



## Programa de educación emocional para el segundo ciclo de educación infantil

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

**+B** Agència  
de Salut Pública

Actividades

**Entorno escolar**

Las actividades incluidas en este programa se han diseñado en base a la idea original del programa *Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL)* del *UK Department for Education and Skills (2005)*, un programa sujeto a licencia abierta (Open Government Licence v2.0). En el proceso de adaptación de este programa se han introducido las propuestas e ideas aportadas por las maestras que han participado en el grupo de trabajo, así como adaptaciones de otros materiales docentes, por lo que es posible que se asemeje a otras ideas o propuestas similares, por simple coincidencia.

ENTORNO  
ESCOLAR

### Responsable del proyecto y coordinación

---

Montse Bartroli  
Agència de Salut Pública de Barcelona

### Grupo de trabajo de la Agència de Salut Pública de Barcelona

---

Montse Bartroli  
Olga Juárez  
Pilar Ramos  
Beatriz Puertolas  
Ester Teixidó  
Catrina Clotas  
Marina Bosque  
Albert Espelt

### Grupo de trabajo formado por maestras de educación infantil (En colaboración con el Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

---

Carmen Abad (Centro Escolar San Francisco, Barcelona)  
Sònia Benito (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)  
M<sup>a</sup> José Cara (Escola Projecte, Barcelona)  
Celia de Miguelsanz (Escola Projecte, Barcelona)  
Esther Fajardo (Escola Anna Ravell, Barcelona)  
Anna Forcada (Escola Prosperitat, Barcelona)  
Pilar Funollet (Escola Pràctiques, Barcelona)  
Jordina Gil (Escola Projecte, Barcelona)  
Eva López (Escola Isidre Martí, Esplugues de Llobregat)  
Cristina López (Escola Mercè Rodoreda, Barcelona)  
Sílvia Mas (Escola Pràctiques, Barcelona)  
Carme Montell (Escola Pràctiques, Barcelona)  
Vanessa Roma (Escola Nou Patufet, Barcelona)  
Elena Rovira (Escola La Salle Gràcia, Barcelona)  
Laura Vilchez (Escola Mestre Morera, Barcelona)

### Grupo de trabajo formado por otras profesionales del centro escolar (en colaboración con el Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona)

---

Sílvia Bellés (psicóloga, Centro Escolar San Francisco, Barcelona)  
Sílvia Magriñá (técnica de educación infantil, Escola Antaviana, Barcelona)  
Esperanza Palacios (veladora, Escola La Palmera, Barcelona)

### Grupo de asesoras

---

Mireia Cabero (psicóloga psicoterapeuta y coach, consultora en bienestar emocional)  
María Gómez (maestra de educación infantil)  
M. Paz González (psicóloga experta en programas de promoción de la salud en la educación)  
Gemma Páez (Servei de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Montse Petit (Servei de Salut Comunitària de l'Agència de Salut Pública de Barcelona)  
Marta sales (Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya)  
Anna Soteras (Consorci d'Educació de Barcelona)  
Fundació Vicki Bernadet

### Revisores y revisoras

---

Pautas sobre la introducción de la perspectiva de género: Mercè Martí y Gemma Altell (Fundació SURT)

Pautas sobre la introducción de la perspectiva intercultural: Centre d'Estudis Africans i Interculturals

Pautas sobre la introducción de la perspectiva en diversidad funcional: Alicia Apolo, Gemma Casado, Óscar Esteban, Marta Gari, Raquel Igual, Clara Santamaria (Institut Municipal de Persones amb Discapacitat)

### Corrección de textos

---

FOTOLETRA, S.A.

### Diseño gráfico

---

Carina Garrido  
Germán Chamorro

### Ilustración

---

Mariona Cabassa

### Agradecimientos

---

Carmen Abad, Marleny Agudelo, Ana Aguilera, Laura Alonso, Alba Asensio, Maite Balcells, Carla Baqué, Blanca Baró, Pilar Royo Beltrán, Núria Berdonces, Mònica Bori, Rosa Bover, Aurora Bretones, Maite Cabello, Mireia Calsina, Montserrat Soriano Calvete, Marta Camps, Cristina Capel, Ester Cases, M<sup>a</sup> Luisa García Castañer, Montserrat Castelló, Noemí García Castelló, Pilar Catells, Núria Cobles, Maria Cobles, Lidya Salvatierra Colomina, Montse Sánchez Colón, Celia de Miguelsanz, Paula De Prado, Cristina Ortiz Domínguez, Núria Molina Dueñas, Helene Duval, Arantxa Elorza, Gina Castellà Farrés, Maribel Reina Fernández, Ester Fernández, Lina Vozmediano Fernández, Araceli Bagán Flor, Gemma Fontelles, Lidia Galan, Remei Galcerán, Montserrat García, Teresa García, Jordina Gil, Susana Giol, Iolanda González, Almudena Gordon, Ana Maria Megias Grau, M<sup>a</sup> Jesús Dávila Guisado, Montse Hernández, Blanca Hernández, Lola Alcázar Hidalgo, Anna Hilari, Cintia Isla, Miriam Morales Jiménez, Mònica Lavilla, Gemma Trepal Llenas, M<sup>a</sup> Jesús Llop, M. Mar López, David Lozano, Sandra Martín, Esther Martín, Judith Martínez, Montserrat Martínez, Sílvia Mas, Anna Medel, Cristina López Merino, Rodrigo Miranda, Albert Oriol Montoliu, Alicia Mora, Francisco Moraleda, Anna Murt, Patricia Norte, Lidia Opi, Irene Orellana, Dolors Orta, Montserrat Pagès, Mireia Miralles Pampliega, Marta Pareja, Vanessa Roma Parra, Anna Forcada Pascual, Noèlia Pastor, Montserrat Pau, Alicia López Peña, Tibusay Pérez, Ruben Ponce, M<sup>a</sup> Carme Pons, Gloria Pons, Albert Prats, Gemma Ribas, Estrella Ribo, Cristina Riera, Imma Roger, M<sup>a</sup> Isabel Yeste Romero, Elena Rovira, Francisca Olid Sagra, Paula Santofimia, Alexis Sentís, Sandra Serra, Alba Tamarit, Txell Torrella, M<sup>a</sup> José Cara Vallejos, Ana José Alcázar Varillas, Montse Vidal, Laura Vilchez.

## Financiado por:



**CSB** Consorci Sanitari de Barcelona

**Agència de Salut Pública**



## Prueba piloto

La **prueba piloto** de este programa se llevó a cabo durante el curso 2017-18 en las siguientes escuelas, en colaboración con el *Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona*:

Escola Amor de Dios, Escola Cor de Maria Sabastida, Escola El Carmel, Escola La Salle Gràcia, Escola Mercè Rodoreda, Escola Mestre Morera, Escola Nou Patufet, Escola Pràctiques, Escola Projecte, Escola Prosperitat y el Centro Escolar San Francisco.

## Terminología

A lo largo del texto del programa se utiliza el término “la maestra” y “la educadora” para hacer referencia a todos los maestros, maestras y resto de educadores de educación infantil.

Este programa se dirige al segundo ciclo de Educación Infantil: P3 hace referencia al primer curso (3-4 años), P4 al segundo curso (4-5 años) y P5 al tercer curso (5-6 años).

## Cita recomendada

Bartroli M (coord.), Juárez O, Ramos P, Puertolas B, Teixidó-Compañó E, Clotas C, Bosque-Prous M, Espelt A. 1, 2, 3 ¡Emoción! Programa de educación emocional para el segundo ciclo de educación infantil. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; Barcelona. 2018

© 2023 Agència de Salut Pública de Barcelona.

Todos los derechos reservados.

Esta publicación está sujeta a una Licencia Creative Commons Atribución - No Comercial - No Derivadas (BY-NC-ND)





---

# Índice

Introducción al proyecto	8	Unidad 1. Pertenencia	19
Objetivos	10	Unidad 2. Autoestima	23
Estructura del programa	11	Unidad 3. Amistad	27
Recomendaciones	14	Unidad 4. Retos	33
		Unidad 5. Justicia y acoso	37
		Unidad 6. Cambios, pérdida y muerte	41

# Introducción

La educación emocional se entiende como «un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como un complemento indispensable del desarrollo cognitivo, siendo ambos elementos esenciales en el desarrollo de la personalidad integral. Es por ello que se propone desarrollar conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social»<sup>(1)</sup>. Si bien la educación tiene como objetivo favorecer el desarrollo integral de las personas<sup>(2)</sup>, en los diferentes modelos educativos tradicionales se ha otorgado una mayor prioridad a los contenidos cognitivos frente a los aspectos afectivos y emocionales<sup>(3)</sup>, aunque ambos son esenciales para garantizar un desarrollo personal adecuado<sup>(4)</sup>.

Las competencias emocionales que es posible fomentar mediante la educación emocional pueden dividirse en cinco bloques temáticos interrelacionados entre sí que se abordan conjuntamente:

- 1 Conciencia emocional,** capacidad de saber qué sentimos y por qué lo sentimos, así como qué sienten las demás personas y cuál puede ser el motivo que les hace sentir así.
- 2 Regulación emocional,** capacidad de gestionar las emociones desagradables de forma adaptativa y de potenciar las emociones agradables.
- 3 Autonomía emocional,** está relacionada con la autoestima y la capacidad de automotivarse y mantener una actitud positiva ante la vida.
- 4 Competencia social,** está relacionada con la capacidad para mantener relaciones sanas y positivas con otras personas.
- 5 Habilidades de vida y bienestar,** están relacionadas con la capacidad de adoptar un comportamiento apropiado que nos permita resolver problemas personales, familiares y sociales. También están relacionadas con la capacidad de disfrutar conscientemente y de generar experiencias positivas en los diferentes ámbitos de nuestra vida<sup>(1,2,5)</sup>.

Se ha constatado que la implementación de programas de educación emocional en las escuelas permite mejorar de forma eficaz las habilidades interpersonales de los y las estudiantes, la calidad de las relaciones con los compañeros y compañeras y las personas adultas y las competencias cognitivas, así como aumentar la implicación en la escuela y la capacidad de resolver problemas o conflictos<sup>(6)</sup>. Asimismo, estos programas también ayudan a prevenir determinados problemas de salud, como por ejemplo, trastornos del estado de ánimo, la sintomatología depresiva<sup>(7,8)</sup>, la conducta antisocial, agresiva o violenta<sup>(9,10)</sup>, el acoso<sup>(11)</sup>, y el consumo y abuso de sustancias<sup>(12,13)</sup>.

El desarrollo de las competencias emocionales requiere una práctica continua, por lo que es necesario iniciar la educación emocional en los primeros momentos de la vida y desarrollarla a lo largo de todo el ciclo vital<sup>(14)</sup>. Las escuelas desempeñan un papel esencial a la hora de promover la puesta en práctica de estos programas y su integración transversal en la dinámica escolar. La evidencia constata, asimismo, que los programas universales de educación emocional representan un enfoque prometedor para mejorar el éxito de los niños y las niñas tanto a nivel escolar como vital<sup>(15)</sup>.

Finalmente, aunque algunos programas que se llevan a cabo únicamente en el ámbito escolar

pueden ser efectivos para fomentar el desarrollo de competencias emocionales, es esencial incluir en el proceso de aprendizaje otros ámbitos de igual modo cercanos a los niños y las niñas, como la familia o el entorno escolar, con el fin de garantizar un proceso de educación emocional óptimo<sup>(6)</sup>.

Este programa es una adaptación del programa SEAL (*Social and Emotional Aspects of Learning*) del Departamento de Educación del Reino Unido<sup>(16)</sup>. Se optó por adaptar este programa a nuestro contexto a partir de una revisión llevada a cabo por el personal técnico de la *Agència de Salut Pública de Barcelona* de los programas escolares de educación emocional existentes a nivel internacional, cuya evidencia se había publicado entre el 2000 y 2013. A partir de unos criterios de calidad definidos previamente, relacionados con el programa en sí, la evaluación, el impacto en salud y la adaptabilidad a nuevos contextos, finalmente se optó por el programa SEAL. A continuación se creó un grupo de trabajo formado por maestras de educación infantil de escuelas tanto públicas como concertadas de diferentes distritos de Barcelona, que participaron en la adaptación del programa a la realidad de las escuelas de la ciudad. Paralelamente, un grupo de asesoras expertas en los ámbitos de la salud, la enseñanza y la evaluación, supervisó la adaptación del programa.

#### Referencias:

1. Bisquerra R. Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis; 2000.
2. Bisquerra R. Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación*. 2003;21(1):7-43.
3. Agulló Morera MJ, Filella Guiu G, Soldevila Benet A, Ribes R. Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de educación*, 2011, núm 354, p 765-783
4. López È. La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2005;(54):153-168.
5. Bisquerra R, Pérez N. Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*. 2012;16:1-11.
6. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JA, Lonczak HS, Hawkins JD. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*. 2004;591(1):98-124.
7. Horowitz JL, Garber J. The prevention of depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *J Consult Clin Psychol*. juny 2006;74(3):401-15.
8. Stice E, Shaw H, Bohon C, Marti CN, Rohde P. A meta-analytic review of depression prevention programs for children and adolescents: factors that predict magnitude of intervention effects. *J Consult Clin Psychol*. juny 2009;77(3):486-503.
9. Lösel F, Beelmann A. Effects of child skills training in preventing antisocial behavior: A systematic review of randomized evaluations. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*. 2003;587(1):84-109.
10. Wilson SJ, Lipsey MW, Derzon JH. The effects of school-based intervention programs on aggressive behavior: a meta-analysis. *J Consult Clin Psychol*. febrer 2003;71(1):136-49.
11. Blank L, Baxter S, Goyder E, Guillaume L, Wilkinson A, Hummel S, et al. Systematic review of the effectiveness of universal interventions which aim to promote emotional and social wellbeing in secondary schools. *Interventions*. 2009;56(4.5):1.
12. Tobler NS, Roona MR, Ochshorn P, Marshall DG, Streke AV, Stackpole KM. School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of primary Prevention*. 2000;20(4):275-336.
13. Trinidad DR, Unger JB, Chou C-P, Johnson CA. The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*. 2004;36(4):945-954.
14. Bisquerra R. Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower; 2011.
15. Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*. 2011;82(1):405-432.
16. UK: Departament for Education and Skills. Excellence and Enjoyment: social and emotional aspects of learning (SEAL). 2005.

---

# Objetivos

El objetivo general de este programa es fomentar la salud y prevenir las conductas de riesgo mediante el desarrollo de competencias emocionales.

## **Objetivos específicos para las maestras**

- Garantizar que las maestras poseen o adquieren unos conocimientos mínimos sobre educación emocional antes de poner en práctica el programa.
- Garantizar que las maestras poseen o adquieren un mínimo de competencias emocionales antes de poner en práctica el programa.

## **Objetivos específicos para los niños y las niñas**

- Aumentar la conciencia emocional de los niños y las niñas.
- Mejorar la capacidad de regulación emocional de los niños y las niñas.
- Mejorar la autoestima de los niños y las niñas.
- Aumentar la tolerancia a la frustración ante las adversidades, así como mejorar la capacidad de gestionar las dificultades.
- Mejorar la calidad de las relaciones con los compañeros y compañeras y con las personas adultas.
- Mejorar la habilidad de resolver problemas o conflictos.
- Mejorar el afrontamiento a los cambios.
- Reducir las conductas violentas.
- Aumentar la capacidad de disfrutar conscientemente.
- Aumentar la capacidad de generar experiencias positivas.

## **Objetivos específicos para las familias**

- Sensibilizar a las familias sobre la importancia de abordar la educación emocional en casa.
- Mejorar la educación emocional en el ámbito familiar.

## **Objetivos específicos para otras profesionales del centro escolar**

- Sensibilizar al resto de profesionales del centro escolar sobre la importancia de la educación emocional.
- Mejorar la educación emocional en el entorno escolar fuera del aula.

# Estructura del programa

Este programa se dirige a los niños y las niñas del segundo ciclo de educación infantil (P3, P4 y P5).

El programa se organiza en **3 bloques**:

- **Aula**, con actividades diseñadas para ser dinamizadas en el aula por las maestras de educación infantil.
- **Familias**, con actividades diseñadas para ser propuestas por las maestras a las familias para que estas las lleven a cabo en el entorno familiar.
- **Entorno**, con actividades pensadas para ser dinamizadas por profesionales que trabajan en la escuela, pero que no son maestras (por ejemplo: monitores y monitoras de comedor o profesionales que llevan a cabo las actividades extraescolares), y que se desarrollan en la escuela, pero fuera del aula.

El **bloque aula** se estructura en seis unidades:

- 1 **Pertenencia**, en la que se trabaja el sentimiento de pertenecer a un grupo que te aprecia y acepta, y la valoración positiva que de ello se deriva.
- 2 **Autoestima**, relacionada con la valoración positiva del autoconcepto teniendo en cuenta los roles sociales y el papel que estos juegan en el desarrollo de la autoestima.
- 3 **Amistad**, centrada en las estrategias que fomentan la cooperación y los vínculos afectivos entre iguales.
- 4 **Retos**, relacionada con el hecho de marcarse unos objetivos realistas, motivarse y perseverar pese a las dificultades.
- 5 **Justicia y acoso**, centrada en el rechazo y las herramientas para afrontarlo.
- 6 **Cambios, pérdida y muerte**, en la que se trabajan los cambios y las emociones asociadas a los mismos.

Se recomienda seguir el orden propuesto de las unidades, si bien es posible modificarlo en función las características del grupo y determinadas circunstancias. El programa se ha diseñado para ser llevado a cabo a lo largo de todo el curso, desarrollando aproximadamente dos unidades por trimestre.

Cada una de las seis unidades incluye **cuatro áreas temáticas**, definidas como temas a trabajar en cada unidad. Cada área temática está asociada a un objetivo. Dos de las cuatro áreas temáticas se centran en aspectos relacionados propiamente con el tema, una está relacionada con la conciencia de al menos una emoción y la última se centra en estrategias de regulación emocional.

Cada área temática incluye **dos actividades para cada uno de los cursos** a los que va dirigido el programa (P3, P4 y P5). Es necesario llevar a cabo, como mínimo, una de estas dos actividades. Las actividades tienen una duración variable, que oscila entre los 30 y los 60 minutos aproximadamente. Se recomienda realizar al menos una de las dos actividades propuestas para cada área temática.

Cada actividad incluye tres objetivos operativos a alcanzar, una breve descripción de la actividad, el tiempo previsto aproximado para llevarla a cabo y orientaciones didácticas para facilitar su desarrollo, un cuadro del procedimiento organizado en una secuencia de acciones, la metodología de trabajo, los recursos y el tiempo previsto para cada acción, así como un apartado en el que se recopilan los aspectos que los niños y las niñas deben haber trabajado al acabar la actividad.

En la Figura 1 se puede observar un esquema de la estructura del bloque aula.

## Estructura del bloque aula

Unidades	Áreas temáticas	Actividades
1 Pertenencia	Yo: autoimagen, nombre propio y características personales	2 actividades para cada área temática y para cada curso (P3, P4 y P5)
	El otro y el entorno	
	Las emociones básicas en uno/a mismo/a y en los/las demás	
	Herramientas para trabajar la regulación emocional y la tristeza	
2 Autoestima	Conciencia de qué sentimos y por qué lo sentimos	
	Reconocimiento y expresión de las emociones propias	
	Sentimiento de bienestar con uno/a mismo/a	
	Resolución de conflictos	
3 Amistad	Habilidades esenciales para llevar a cabo actividades con otros niños y niñas	
	Conciencia de la emoción de rabia	
	Herramientas para regular la rabia	
	Resolución de conflictos	
4 Retos	Cómo soy: mis habilidades y puntos fuertes	
	Objetivos realistas y equilibrados	
	Alegría y frustración	
	Herramientas para potenciar la alegría y aumentar la tolerancia a la frustración	
5 Justicia y acoso	Todos somos diferentes	
	Identificación del acoso escolar	
	Emociones de miedo y tristeza en el acoso	
	Herramientas para hacer frente al acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	Cambio	
	Pérdida y muerte	
	Emociones relacionadas con los cambios y la pérdida	
	Herramientas para potenciar el bienestar cuando se produce un cambio desagradable	

Figura 1

El **bloque familias** está organizado siguiendo las mismas seis unidades que el bloque aula.

Para cada unidad se plantea una actividad para las familias de todos los cursos a los que va dirigido el programa (véase la Figura 2).

El **bloque entorno** está organizado siguiendo las mismas seis unidades que el bloque aula. Para cada unidad se plantean dos actividades que pueden implementarse en los tres cursos a los que va dirigido el programa simultáneamente (véase la Figura 3). A lo largo de todo el programa se abordan las cinco competencias emocionales descritas en la introducción: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida y bienestar.

### Estructura del bloque familias

Unidades	Actividades
1 Pertenencia	
2 Autoestima	
3 Amistad	
4 Retos	
5 Justicia y acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	1 actividad por unidad y curso (P3, P4 y P5)

Figura 2

### Estructura del bloque entorno escolar

Unidades	Actividades
1 Pertenencia	
2 Autoestima	
3 Amistad	
4 Retos	
5 Justicia y acoso	
6 Cambios, pérdida y muerte	2 actividades por unidad y curso (P3, P4 y P5)

Figura 3

# Recomendaciones

## Recomendaciones para introducir la perspectiva de diversidad funcional en el programa

A fin de garantizar que la atención educativa incluya a todo el mundo, recomendamos utilizar un modelo que facilita la personalización de entornos y la planificación de actividades: el Diseño Universal del Aprendizaje (DUA).

En el modelo del DUA «se conciben o proyectan desde el origen –siempre que sea posible– entornos, procesos, bienes, productos, servicios, objetos, instrumentos, programas, dispositivos o herramientas, de forma que puedan ser utilizados por todas las personas, en la mayor extensión posible, sin necesidad de recurrir a su adaptación ni a un diseño especializado»<sup>(1)</sup>.

Este modelo se basa en tres principios que contribuyen a orientar la metodología de las actividades:

### Principio I: Proporcionar múltiples medios de representación

Los niños y las niñas perciben y comprenden la información que se les presenta de diferentes formas. Así, por ejemplo, los niños y las niñas con deficiencias sensoriales (sordera o ceguera),

con dificultades de aprendizaje (dislexia), con diferencias culturales o idiomáticas, entre otras, pueden precisar abordar los distintos contenidos de una forma diferente. A fin de reducir las barreras del aprendizaje es pues importante garantizar que todos los niños y las niñas perciban la información de forma correcta. Es necesario ofrecerles la misma información mediante diferentes canales sensoriales (la vista, el oído o el contacto) y diferentes opciones.

### Principio II: Proporcionar múltiples medios de expresión

Los niños y las niñas expresan lo que saben de diferentes formas. Así, por ejemplo, los niños y las niñas con discapacidades motoras significativas (parálisis cerebral), que presentan problemas con las habilidades estratégicas y organizativas (déficits de la función ejecutiva, TDHA) o cuyo idioma materno es diferente al idioma de acogida, entre otros, abordan las tareas del aprendizaje y demuestran su dominio de las mismas de una forma muy distinta. En estos casos, es necesario ofrecerles diferentes opciones para que puedan expresarse debidamente (de forma oral, a través de la música, con símbolos, fotografías o mediante la manipulación física o el movimiento).

### Principio III: Proporcionar múltiples medios de compromiso

Los niños y las niñas difieren de forma muy significativa en la forma en que pueden sentirse implicados y motivados a aprender. Hay niños y niñas que se entusiasman con las novedades, mientras que otros desconectan, y/o incluso se asustan al aprender. Así, pues, es necesario plantearse diferentes formas para implicarles y lograr los objetivos establecidos, como por ejemplo acercándolos a su cotidianidad, haciéndolos más personales.

Es importante añadir dos principios más a los anteriores:

### Principio IV: Educar hablando de las emociones, acompañar viviendo las emociones, desde la diversidad

En la actividad escolar diaria se dan muchos momentos en los que es posible abordar las emociones en los niños y las niñas. De hecho, cada vez que aparece una emoción es una oportunidad para trabajarla, acompañando a cada niño y niña en su diferencia y su día a día.

Es recomendable que el material didáctico utilizado (cuentos, imágenes, personajes, títeres...) tenga en cuenta la diversidad, la discapacidad, la diferencia

y la interculturalidad. Es decir, es necesario mostrar la diferencia desde la normalidad y no solo como ejemplo de ser educado.

Así, por ejemplo: la persona protagonista de nuestro cuento puede ser un títere ciego o tartamudo, cojo o que va en silla de ruedas, muy nervioso o muy inhibido, africano o árabe, con dos madres o un único padre, sin necesidad de que se considere un aspecto que deba ser trabajado de forma individual, sino abordado con total normalidad. Porque la diferencia no es ser menos, es ser diferente. Para integrar la diferencia, hay que aceptarla desde la normalidad.

Los niños y las niñas toman como modelo las emociones de las personas adultas, por lo que es necesario que las personas adultas que los acompañan y educan trabajen también sus propias emociones.

**Principio V: Reconocer y tener en cuenta la diversidad en las familias y en el entorno escolar**

En las familias y en el entorno escolar se da la misma diversidad que en el aula, de modo que, a la hora de proponer actividades en estos ámbitos, será necesario conocer y tener en cuenta esta diversidad y plantear las actividades más adecuadas a partir de los principios propuestos: proporcionar múltiples medios de representación,

múltiples medios de expresión, múltiples medios de compromiso y educar hablando de las emociones, acompañar viviendo las emociones.

**Referencias:**

1. CAST (Center for Applied Special Technology). Universal design for learning guidelines version 1.0. Wakefield, M.A; 2008.

## Recomendaciones para introducir la perspectiva intercultural y de género en el programa

- Es posible que en clase confluyan diferentes vivencias e identidades en lo que al género se refiere. Puede que no todo el alumnado se sienta identificado como niño o como niña, o con lo que estas categorías representan. Es necesario pues abordar esta temática sin plantearla como dos categorías (niño/niña) cerradas y contrapuestas.
- Todas las actividades que se plantean en el presente programa son neutras en términos de género. Es importante recordar que todo lo que consideramos «normal» o esperamos de los niños y las niñas, muchas veces depende más de los estereotipos sociales sobre lo que debe ser y cómo se debe comportar un niño o una niña que de la realidad.
- En este sentido, es importante fomentar actividades mixtas para romper la tendencia de agruparse en función de su sexo, fomentando así el binarismo y la socialización de género. Es muy recomendable que los niños y las niñas participen en todas las dinámicas de forma equilibrada, independientemente de si perciben que van

dirigidas más a unos u otros. Es necesario que la maestra se asegure de que todas las voces de la clase quedan representadas y sean escuchadas de forma equitativa.

- La socialización de género se inicia a edades muy tempranas y es especialmente sensible a partir de los 4-5 años. Es esencial revisar los materiales (imágenes, canciones, películas, cuentos, etc.) que se utilizan en las diferentes actividades para asegurarnos de que estos no reproduzcan roles y estereotipos de género, ya que, junto con las actitudes de las educadoras y la familia, son la principal vía de socialización del género entre los niños y las niñas de educación infantil.
- Hay que prestar especial atención a la posibilidad de que se den casos de abuso o situaciones de violencia tanto dentro como fuera de las aulas y reforzar la zona de seguridad y de referencia del alumnado.
- Es importante incluir materiales y referentes culturales diversos a fin de garantizar que los niños y las niñas se sienten representados y protagonistas.
- Debe evitarse caer en estereotipos, en la normatividad y en dar una imagen negativa de las figuras y situaciones individuales/familiares/grupales/sociales que se utilizan. Los niños y las niñas deben poder ver reflejada su identidad y la de su entorno (en términos de etnicidad, funcionalidades corporales, género, etc.) de forma positiva. Esto significa otorgar valor a las prácticas cotidianas de diferentes orígenes culturales y económicos como elecciones reales, válidas y actuales, y no solo como algo curioso/exótico o consideradas como una anécdota histórica.
- Es pues necesario elegir contenidos creados por una amplia diversidad de autores/as, ilustradores/as, creadores/as, etc. en cuanto al origen, identidad y experiencias vitales se refiere.
- Es importante garantizar que, cuando la protagonista de una historia o su imagen es una niña y/o presenta rasgos no normativos y/o pertenece a una minoría, el personaje no debe exhibir unas cualidades extraordinarias para ser aceptado o conseguir la aprobación de los demás personajes en el relato.
- Es recomendable modificar los nombres de los protagonistas de los cuentos e historias incluidos en el programa para que reflejen la diversidad que se da en el aula.
- Todas las líneas argumentales deben representar a las mujeres como personas que se valoran en base a su iniciativa y habilidades, y no por su relación con los hombres o por su apariencia física.

- Es necesario evitar que las dinámicas propuestas estimulen la comparación o competencia negativa entre los niños y las niñas.
- Así, por ejemplo, es una buena idea exponer a los niños y las niñas a sonidos de otro idioma a través de la música de forma regular. Además, en los grupos con una gran diversidad cultural, el hecho de utilizar ritmos y músicas que representen el origen de los niños y las niñas de la clase contribuye a poner en valor la diversidad cultural existente en el aula. A través de la música, también pueden desarrollar el lenguaje, los conceptos, el desarrollo físico y resultados sociales y emocionales, como es el caso de este programa.



# PERTENENCIA



Entorno  
escolar

Área temática  
**Las cinco emociones  
básicas (alegría, tristeza,  
ira, miedo y sorpresa)  
en nosotros mismos y  
en las demás personas**

Actividad 1

# Bailemos las emociones

Preparación 5 min  
Realización 30 min

## Objetivos

- Reconocer lo que sentimos.
- Reconocer lo que sienten las demás personas.
- Poner un nombre a las emociones que sentimos.

## Descripción de la actividad

Previamente, y antes de iniciar la actividad, la educadora habla con los niños y las niñas sobre las emociones básicas y, entre todos, practican la expresión facial y corporal de cada una de ellas. Seguidamente, en la sala de psicomotricidad, el gimnasio o el patio se pone música y se pide a los niños y las niñas que la escuchen y se muevan o bailen como quieran. Cuando se interrumpe la música, los niños y las niñas deben detenerse haciendo de estatua y expresar con la cara y todo su cuerpo una de las emociones básicas indicadas anteriormente.

## Orientaciones didácticas

Es necesario utilizar diferentes tipos de música para ayudar a los niños y las niñas a conectar con diferentes emociones.

Es recomendable intentar que cada niño y niña experimente con todas las emociones básicas para que puedan aumentar su conciencia a través de su cuerpo.

Esta actividad puede incluir variantes. Así, por ejemplo, es posible hacer parejas y que uno de los miembros baile mientras el otro le observa.

Cuando se interrumpa la música, el observador debe imitar a la persona que baila como si fuera una estatua.

A continuación, la educadora hará los comentarios pertinentes para que los niños y las niñas observen las diferencias corporales de cada estado emocional.

Es importante observar cómo cada niño o niña representa las emociones indicadas

y poner énfasis en el nombre de cada una de ellas. Es necesario tener en cuenta que las diferentes culturas no expresan las emociones de la misma manera.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán hablado sobre las emociones básicas, habrán bailado con diferentes tipos de música y habrán observado y experimentado cómo se manifiestan las distintas emociones en su cuerpo.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		<b>1</b> La educadora habla con los niños y las niñas sobre las emociones básicas y, juntos, practican la expresión facial y corporal	10 min
		<b>2</b> Se ponen diferentes tipos de música y, cuando se interrumpe la música, los niños y las niñas hacen de estatua representando una emoción básica	10 min
		<b>3</b> La educadora y los niños y las niñas comentan las diferencias corporales de cada estado emocional	10 min

Entorno  
escolar

Área temática  
**Herramientas  
para regular el miedo  
y la tristeza**

Actividad 2

# Cajita de dibujos afectuosos

  
Preparación 5 min  
Realización 35 min

## Objetivos

- Aprender al menos una herramienta para regular una emoción desagradable.
- Aprender una herramienta para hacer sentir mejor a otra persona.
- Experimentar el efecto de nuestras acciones en las emociones de las demás personas.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro y les pregunta: «¿Qué es para vosotros un dibujo afectuoso? ¿Cómo creéis que es un dibujo afectuoso?». Se inicia una ronda de participación y los niños y las niñas explican qué consideran qué es un dibujo afectuoso para ellos (por ejemplo: un corazón, una flor, un niño abrazando a otro niño o a otra niña). La educadora les pide que realicen un dibujo afectuoso.

Posteriormente, la educadora les muestra una caja y juntos la decoran.

La educadora explica a los niños y las niñas que la caja les servirá para guardar los dibujos afectuosos.

Por último, la educadora les explica que, si un niño o una niña dice una palabra fea a otro, puede ir a buscar una palabra hermosa para regalársela. También es posible utilizar la cajita después de una pelea para que, una vez hechas las paces, se regalen un dibujo afectuoso.

Es recomendable mostrarles un ejemplo acerca de a qué nos referimos por «afectuoso», ya que quizás no lo entienden de la misma forma que los adultos. Un corazón, por ejemplo, es afectuoso porque muestra el amor que sentimos, etc.

Los niños y las niñas que reciban un dibujo afectuoso se lo pueden quedar durante un rato, pero, luego deberán devolverlo a la caja para que lo pueda utilizar otro compañero o compañera de la clase.

## Orientaciones didácticas

Se recomienda desarrollar esta actividad en grupos pequeños.

La cajita debe ser una herramienta visible y vistosa.

Esta actividad también puede llevarse a cabo durante la hora de acogida o de comer. Asimismo, también es posible tener una cajita de dibujos afectuosos en el patio y en la sala donde se llevan a cabo las actividades extraescolares para poder utilizarla siempre que sea necesario.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán preparado y experimentado una herramienta que les permitirá regular una emoción desagradable.

Tras un conflicto, es necesario que los niños y las niñas sean conscientes de que las personas pueden sentirse heridas y que puede ser una buena idea no limitarnos a pedir perdón, sino que también podemos regalar un dibujo afectuoso.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupos pequeños	Papeles Colores/rotuladores Caja Tijeras Cola	1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 Se lleva a cabo una ronda en la que los niños y las niñas explican cómo es un dibujo afectuoso para ellos	5 min
		3 Los niños y las niñas realizan un dibujo afectuoso	10 min
		4 Los niños y las niñas decoran la cajita	10 min
		5 La educadora explica cuándo y cómo se utilizará la cajita	5 min





AUTISMO

**Entorno  
escolar**

Área temática  
**Sentimiento de bienestar  
con uno/a mismo/a**

Actividad 1

# Adivina qué animal soy



**Preparación** 5 min

**Realización** 25 min

## Objetivos

- Trabajar la idea de que está bien ser como somos.
- Ser capaces de decir cosas bonitas de las demás personas.
- Notar la emoción positiva que se siente cuando nos dicen palabras hermosas.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro y les pide que piensen en silencio cuál es su animal preferido y las cosas buenas que ven en él.

La educadora les pide, uno por uno, que imiten a su animal preferido con gestos, con el cuerpo y/o con la voz, y los demás niños y niñas deben adivinar de qué animal se trata. Una vez lo adivinen, el niño o la niña que ha imitado el animal explica qué cosas buenas ve en él.

La educadora también pregunta a los demás niños y niñas si se les ocurren más aspectos positivos sobre este animal, además de los que ya se han dicho.

A continuación, la educadora pide a los niños y las niñas que piensen cosas positivas sobre el niño o la niña que ha imitado el animal, y les anima a que, quien las quiera decir, las diga.

Por último, la educadora pregunta a los niños y las niñas cómo se han sentido cuando los demás compañeros y compañeras les han dicho cosas bonitas y positivas.

## Orientaciones didácticas

Debe respetarse a los niños y las niñas que no quieran participar en ella.

Se debe intentar decir cosas bonitas a cada niño y niña, aunque no hayan imitado a ningún animal.

La actividad puede acompañarse con música, si se considera oportuno.

Se puede pedir a los niños y las niñas que dibujen el animal y las cosas que más les gustan de él.

Al terminar la actividad, la educadora puede proponer a los niños y las niñas que, cuando se sientan mal con ellos mismos, recuerden los aspectos bonitos y positivos que les han dicho sus compañeros y compañeras.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán trabajado la idea de que es bueno ser como cada uno es, habrán pensado y dicho aspectos positivos de sus compañeros y compañeras y habrán experimentado qué se siente cuando las demás personas nos dicen palabras bonitas.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro	3 min
	2 Los niños y las niñas piensan cuál es el animal que más les gusta y las cosas buenas que ven en él	2 min
	3 Los niños y las niñas imitan el animal que han escogido y sus compañeros y compañeras intentan adivinar de qué animal se trata	5 min
	4 El niño o niña que imita al animal, explica qué ve de positivo en él	2 min
	5 Los demás niños y niñas añaden otros aspectos positivos del animal imitado	3 min
	6 Los demás niños y niñas dicen qué cosas buenas y positivas tiene el niño o niña que ha hecho la imitación	5 min
	7 Los niños y las niñas explican cómo se han sentido cuando los demás compañeros y compañeras les han dicho cosas bonitas y positiva	5 min

Entorno  
escolar

Área temática  
**Herramientas para regular  
la ansiedad y la inquietud**

Actividad 2

# La botella mágica



**Preparación** 25 min

**Realización** 40 min

**Fuente:** Actividad adaptada  
del programa SEAL

## Objetivos

- Crear una herramienta para regular la ansiedad y la inquietud.
- Aprender una estrategia para regular la ansiedad y la inquietud.
- Trabajar la relajación.

## Descripción de la actividad

La educadora prepara una botella con agua, que previamente habrá teñido con papel pinocho de un color, y en el interior de la botella pone purpurina y estrellitas de diferentes colores. A continuación, cierra el tapón con pegamento o con una cinta adhesiva de color. La educadora explica que, cuando un niño o una niña esté muy nervioso/a o enfadado/a puede agitar la botella con fuerza y disfrutar y relajarse al ver cómo baja toda la purpurina y las estrellitas.

A continuación, la educadora propone llevar a cabo un taller para que cada niño o niña construya su propia botella mágica y poder tener así un recurso personal para relajarse y salir de un estado de ánimo que no nos deje sentirnos a gusto ni con nosotros mismos ni con las demás personas.

## Orientaciones didácticas

Se recomienda llevar a cabo el taller en grupos pequeños de 6-8 niños y niñas. De esta forma, es posible ofrecerles una atención más personalizada.

Los niños y las niñas llenan su botella de agua. A continuación, cada uno elige un trozo de papel pinocho y lo coloca dentro de su botella sin soltarlo. Al cabo de unos segundos, el agua se habrá teñido y ya podrán sacar el papel.

Si se opta por implicar a las familias en esta actividad, se les puede pedir que sean ellas las que lleven una botella pequeña de agua

de plástico vacía. Si algún niño o niña no lleva su botella, la escuela les dará una.

## Cuestiones para reflexionar y pensar

Esta actividad permite que los niños y las niñas perciban por ellos mismos que las cosas muy agitadas y revueltas, se calman.

El hecho de agitar la botella es una estrategia física para expresar la rabia de forma adaptativa.

Se recomienda empezar a organizar la actividad al inicio del curso para poder disponer de todo el material necesario.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán creado una herramienta para relajarse y habrán aprendido una estrategia para tranquilizarse.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
		1 La educadora prepara una botella mágica	10 min
Grupo pequeño		2 La educadora presenta la botella a los niños y las niñas, les explica cómo usarla y en qué momentos puede ayudarles	5 min
	Botellas de plástico con agua, papel pinocho, tijeras y un embudo	3 La educadora propone a los niños y las niñas crear su propia botella y les da una botella con agua y un trozo de papel pinocho del color que cada niño quiera	10 min
	Purpurina de colores y estrellitas de colores	4 Una vez teñida el agua, los niños y las niñas colocan la purpurina de colores y las estrellas en el interior de las botellas	10 min
	Cola y cinta adhesiva	5 La educadora y los niños y las niñas añaden cola en el tapón y tapan la botella	5 min



AMISTAD



Entorno  
escolar

Área temática  
**Herramientas  
para regular la rabia**

Actividad 1

# El globo viajero



**Preparación** 15 min

**Realización** 30 min

## Objetivos

- Trabajar la conciencia emocional.
- Aprender una estrategia para regular la rabia.
- Relacionar el hecho de dibujar y pintar con la regulación de una emoción desagradable.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse y les cuenta la historia del globo viajero:

*Había una vez un globo que, cuando se enfadaba, se ponía rojo como un tomate y gritaba mucho. El globo pensó que si se enfurecía tanto y chillaba tan fuerte se quedaría sin amigos y amigas.*

*El globo decidió hacer un viaje para intentar descubrir cómo quitarse la rabia de encima. ¡Voló y voló y tuvo una idea! Para avisar a todas las personas enfurecidas para que le prestaran atención y escucharan su idea decidió lanzar unas gotitas mágicas de colores y decirles: «¡Eh, miradme! ¡Aquí arriba, aquí arriba! ¡Soy el globo viajero y he descubierto la forma de transformar la rabia!».*

*Las personas que estaban enfadadas sintieron curiosidad y le preguntaron por su idea. Le preguntó un niño que estaba muy enfadado con un amigo porque le había cogido su balón sin permiso... Le preguntó un señor cuyo perro le había dejado empapado después de bañarse en un charco... Le preguntó una señora mayor a quien se le había agujereado el monedero y*

*había perdido el dinero para comprar el pan... ¡E incluso le preguntaron personas que estaban alegres, pero que también querían conocer su idea!*

*¡El globo viajero les explicó que su idea consistía en pintar el color de su emoción, y luego, fuera cual fuera, dibujar una gran sonrisa!*

*Una niña que le escuchaba muy atenta le preguntó pensativa: «Globo, y si estoy contenta, ¿qué debo pintar?». ¿Sabéis qué le respondió el globo? Que si estaba contenta podía pintar su emoción de amarillo y dibujar una sonrisa muy grande.*

*La niña le volvió a preguntar: «Y si no estoy ni contenta ni enfadada? Entonces, ¿qué debo pintar?». El globo, buscó la mejor respuesta y le contestó: «Puedes pintar tu emoción en un verde muy bonito, y luego, si te apetece, dibujas la sonrisa más bonita que puedas». La niña se puso muy contenta porque ya sabía qué dibujaría en su cara.*

*Así, poco a poco, todas las personas enfadadas del mundo pintaron el color de su emoción y luego dibujaron una sonrisa muy grande capaz de transformar su rabia en una emoción agradable... El globo viajero hizo lo mismo y, ahora, cuando se enfada, ya no chilla, isino que pinta su emoción y la transforma con una gran sonrisa!*

Una vez la educadora haya explicado la historia a los niños y las niñas, les dice:

«Y, ¿sabéis qué? El globo viajero ha venido esta mañana a nuestra escuela y nos ha dejado unas hojas y unos colores para poder pintar lo que sentimos ahora. ¿Qué os parece?»

A continuación, los niños y las niñas pintan las hojas con el color o colores que mejor expresen cómo se sienten en ese momento. Después, si quieren, dibujan una gran sonrisa.

Por último, la educadora inicia una conversación sobre cómo se sentían y cómo ha cambiado esta emoción inicial añadiendo una gran sonrisa.

Una vez finalizada la actividad, se crea una exposición con los dibujos de los niños y las niñas.

## Orientaciones didácticas

Hay que dejar que los niños y las niñas se expresen con total libertad, sin cuestionar sus emociones. La educadora debe acompañarlos en la emoción expresada si es necesario.

Se les puede sugerir que, cuando estén inquietos, utilicen el recurso del globo viajero, imaginándolo.

La educadora puede transmitirles la idea de que es posible expresar las emociones dibujando y pintando.

Es necesario tener en cuenta que, en algunas culturas, determinados colores se asocian a emociones específicas o a aspectos esotéricos.

A continuación, indicamos algunos aspectos que es necesario tener en cuenta acerca de qué significan determinados colores en las diferentes culturas:

- El **amarillo** es el color de la luz y del oro. Se relaciona con la riqueza y la abundancia, con la acción y el poder.

También con la fuerza y sus propiedades estimulantes. El amarillo dorado simboliza la divinidad en la religión. Sin embargo, también tiene connotaciones negativas como la envidia, la ira o la traición.

- El **naranja** simboliza el entusiasmo y la acción. También se relaciona con determinadas religiones orientales, y algunos de sus significados tienen que ver tanto con lo terrenal (como la lujuria y la sensualidad, entre otros), como con lo divino, dado que también representa la exaltación. En el hinduismo se considera el color de los auspicios y de lo sagrado.
- El **rojo** es el color más vigoroso que existe; muestra alegría y fiesta. Es impulsivo y simboliza la sangre, el fuego, la pasión, la fuerza ... También se relaciona con la destrucción, la crueldad y la violencia. En el judaísmo significa sacrificio y pecado, mientras que en el cristianismo, pasión y amor.

- El **azul** es el color del espacio, de la lejanía y del infinito. La gama cromática de los azules simboliza la tranquilidad, el frío y la inteligencia.
- El **verde** es el color de la naturaleza y de la humanidad. Representa la esperanza y el equilibrio emocional. También tiene connotaciones negativas, como el veneno, lo demoníaco y su relación con los reptiles. También es el color de los celos.
- El **lila o violeta** se identifica con la pasión y se relaciona con ideas que se acercan al sufrimiento y la muerte. También con la tristeza y la penitencia. Su variante púrpura se relaciona con la realeza y la dignidad, así como con la melancolía y la delicadeza.
- El **marrón** es un color severo, confortable. Evoca al ambiente otoñal y da impresión de gravedad y equilibrio. Es el color realista, quizá porque es el color de la tierra que pisamos.

- El **blanco**, por lo general, se asocia a unas connotaciones positivas, como la pureza, la limpieza, la paz y la virtud.
- El **negro**, simboliza todo lo contrario: tinieblas, ceguera, muerte, luto, etc., si bien también la elegancia.

### Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán aprendido una estrategia para regular la rabia y relacionarán la expresión artística con la regulación de emociones.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Historia del globo viajero	1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse y les explica la historia del globo viajero	5 min
	Hojas blancas, colores/ rotuladores	2 Los niños y las niñas pintan su emoción y, si lo desean, dibujan una sonrisa	10 min
		3 Conversación entre la educadora y los niños y las niñas	5 min
	Cinta adhesiva	4 Se prepara la exposición de los dibujos	10 min

Entorno escolar

Área temática  
Conciencia de la emoción de la rabia

Actividad 2

# Los globos de colores



Preparación 15 min

Realización 30 min

## Objetivos

- Identificar la emoción de la rabia en nosotros y en las demás personas.
- Identificar en uno mismo y en los demás cómo se mueve el cuerpo cuando estamos enfadados.
- Escenificar el hecho de hacer las paces.

## Descripción de la actividad

La educadora explica a los niños y las niñas que, cuando suene la música, lanzará un globo de color rojo que se deberán ir pasando unos a otros hasta que pare la música. Esta dinámica se repite varias veces y cada vez se añaden globos rojos. A continuación, sin eliminar los globos rojos, se lanzarán globos amarillos y se repetirá la misma dinámica.

A continuación, la educadora pedirá a los niños y las niñas que cojan un globo cada uno y que se dividan en dos grupos según tengan un globo rojo o amarillo. Una vez divididos, la educadora coloca una cuerda

en el suelo y pide que los niños y las niñas que tengan globos amarillos se coloquen a un lado y los que tengan globos rojos al otro. Seguidamente, la educadora les explica que deben imaginar que los niños y las niñas del grupo de los globos rojos están enfadados con los del grupo de los globos de color amarillo. La educadora pide a los niños y las niñas que muestren con gestos y sin pasar al otro lado de la cuerda, como expresarían el hecho de estar enfadados con el otro grupo. A continuación, se repite la misma acción, pero a la inversa.

Finalmente, la educadora los invita a sentarse formando un corro, pone una música tranquila e inicia una conversación con los niños y las niñas sobre cómo se han sentido cuando expresaban rabia a otros compañeros y compañeras y sobre qué los hace iguales a pesar de tener globos de colores diferentes.

Para finalizar la actividad se escenificará que hacen las paces: se quita la cuerda divisoria y se dan, si lo desean, un abrazo.

## Orientaciones didácticas

La música elegida por la educadora deberá acompañar rítmicamente la emoción de la rabia y de la calma.

Se recomienda realizar la actividad en una sala amplia.

Se recomienda que, al final de la dinámica, se lleve a cabo una reflexión en la que la educadora haga que los niños y las niñas sean conscientes de cómo han movido su cuerpo y qué gestos han hecho con la cara cuando se imaginaban que estaban enfadados, etc. También se debe intentar que los niños y las niñas puedan expresar con palabras cómo se han sentido cuando se imaginaban que estaban enfadados y cuando hacían las paces.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán trabajado la conciencia de la emoción de la rabia en uno mismo y en las demás personas.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Globos rojos y amarillos, o de dos colores distintos	<b>1</b> La educadora explica a los niños y las niñas que lanzará unos globos que deberán ir pasándose hasta que la música se detenga	5 min
		<b>2</b> La educadora divide los niños y las niñas en dos grupos, en función del color de su globo	5 min
		<b>3</b> El grupo que tiene los globos de color rojo expresa la emoción de la rabia al otro grupo, y viceversa	5 min
		<b>4</b> Conversación	10 min
		<b>5</b> Escenificación del hecho de hacer las paces	5 min







RETTOS

Entorno  
escolar

Área temática  
**Objetivos realistas  
y equilibrados**

Actividad 1

# Los patines de Pablo



**Preparación** 10 min

**Realización** 30 min

## Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de proponernos objetivos pequeños para lograr otros más importantes.
- Empezar a integrar el fracaso como parte del proceso de aprendizaje.
- Reflexionar sobre aquellos aspectos que debemos modificar cuando algo no nos sale bien.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro y les presenta el títere Pablo. Pablo ha venido a explicarles cómo se siente para ver si pueden ayudarlo.

Pablo explica a los niños y las niñas que se siente mal porque quería hacer una cosa y no ha podido. La semana pasada fue su cumpleaños y le regalaron unos patines muy bonitos que le hicieron mucha ilusión. Pablo se puso el gran reto de aprender

a utilizar los patines ese mismo día, pero la realidad es que ha pasado casi una semana y todavía no sabe ir en patines. Es más, ahora tiene miedo de ir con patines porque ha caído unas cuantas veces, lo que también le hace sentirse muy triste...

La educadora inicia una conversación entre los niños y las niñas y Pablo y, entre todos, intentan pensar en formas de ayudar a Pablo.

Finalmente, Pablo da las gracias a todo el grupo y se va muy contento.

## Orientaciones didácticas

La educadora que lleve a cabo esta actividad debe transmitir los diferentes estados emocionales de Pablo en los distintos momentos.

La educadora trabajará con los niños y las niñas el hecho de fijarse objetivos pequeños a corto plazo para poder conseguir retos

más importantes a medio-largo plazo, el hecho de persistir a pesar de la adversidad, así como estrategias para vencer el miedo a caer (por ejemplo: visualizar que lo conseguimos, entender la caída como parte del proceso, protegernos para que la caída sea menos dolorosa, etc.).

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán reflexionado sobre las emociones que podemos sentir cuando nos planteamos un reto, la importancia de establecer objetivos pequeños para poder conseguir otros más importantes, y ver el error o fracaso como parte del proceso de lograr un objetivo. También habrán pensado, a partir de la historia propuesta, en alternativas que pueden seguir cuando algo no sale como quisiéramos.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo	Títere	1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro	5 min
		2 La educadora presenta el títere Pablo y explica la situación	10 min
		3 Conversación entre la educadora y los niños y las niñas	10 min
		4 Despedida de Pablo	5 min

Entorno  
escolar

Área temática  
**La alegría  
y la frustración**

Actividad 2

# El juego de los saquitos

Preparación 15 min  
Realización 35 min

## Objetivos

- Ser conscientes de las emociones de alegría y frustración asociadas a un reto.
- Introducir el hecho de que ayudar a las demás personas y dejar que las demás personas nos ayuden nos puede ayudar a lograr un reto común.
- Experimentar la frustración y su regulación.

## Descripción de la actividad

La educadora propone un reto a los niños y las niñas: ir de un lugar a otro de la sala llevando un saquito de legumbres encima de la cabeza y avanzando más rápido o más lento según ella se lo vaya indicando.

Los niños y las niñas se colocan con el saco en la cabeza en el punto de salida y cuando la educadora hace una señal, caminan hasta el punto de llegada. Si a algún niño o alguna niña se le cae el saco, queda «congelado/a»

y, para descongelarse, y poder continuar jugando, otro niño o niña le debe recoger el saco y ponérselo en la cabeza. Si al niño o niña que ayuda al congelado/a se le cae el saco, también quedará congelado/a.

A continuación, la educadora inicia una conversación con los niños y las niñas sobre las emociones que les ha generado el juego y les plantea preguntas como, por ejemplo: «¿Cómo os habéis sentido cuando os ha caído el saco y habéis tenido que permanecer congelados? ¿Qué habéis hecho para que la espera a que os descongelaran fuera más agradable? ¿Cómo os habéis sentido cuando os han descongelado? ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis podido descongelar a otra persona?».

## Orientaciones didácticas

La educadora puede aumentar la complejidad del juego, si lo cree oportuno. Podemos añadir obstáculos que los niños y las niñas deben superar, por ejemplo.

La educadora puede utilizar música para marcar un ritmo más rápido o lento.

Es necesario reforzar a los niños y las niñas que han ayudado varias veces a los compañeros en lugar de intentar llegar los primeros.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán experimentado las emociones de alegría y frustración asociadas a un reto y habrán hablado sobre las mismas. También habrán experimentado que la ayuda es una herramienta a la que pueden recurrir para alcanzar un reto común.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
El grupo completo, en función del número de niños y niñas, o bien la mitad del grupo	Sacos de legumbres o arena. Equipo de música	<b>0</b> La educadora prepara los saquitos de legumbres y los puntos de inicio y de llegada	
	Sacos de legumbres o arena. Equipo de música	<b>1</b> La educadora explica el juego a los niños y las niñas	5 min
		<b>2</b> Se lleva a cabo el juego de los saquitos	20 min
		<b>3</b> Conversación entre la educadora y los niños y las niñas	10 min



JUSTICIA  
Y ACOSO



Entorno  
escolar

Área temática  
**Todos y todas  
somos diferentes**

Actividad 1

# La cigarra y la hormiga son diferentes



Preparación 10 min

Realización 2 sesiones de 40 min

## Objetivos

- Aumentar la conciencia acerca de que todos y todas somos diferentes.
- Darnos cuenta de lo que nos hace igual a las demás personas y de lo que nos distingue.
- Reflexionar sobre el hecho de que podemos aprender de lo que nos diferencia y asemeja a las demás personas.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse y les explica o visualizan juntos el clásico cuento de la cigarra y la hormiga. A continuación, los niños y las niñas crean títeres que representen cigarras, hormigas y mariposas. La educadora pide a los niños y las niñas que, en pequeños grupos, representen el cuento. Finalmente, la educadora inicia una conversación con los niños y las niñas sobre la diferencia, la cooperación y el trabajo en equipo.

## Orientaciones didácticas

Es posible crear los títeres de distintas formas, de la forma en la que la educadora lo considere oportuno. Una opción sencilla es pintar un dibujo fotocopiado, recortarlo y pegarlo a una caña o palito de helado.

## Ideas clave

Al finalizar la actividad, los niños y las niñas serán más conscientes de que somos diferentes y, al mismo tiempo, iguales que los y las demás. También habrán reflexionado sobre la riqueza de aprender acerca de la diferencia y de encontrar puntos en común a pesar de ser diferentes.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
1.ª sesión		1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse	5 min
	Cuento o vídeo	2 La educadora explica el cuento o bien la clase lo visualiza	10 min
	Fotocopias de los dibujos, colores, tijeras, palillos de helado, pegamento	3 Los niños y las niñas crean su títere	25 min
2.ª sesión	Títeres	4 Los niños y las niñas representan el cuento con sus títeres	30 min
		5 Conversación final entre la educadora y los niños y las niñas	10 min

Entorno escolar

Área temática  
**Herramientas para hacer frente al acoso**

Actividad 2

# ¿Qué le dirías?



Preparación 10 min

Realización 25 min

## Objetivos

- Pensar en formas de hacer frente a una situación que consideramos injusta o desagradable.
- Normalizar el hecho de decir que no queremos hacer algo.
- Normalizar el hecho de decir las cosas que no nos gustan.

## Descripción de la actividad

La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro y les propone la siguiente dinámica: les planteará una situación y deberán decir qué dirían o qué harían. La educadora les anima a que den diferentes respuestas a una misma situación y que se valoren. Por ejemplo:

### P3

- «Qué le dirías/harías a un compañero o compañera que te dice algo que no te gusta?»
- «Te quieren dar un beso, pero tú no quieres, ¿qué dirías/harías?»

### P4

- «Si alguien te pega, que le dirías/harías?»

- «¿Qué le dirías/harías a alguien que te chilla?»
- «¿Qué le dirías/harías a alguien que se ríe de ti?»

### P5

- «¿Qué le dirías/harías a alguien que no te deja jugar?»
- «No quieres participar en una actividad y alguien te fuerza a hacerlo, ¿qué le dirías/harías?»
- «Una persona desconocida te ofrece un caramelo y te pide que vayas a dar una vuelta con ella. ¿Qué le dirías/harías?»
- «Qué le dirías/harías a una niño o niña que ha cogido unos cromos que eran tuyos?»

Por último, la educadora resume brevemente las estrategias que se han comentado y transmite al grupo los efectos positivos que genera expresar de forma adecuada lo que sentimos y necesitamos.

## Orientaciones didácticas

La educadora ayudará a los niños y las niñas a pensar cómo pueden responder de forma adecuada y expresar su respuesta correctamente.

La educadora transmitirá a los niños y las niñas la idea de que tienen derecho a que no les gusten algunas cosas y que no las quieran hacer. También les dirá que si alguien no los respeta y los obliga a hacer algo que no quieren deben buscar a una persona adulta de confianza y explicarle lo que les pasa para que esa persona les pueda escuchar y ayudar.

La educadora trabajará también para que los niños y niñas entiendan que, si algún compañero les dice algo que no les gusta, deben dejar de hacerlo.

Es importante darles herramientas sobre qué podrían decir o hacer en cada una de las situaciones.

Se recomienda llevar a cabo la actividad con un grupo pequeño.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán pensado y debatido diferentes formas de enfrentarse a situaciones que no les gustan y habrán normalizado el hecho de decir que algo no les gusta y/o no quieren hacerlo.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo o en grupos pequeños	1 La educadora invita a los niños y las niñas a sentarse formando un corro	5 min
	2 La educadora plantea un máximo de tres situaciones y los niños y las niñas explican qué dirían	15 min
	3 La educadora resume brevemente las estrategias que se han comentado	5 min





CAMBIOS,  
PÉRDIDA  
Y MUERTE

Entorno  
escolar

Área temática  
Emociones relacionadas  
con los cambios  
y la pérdida

Actividad 1

¡Pintamos  
un mandala!



Preparación 15 min

Realización 45 min

## Objetivos

- Reconocer las diferentes emociones asociadas a un cambio.
- Expresar las diferentes emociones asociadas a un cambio.
- Reflexionar sobre el cambio y cómo gestionarlo.

## Descripción de la actividad

La educadora pide a los niños y las niñas que formen un corro, divididos en tres grupos y les explica qué es un mandala. A continuación, da un mandala a cada

grupo. Pasado un rato, la educadora indica a los niños y las niñas que pueden cambiarse de lugar y mezclarse entre ellos, yendo al mandala de los otros dos grupos. Finalmente, cuando los grupos consideren que han terminado su mandala, la educadora les invita a que modifiquen o acaben de pintar lo que quieran de los mandalas de los otros grupos.

Por último, la educadora invita a los niños y las niñas a expresar cómo se han sentido cuando los otros compañeros pintaban o modifican el mandala de su grupo y, si se han sentido mal, qué han hecho para sentirse mejor.

## Orientaciones didácticas

Si el grupo es muy grande, será necesario formar más de tres corros.

Es importante tener en cuenta que los niños y las niñas no ven todos los cambios de la misma forma y/o con la misma magnitud.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán trabajado el reconocimiento y la expresión de las emociones asociadas al cambio.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
Grupo completo dividido en grupos pequeños	Mandalas, colores/rotuladores	1 La educadora pide a los niños y las niñas que formen un corro, divididos en tres grupos, y les explica qué es un mandala	10 min
		2 Los niños y las niñas de cada grupo pintan su mandala	15 min
		3 La educadora indica a los niños y las niñas que pueden cambiarse de lugar e ir a otros grupos	5 min
		4 Los niños y las niñas modifican o acaban de pintar el mandala de sus otros compañeros	10 min
		5 Los niños y las niñas expresan la emoción sobre cómo se han sentido cuando el resto de compañeros y compañeras han modificado su mandala	5 min

Entorno  
escolar

Área temática  
**Herramientas para  
potenciar el bienestar  
cuando se produce un  
cambio desagradable**

Actividad 2

# La cortina de las emociones

Preparación 15 min  
Realización 25 min

## Objetivos

- Experimentar un recurso para regular una emoción desagradable.
- Respetar en nosotros mismos y en las demás personas el hecho de sentir una emoción desagradable.
- Experimentar que un mensaje acogedor y de respeto nos ayuda a regular una emoción desagradable.

## Descripción de la actividad

La educadora presenta a los niños y las niñas un recurso que ha preparado previamente: «La cortina de las emociones». Esta cortina, elaborada con cintas de ropa de colores, puede colocarse en cualquier lugar de paso para ayudarnos cuando experimentemos emociones desagradables.

La educadora propone a los niños y las niñas que, cuando se sientan mal, pasen por debajo de esta cortina, donde encontrarán un dibujo con una cara contenta que, con los brazos abiertos, les dice que nos acoge y nos respeta.

## Orientaciones didácticas

Cuando la educadora presente el recurso será la primera en pasar por la cortina y enseñar a los niños y las niñas que no da miedo, que es agradable, que se dejen acariciar por los hilos/ropas que forman las tiras de la cortina, que una vez pasan los espera una sorpresa, que deben respetar la cortina y que solo recurriremos a este recurso cuando realmente lo necesitemos. Es necesario dar sentido e importancia a la transformación que podemos experimentar al cruzarla.

También es posible desarrollar este recurso en una esquina, formando un triángulo en el que los niños y las niñas pueden permanecer el tiempo que necesiten para regular su emoción. Otra opción consiste en colgar una rueda o aro rodeado de cintas/ropa con la misma función.

Es necesario tener en cuenta que las diferentes culturas gestionan las emociones de una forma distinta.

## Ideas clave

Al terminar la actividad, los niños y las niñas habrán aprendido un recurso para regular una emoción desagradable y lo habrán utilizado. También habrán trabajado el respeto por las emociones desagradables, tanto las que experimentan ellos/as mismos, como las de los demás.

## Procedimiento

Metodología de trabajo	Recursos	Secuencia de acciones	Tiempo previsto
	Ropa de colores, trapos de colores, tijeras, un palo de madera, papel de embalar, colores y cinta adhesiva	0 La educadora prepara «La cortina de las emociones»	
Grupo completo, o grupos pequeños	Cortina colgada. Dibujo de una cara y unos brazos abiertos con el mensaje «Te acoyo y te respeto»	1 La educadora presenta el recurso a los niños y las niñas 2 Los niños y las niñas intentan pasar una vez por la cortina 3 La educadora recuerda a los niños y las niñas cuándo pueden utilizar «La cortina de las emociones»	5 min 15 min 5 min

El programa 1,2,3, ¡emoción! es un programa de educación emocional creado por la Agència de Salut Pública de Barcelona dirigido a niños y niñas de 3, 4 y 5 años. A lo largo de seis unidades aborda la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades de vida y bienestar. En 1,2,3, ¡emoción!, las maestras y otras profesionales del entorno escolar, así como las familias, encontrarán propuestas, ideas y reflexiones para desarrollar las competencias emocionales de los niños y las niñas y contribuir a aumentar su bienestar personal y social.

