aversión. Forzarle a que juegue con este material sin atender su mundo emocional suele dar como resultado un niño irascible, de mal humor, tildado de llorón, y en cambio, lo que sucede es que con este comportamiento nos está expresando su dificultad en gestionar su miedo o aversión a este material.

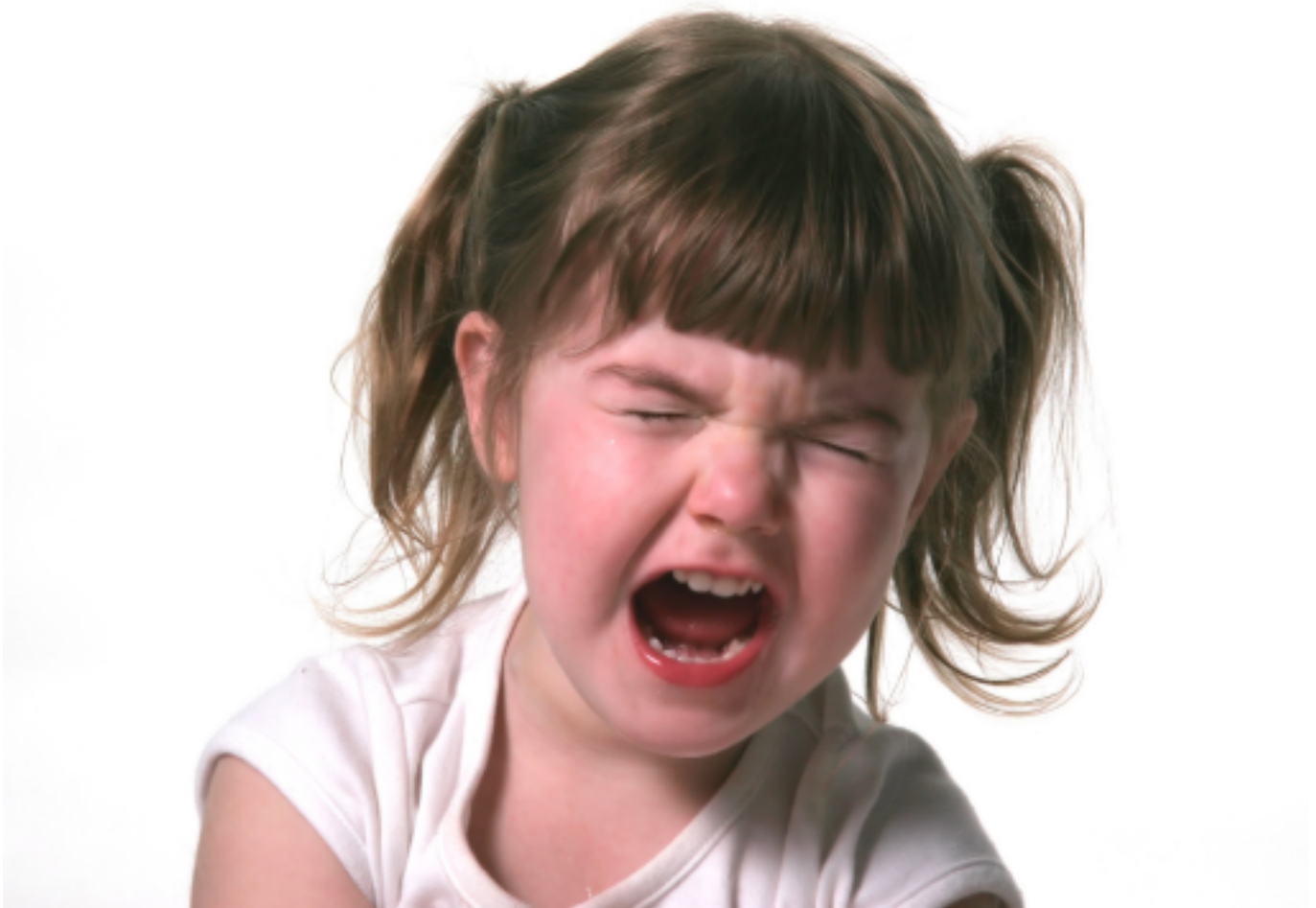
**“Todo lo que hay alrededor del niño o niña le genera una emoción, ya sea de miedo, de tristeza, de alegría, de enfado, de amor”.**

Lo mismo ocurre cuando un niño llora a la hora del baño o cuando le cae el agua por la cabeza. A través de su llanto nos expresa su emoción en esta vivencia que para él o ella está siendo desagradable, posiblemente por miedo. Y como ya hemos visto las emociones en los niños son su principal motor y condicionan todas sus experiencias, vivencias y reacciones. Si la persona que está al lado de este niño o niña atiende a su mundo emocional durante el juego o durante la hora del baño, le ayudará a ir superando la emoción desagradable que le domina y convertirla en otra más agradable o tolerable.

## **Del llanto a la risa**

Además de intensos y frecuentes, los cambios en la expresión de sus emociones son muy rápidos. Pueden pasar de las lágrimas por no poder subir a un columpio, a la risa ante los mimos de mamá que viene a abrazarlo y consolarlo por su disgusto o miedo, y todo ello en unos pocos minutos. Puede pasar de los celos por la hermana pequeña, que expresa metiéndole el dedo en el ojo o empujándole aparentemente sin motivo alguno, al cariño por ella dándole un abrazo o compartiendo con ella un juguete.

Y este cambio se produce de forma rápida, en un breve espacio de tiempo y en muchas ocasiones casi sin ninguna explicación. Pero este cambio de pasar del llanto a la risa no quiere decir que el niño no haya sentido de forma real e intensa el enfado o miedo (que fuera cuento como muchos adultos juzgan por propio desconocimiento), sino todo lo contrario. Esta emoción fue sentida de forma intensa y real pero en un momento concreto del presente y cuando su situación cambió (ante el abrazo de la madre, o porque otra cosa capta su atención) el niño se concentró en vivir de nuevo ese otro momento presente.



## **Expresan el momento presente**

Con ello quiero decir que los niños viven el momento presente, sus vivencias y por tanto sus emociones y sensaciones están totalmente ligadas al momento actual, al aquí y ahora. Por eso cuando su momento presente cambia, su estado emocional también cambia. Así que cuando un niño o niña pasa de la risa al llanto o del llanto a la risa es porque ha expresado lo que estaba sintiendo en dos momentos diferentes, aunque muy cercanos en el tiempo.

## **Evolucionan**

Las emociones van cambiando en cuanto a su intensidad a lo largo del periodo infantil. Hay emociones que son muy poderosas a ciertas edades y que pasan a no tener importancia a medida que los niños van creciendo. Y en cambio otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes.

Por ejemplo, la emoción de enfado ante una situación de frustración suele ser vivida con mucha intensidad en el primer tramo de la infancia de 1 a 3 años, luego va perdiendo intensidad entre los 4 a 6 años conforme el niño o niña va ganando tolerancia a la frustración, llegando a ser de una intensidad débil a partir de los 6 años, edad en que los niños ya deben haber aprendido cómo tolerar y gestionar sus frustraciones.

**“Hay emociones que son muy poderosas a ciertas edades y que pasan a no tener importancia a medida que los niños crecen”.**

El miedo a la oscuridad es una emoción de intensidad débil durante los primeros años de vida y se empieza a vivir con más intensidad hacia los 3 o 4 años que aparecen los miedos a la oscuridad y a los monstruos. En cambio el miedo a los ruidos fuertes suele ser vivido con gran intensidad los primeros dos años de vida, perdiendo fuerza a partir del tercero.



# ¿Cómo expresan sus emociones los niños?

Los niños pequeños no dominan la palabra ni poseen todavía las habilidades mentales necesarias para procesar de forma racional la información que les llega a través de su gran capacidad emocional. Así que ante la variedad de emociones que percibe de él mismo y de su entorno, no pueden decir todavía *“mamá tengo miedo”, “mamá estoy feliz porque me siento amado por ti”, “profesora estoy triste porque no estoy junto a mi madre”*. Por lo tanto, no nos expresan sus emociones a través de mensajes verbales que para los adultos sería un código más fácil de descifrar. Pero sí nos lo expresan de otra forma.

La manera que un niño o niña tiene de expresar sus emociones es a través de su cuerpo y de su comportamiento. Lo expresan con el movimiento lento o enérgico de sus pies, brazos, manos, puños, los gestos de su cara, su mandíbula o su garganta; emitiendo sonidos, sin pronunciar apenas palabras, con gritos, carcajadas, gorgoritos en los bebés; desplazándose de arriba abajo, saltando o pataleando.



Así cuando un niño de 1 año siente ira, que además como hemos visto la sentirá de una forma intensa, la expresa con todo su cuerpo: poniéndose en acción con movimientos enérgicos de sus brazos, puños, piernas y pies, mandíbula apretada, ojos llorosos y sonidos fuertes de llanto o grito que acompañan estos movimientos.

Y cuando siente alegría también la expresa con su cuerpo: movimiento activo de todo su cuerpo más concentrado en los brazos y piernas, mandíbula abierta y distendida, ojos abiertos y brillantes, sonidos como gritos o carcajadas. Ambas expresiones ofrecen un determinado tipo de comportamiento: el primero la pataleta, el segundo activo y muy dinámico.

Cuando siente miedo lo expresa encogiendo su cuerpo, paralizando su movimiento, cerrando los ojos o con lágrimas, emitiendo sonidos suaves o fuertes, y con un comportamiento de demandar refugio o cobijo en alguien que le proteja.



Como vemos, la forma en que nuestros niños pequeños tienen de expresar sus emociones es bastante activa, dinámica y en ocasiones muy ruidosa. Y precisamente este ruido en su expresión es lo que hace que los adultos, por falta de preparación e información, atendamos antes al ruido de su comportamiento que al **ruido de sus emociones**.

Los adultos, padres y educadores solemos observar únicamente el comportamiento de nuestros pequeños. El niño o niña que entra al colegio tras un periodo de vacaciones o que es su primera vez y lo hace con un comportamiento demandante, lloroso y está más tiempo parado que activo, investigando o jugando, nos está expresando su sentir que seguramente será de miedo (a lo nuevo) o tristeza (por la separación con sus padres).



La niña de un año o de dos que utiliza su mandíbula para morder al niño que tenía a su lado con el que parecía que estuviera jugando, nos está expresando su sentir, que puede ser de ira (y mordiendo descarga su enfado) o de miedo (y mordiendo se protege de lo que ella está sintiendo como amenazante).

La forma de expresión más habitual en los niños es el llanto, pues desde recién nacidos cuando sienten displacer lo expresan llorando y también como signo de alarma ante el cual esperan recibir los cuidados que le lleven de nuevo al estado de placer en el que se encontraba (si siente frío llorará para expresar este estado desagradable hasta recobrar el estado de placer que le puede ofrecer el abrigo de un abrazo o de ropa). Así el llanto lo usan desde recién nacidos y a lo largo de su infancia con diferente intensidad y frecuencia.

**“Por falta de preparación e información, solemos atender al ruido de su comportamiento antes que al ruido de sus emociones”.**

El niño o niña que usa el llanto muy a menudo y que por partes de los adultos fácilmente es tildado de llorón, nos está mostrando una emoción que como ya sabemos es intensa y muy real pero que si no se atiende el niño seguirá expresándola hasta que encuentre consuelo en alguien o en algo, (o hasta que se rinda al interpretar que nadie escucha ni atiende su emoción castrándole con ello emocionalmente).



# ¿Existen emociones buenas o malas?

No existen emociones malas ni buenas, todas las emociones nos ofrecen una información sobre nuestro bienestar. Como nos dice la teoría de la Inteligencia Emocional las emociones nos informan sobre nuestro estado emocional y sobre cómo mejorarlo. Cuando sentimos una emoción nos está comunicando algo muy valioso para nosotros. Sin embargo lo hacen a través de un lenguaje codificado que tenemos que aprender a descodificar.

Podemos hablar de **consecuencias positivas y de consecuencias negativas**. Es decir, en función de si descodificamos o no lo que estamos sintiendo y del uso que hagamos de nuestras emociones, éstas conllevarán consecuencias positivas o negativas.





Por ejemplo, puedo darme cuenta que siento celos y utilizo esta información para buscar más seguridad en mi misma, obteniendo con ello una consecuencia positiva; o me dejo llevar por lo que siento sin descodificarlo y actúo de forma agresiva o hiriente con mi hermana, obteniendo una consecuencia negativa. La emoción es la misma, solo que con dos usos bien diferentes de la información que me ofrece.

Si los adultos tenemos claro que no existen emociones buenas ni malas, por lo tanto no las estamos juzgando, tampoco juzgaremos el comportamiento de nuestros hijos o alumnos.

Si juzgamos que llorar es malo, entonces juzgaremos su comportamiento de llorón y no atenderemos a la información que esta emoción ofrece sobre el estado emocional del niño, ni le podremos enseñar a regularla ni canalizarla hacia su propio bienestar.

“Si calificamos la agresividad como mala, acabamos prohibiendo y reprimiendo determinadas conductas del niño sin llegar a hacer uso de la útil información que nos ofrece esa ira sobre el estado interno del niño”.

De lo que sí podemos hablar es de **emociones agradables o desagradables** en función de la propia vivencia de cada uno de nosotros. Sentir amor, alegría, confianza o ilusión es agradable para casi cualquiera de nosotros y a cualquier edad, en cambio sentir miedo, celos, vergüenza o culpa es desagradable para grandes y pequeños.

Así que cambiemos el concepto bueno y malo, por agradable y desagradable. Es un pequeño cambio que facilitará estar más predispuestos a descifrar la valiosa información que nos ofrecen nuestras emociones y la de nuestros pequeños.

Ya sé lo que estaréis pensando, que pese al cambio de término siempre intentaremos evitar las emociones desagradables en nosotros mismos, y en cuanto a nuestros hijos o alumnos pequeños siempre nos es más fácil convivir y alentar a un niño alegre, con ilusión, o con tranquilidad que a un niño que tiene celos, miedo o muestra mucha ira.

Es cierto, las emociones desagradables nos dan más trabajo en nosotros mismos y también en cuanto a la educación de nuestros hijos o alumnos, pero no hemos de evitarlas ni castrarlas sino centrarnos en la información que nos ofrecen.



# Aceptar y potenciar la otra polaridad

Un niño o niña con miedo o con vergüenza se siente tremendamente inseguro. Por tanto esta emoción desagradable, que como ya hemos visto expresará a través de su cuerpo y comportamiento, no la hemos de reprimir, ni sancionar ni juzgar. Hemos de escucharla y ayudar al niño para que la pueda convertir en otra emoción que sea más agradable para él como puede ser sentir seguridad, sentirse realmente querido, sentir que realmente puede; o sea, fortalecer su autoestima. Así podemos trabajar todas las emociones desagradables, potenciando y ayudando a descubrir la otra polaridad más agradable.

Dicho de otra forma, en vez de reprimir y censurar emociones (sobre todo las desagradables), debemos aceptarlas y con ello ayudar a fomentar otras emociones en el niño o también en el adulto que le ayuden a encontrar su bienestar emocional.

Por ejemplo:

- *Aceptar la ira y ayudar a potenciar la tranquilidad.*
- *Aceptar la vergüenza y ayudar a reforzar la seguridad.*
- *Aceptar los celos y ayudar a potenciar el amor y la seguridad en el mismo.*
- *Aceptar la tristeza y fomentar a la vez la alegría.*
- *Aceptar el aburrimiento y ayudar a descubrir la ilusión.*
- *Aceptar el miedo y favorecer amor y confianza en si mismo, etc.*

# CAPÍTULO 1:

# RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

# Educación emocional en casa y en el aula

El pasado 7 de marzo del 2013 se publicaba en lavanguardia.com una noticia cuyo titular decía: Nueva asignatura: Emociones. Médicos piden que los colegios incluyan la educación emocional en el currículo para mejorar los resultados.

Esta noticia se basaba en el último **informe Faros** sobre salud de la infancia y la adolescencia del Hospital Sant Joan de Déu de la ciudad de Barcelona (España) que concluye que el bienestar emocional influye directamente en el progreso académico. La destaco porque por fin desde la comunidad médica se está dando la importancia que tienen las emociones en nuestro estado de salud, y además, en los buenos resultados académicos. Un aprendizaje, el emocional, que debe empezar en edades bien tempranas y no solo en la familia sino también en la escuela.





Son muchos los autores que han escrito sobre la importancia de la **educación emocional** sobre todo a partir de que Daniel Goleman publicara su libro Inteligencia Emocional y también muchas las investigaciones que se han hecho desde entonces.

El hecho de que la educación emocional estuviese presente en las aulas de forma explícita en el currículo tal y como indica el artículo, sería una verdadera muestra de reconocimiento social que ahora no tiene, sin embargo, no puede quedarse tan solo en una asignatura porque cuando el niño llega a la escuela ya tiene una **historia emocional** detrás. Incluso antes de su nacimiento.

Se sabe que la vida emocional empieza en el vientre materno. El estado emocional de la madre durante la gestación, el nivel de estrés o de bienestar afecta directamente al desarrollo del bebé.





En cualquier caso, las emociones están presentes todos los días en las vidas de grandes y pequeños. La única diferencia entre un bebé o un niño y un adulto es que los dos primeros solo pueden ponerles nombre y gestionarlas con el acompañamiento del adulto, para poder, así, ir aprendiendo y adquiriendo herramientas y recursos personales para poder manejarse de manera autónoma.

Por tanto, si **la inteligencia emocional** es la capacidad que nos permite reconocer, expresar y gestionar las emociones propias, por un lado, y empatizar y manifestar habilidades sociales en la relación con los demás, por otro; la **educación emocional** es el proceso durante el cual vamos desarrollando nuestra inteligencia emocional.

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia, que tener almacenados muchos conocimientos y no saber hacer uso de ellos. La educación emocional busca el crecimiento integral de las personas para conseguir un mayor bienestar en la vida (Moreno, 2001).



# Educar las emociones en edades tempranas

Los niños y niñas desde los primeros meses de vida son capaces de reconocer emociones positivas o negativas. Y en su primera etapa de la infancia (0 a 3), saben discriminar las emociones antes de ser capaces de nombrarlas y manifestar empatía respecto a las emociones de otros en cuanto a las emociones básicas que son: alegría, tristeza, ira (enfado) miedo y amor.

“Las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil, por ese motivo es tan importante ayudar a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones”.

Las **funciones de las emociones** pueden situarse en dos niveles: la **sensibilidad emocional**, que como he ido explicando en el capítulo anterior, es intensa en la infancia y la **respuesta emocional**, siendo ésta última la que guía y organiza la conducta del niño, jugando un papel crucial en la infancia cómo señal comunicativa.

Como estamos viendo, las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil, por ese motivo es tan importante ayudar a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones. Y gestionar implica saber identificarlas, expresarlas de forma que no bloqueen a uno mismo ni dañen a los demás, y saber contenerlas o autorregularlas.

# ¿En qué beneficia?

Se han realizado muchas evaluaciones objetivas, algunas de las cuales ya recogió Daniel Goleman en su libro Inteligencia Emocional, en las que se comparaban las diferencias en el **desarrollo emocional** y social alcanzado entre niños que habían pasado por un programa de educación emocional respecto a los que no la habían recibido. Estos estudios fueron realizados desde los grados elementales a los secundarios de diferentes escuelas y los resultados fueron observables en la conducta dentro y fuera de las aulas, y en la capacidad de aprendizaje.

Los beneficios recogidos por los estudios fueron, entre otros:

## **Los beneficios en uno mismo**

### *1. Desarrollo de la autoconciencia emocional*

- Aumenta su capacidad para reconocer y poner nombre a las diferentes emociones.
- Comprenden mejor las causas de los sentimientos
- Aprenden a reconocer la diferencia entre sentimientos y acciones.

### *2. Aprendizaje sobre la gestión de las emociones*

- Adquieren una mayor tolerancia ante la frustración
- Mejoran su manejo de la ira: descienden las agresiones verbales y las peleas, aprenden a expresar su enfado sin violencia.
- Se sienten menos solos, ansiosos o estresados.
- Desarrollan una mayor responsabilidad y sentimiento positivo sobre sí mismos.

## Los beneficios con los demás

### 1. *Comprensión de las emociones de los otros: **empatizar***

- Mejora su capacidad para comprender el punto de vista de otra persona.
- Desarrollan una mayor capacidad de escucha y sensibilidad hacia los otros.

### 2. *Mejora en las habilidades de relaciones con los otros*

- Mejoran su capacidad para analizar y comprender las relaciones.
- Resuelven mejor los conflictos
- Aprenden a negociar y a comunicarse mejor.
- Se incrementa la calidad de la relación con los otros.
- Desarrollan el valor de la amistad y el compromiso.
- Son más participativos, democráticos y solidarios.





# ¿Por dónde empezamos?

Como dice Goleman, hay que tener en cuenta que tenemos **dos mentes**, una que piensa y otra que siente (Goleman, 1995). Los niños a lo largo de su infancia van desarrollando la mente que piensa, que todavía es inmadura y se deja dominar por la mente que siente.

Pero conforme los niños aprenden a gestionar su mundo emocional aprenden entonces a equilibrar las dos mentes, la que piensa y la que siente.

Para poder dominar la mente que siente, el niño necesita aprender a nombrar lo que está sintiendo, saber que su vivencia interior tiene un nombre, entender que tiene permiso para expresarlo, y que su entorno también muestra sus emociones.





Nos vamos a centrar en el primer paso que es en la **identificación emocional**. Porque es la competencia base de la teoría de la Inteligencia Emocional y porque además, por la inmadurez propia de la edad, cuando el niño pequeño escucha las palabras que definen lo que está experimentando, recibe un hondo consuelo. El consuelo de que alguien ha reconocido su vivencia interior.

Por ejemplo: Una niña de tres años puede decir “¡Odio a mi hermana!” y el adulto le puede ayudar a identificar y reconocer lo que está sintiendo, que no es precisamente odio: “Sé que no la odias, lo que te pasa es que no siempre te gusta lo que ella hace y eso te hace sentir enfadada como ahora te pasa.

Pero también sé que en otros momentos te hace sentir alegre su compañía. A mí también me pasaba con mis hermanas a ratos me enfadaba y a ratos estaba alegre”.

## Identificar y reconocer

Vamos a empezar trabajando las emociones básicas: el miedo, el amor, la tristeza, la alegría y el enfado e ir añadiendo a partir del final de los 3 años otras más complejas como los celos, la vergüenza, la culpa, el susto o la aversión.

Para que los niños pequeños aprendan a identificar y reconocer sus emociones hemos de desarrollar los cuatro puntos que a continuación explico.

# Vocabulario emocional y expresiones corporales

Hemos de enseñarles el vocabulario emocional y que éste lo puedan asociar a sus correspondientes expresiones corporales y gestuales. Para que aprendan este vocabulario es necesario que lo vayan oyendo en casa y en el colegio. Para que aprendan a asociarlo con la expresión emocional correspondiente, podemos aprovechar cualquier situación cotidiana para enseñarles.

Por ejemplo: “hoy veo que estás muy alegre, sonríes mucho”, “estas con la cabeza baja y muy serio, tal vez estás triste”, “ya veo que te has enfadado por la cara que pones”, “sonríes con los mimos que te doy, te gusta recibir amor (o sentirte querido)”, etc.

**“Hemos de enseñarles el vocabulario emocional y que éste lo puedan asociar a sus correspondientes expresiones corporales y gestuales”.**

Todas las actividades que proponemos en la Guía de Actividades y Recursos de Educación emocional, están orientadas a ir enseñando al niño y niña pequeños a identificar las emociones que él mismo y los otros sienten, a asignarles un nombre, a reconocer los gestos faciales y corporales de su expresión. El Duende de las Emociones es un personaje pensado para facilitar este aprendizaje, pues los niños aprenden sobre todo a través de los juegos y las vivencias.

# Reconocer las emociones en los demás

Hemos de enseñarles a comprender los estados emocionales de los demás. Para ello podemos usar también cualquier situación cotidiana como “tu hermana está triste porque no encuentra su juguete”; “ese niño llora porque está enfadado”; “esa niña llora porque tiene miedo a que el médico le haga daño”, “lloras porque estás enfadado porque te han quitado el triciclo”, “mira cómo se ríe ese niño, debe estar contento” etc.



*El póster está preparado para que lo puedas imprimir en cualquier tamaño (A4, A3...)*

El póster “El Jardín De Las Emociones” de Edúkame está pensado para ayudar a reconocer las emociones y sus expresiones en los demás, (lo encontrarás en la Guía de Actividades y Recursos de Educación emocional).

# Aceptar, validar

Los niños necesitan oír de los adultos frases o actitudes que les demuestren que ellos reconocen y aceptan lo que están sintiendo internamente. Cuando un niño se muestra enfadado, triste o tiene miedo y recibe expresiones como “vaya ya veo que estás enfadado”, “te ha hecho poner triste ese empujón”, “ya veo que te da miedo estar a sin luz”, etc., sienten que tienen permiso para expresar y seguramente aprendan con más facilidad como regularla y contenerla adecuadamente.

Expresiones como: “ya veo, vaya, si claro” o actitudes de mirar a los ojos mientras nos hablan, cogerles la mano mientras les escuchamos atentamente o acariciarles la cara tras la escucha ayudan a transmitir que estamos aceptando sus sentimientos, y por tanto, favorece que ellos se sientan atendidos emocionalmente.



Reconocer y respetar no implica que tengamos que estar de acuerdo con la emoción que el niño nos está mostrando. Podemos respetar que tenga vergüenza porque estamos hablando con su profesora de algo que nuestra hija no quería, y no estar de acuerdo. Y podemos reconocer y respetar que esté enfada pero no permitir que haga daño a nadie ni rompa nada por este motivo. Las emociones sí se pueden aceptar, pero las acciones o comportamientos si son dañinas para él mismo o para los demás se deben restringir.

**“Los sentimientos sí se pueden aceptar, pero las acciones o comportamientos si son dañinas para él mismo o para los demás se deben restringir”.**

Lo contrario de la aceptación o validación de las emociones es la negación y eso es algo que hemos de evitar siempre, como por ejemplo:

- En vez de *“no sé por qué te enfadas ahora”*, mejor aceptar y validar *“ya veo que estás enfadado”*.
- En vez de *“es una tontería que te hayas enfadado por contarle cosas tuyas a tu profesora”*, mejor aceptar y afirmar *“ya veo que te ha molestado que le contara que se te escapa el pipí algunos días, tal vez has sentido vergüenza”*.
- En vez de *“lloras por bobadas”*, mejor aceptar y validar *“¿hay algo que te ha hecho llorar o te ha hecho sentir mal?”*.
- En vez de *“no me gusta verte triste eres más guapo sonriendo”*, mejor aceptar y afirmar *“te veo triste y te quiero dar un abrazo”*.



- En vez de *“no estés triste, tu mamá vendrá pronto a buscarte”*, mejor aceptar y validar *“ya sé que te pone triste estar sin tu mamá, pero yo te voy a cuidar y ella vendrá por la tarde a buscarte”*.
- En vez de *“no tengas miedo, no pasa nada”* mejor aceptar y afirmar *“ya veo que te ha asustado ese ruido fuerte, tienes miedo. Ha sido la puerta que se ha cerrado con mucha fuerza y ha hecho mucho ruido; nada malo te va a pasar cariño”*.
- En vez de *“no llores porque no te gusta”* mejor aceptar y validar *“lloras porque no te gusta tomar este medicamento. Lo entiendo, su sabor no es muy bueno. Pero si te lo tomas rápido te ayudará a sentirte bien pronto. El medicamento te va a curar y yo sé que puedes hacerlo. Puedes tomarte algo aunque su sabor no te guste”*.

Aceptando y respetando las emociones de los niños, les ayudamos a identificar y a comunicar sus estados de ánimo, ellos aprenden a calmarse y aprenden que pueden superar de forma positiva la intensidad emocional.



# Normalizar las emociones

Como ya hemos visto, los niños aprenden de lo que reciben y ven en sus padres y entorno familiar principalmente, y también de la escuela. Así que si queremos que nuestros hijos tengan una buena competencia emocional, deberemos los padres normalizar nuestras emociones y permitir su expresión.

Si los hijos ven que sus padres ríen, muestran su afecto o amor con abrazos y besos, se permiten llorar o expresar de otra forma sus momentos de tristeza, comparten y hablan de sus temores o miedos, de sus momentos de inseguridad o de rabia, entonces los niños sienten que ellos también pueden expresar sus emociones y que está bien hacerlo llegando a tener un buen desarrollo emocional y una buena autoestima.



Si en cambio los niños viven en un entorno en el que la expresión del llanto no está permitida, no ve muchas manifestaciones de risa, alegría, abrazos o besos y nadie expresa ni habla con naturalidad de lo que siente, el niño o la niña aprende que mostrar lo que siente es malo y pronto empezará a descubrir maneras de reprimirlo o de expresarlas con otra emoción.

Como por ejemplo, si el niño ve que la alegría no es bien recibida en su entorno familiar, sustituirá la alegría por nerviosismo pudiendo de esta forma descargar su desbordante energía.

El niño ha encontrado una manera de canalizar lo que siente, pero no es la más adecuada pues la no correcta expresión de su emoción le llevará a no aprender a regular y además a encontrarse con situaciones más conflictivas.

**“Si el niño ve que la alegría no es bien recibida en su entorno familiar, sustituirá la alegría por nerviosismo pudiendo de esta forma descargar su desbordante energía”.**

Los niños aprenden a controlar sus emociones, a calmarse, tratándose a sí mismos del mismo modo en que han sido tratados por los demás. Todos tenemos la necesidad de expresar nuestras emociones y el hecho de aprender a hacerlo permitirá una salud emocional y una satisfacción interna, dándose como consiguiente una autoestima elevada y una seguridad en nosotros mismos, para enfrentar cualquier acontecimiento que se presente en el transcurso de la vida.



# Comparte este documento

Si tú también quieres que la **Educación emocional** se imparta en todas las **escuelas** comparte este documento. En tu escuela, amigos, internet, etc. Entre todos lo conseguiremos.

¿Quieres **preparate profesionalmente** en la Educación Emocional Infantil? Este documento que has leído es solo uno de los 17 materiales que ofrecemos en nuestro curso, además de 10h de clase muy prácticas. Haz click para saber más:

[Pincha aquí si quieres información sobre el curso](#)

O visita <http://bit.ly/cursoEEI>

