

# Inteligencia emocional en educación infantil

**Autor:** Lizcano Porca, Laura (Maestra en Educación Infantil, Educación Primaria y Pedagogía Terapéutica).

**Público:** Educación infantil. **Materia:** Inteligencia emocional. **Idioma:** Español.

**Título:** Inteligencia emocional en educación infantil.

## Resumen

En las escuelas, observamos como numerosos alumnos presentan carencias y problemas emocionales. A través, de esta publicación se explica la importancia de trabajar la inteligencia emocional desde la educación infantil ya que aporta muchos beneficios a los alumnos y favorece la acción tutorial. Además se presentan sencillas actividades para poder realizar en las aulas de educación infantil y que permiten que los alumnos aprendan a exteriorizar sus sentimientos y gestionar sus emociones.

**Palabras clave:** educación infantil, inteligencia emocional, emociones, actividades, educación.

**Title:** EMOTIONAL INTELLIGENCE IN PRESCHOOL.

## Abstract

As a teacher, In schools, we observe how many students have emotional problems. Through this publication, the importance of working emotional intelligence from early preschool education is explained as it provides many benefits to students and favors tutorial action. For this reason, In addition, simple activities are presented to be able to be done in the kindergarten classrooms and allow students to learn to express their feelings and manage their emotions.

**Keywords:** children's education, emotional intelligence, emotions, activities, education.

Recibido 2018-05-29; Aceptado 2018-06-04; Publicado 2018-06-25; Código PD: 096138

## INTRODUCCIÓN

¿Qué se entiende por inteligencia? Según la RAE se entiende que inteligencia<sup>1</sup>. Del lat. *Intelligentia*. 1. f. Capacidad de entender o comprender. Pero... ¿Qué implica ser inteligente? Muchos de nosotros, como maestros, pasamos horas y horas enseñando contenidos curriculares y olvidamos o no tenemos tiempo de trabajar una parte muy importante y valiosa: la inteligencia emocional.

Todos los maestros que estarán leyendo esta publicación estarán de acuerdo en que ser maestro implica ser muchas profesiones más: terapeuta, psicólogo, animador, educador, animador, artista... Desde mi punto de vista, como maestra de educación infantil, en los últimos años he visto como cada vez nuestros alumnos tienen más problemas emocionales que se ven reflejados en problemas conductuales, frustración e ira en las aulas y recreos.

Desde mi punto de vista, considero que la educación emocional y aprender a gestionar nuestras emociones es algo extremadamente importante y que todos deberíamos saber. Desde la etapa de educación infantil trabajo con mis alumnos la educación emocional para formar personas más completas y capaces de entender el mundo en el que vivimos. A continuación os presento algunas de las **actividades para trabajar la educación emocional** que llevo a cabo en mi aula y que sin duda me han funcionado para reducir conflictos y crear un clima más cálido en el aula.

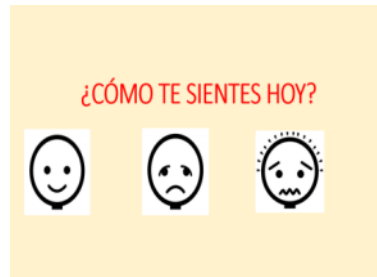
## ¿CÓMO TE SIENTES HOY?

Cada mañana en la asamblea dedicamos un tiempo a la escucha de nuestros compañeros. Siempre escuchamos la canción en inglés de "How are you today?" y seguidamente cada alumno explica cómo se siente y el porqué. Coge su foto y la arrastra hasta la emoción que siente ese día.

Es un actividad muy enriquecedora porque permite conocer mejor a sus alumnos en cada etapa de su vida. Al principio les cuesta expresarse pero poco a poco van aprendiendo a explicarse y es muy enriquecedor conocer qué cosas les preocupa.

Muchas veces pensamos que son cosas banales o sin importancia pero saber que algún alumno se siente triste porque un amigo siempre le pega o porque sus padres en casa siempre se gritan nos puede ayudar mucho a enseñarle a solucionar su problema

Ejemplos de frases de esta actividad: “Me siento triste porque mi hermano me ha pegado”, “Me siento contenta porque tengo muchos amigos en el cole y me gusta venir al cole”, “Me siento triste porque mis padres ayer se gritaban”....



## RELAJACIÓN

Dedicamos siempre 15 minutos a una práctica de mindfulness y meditaciones en esta práctica aprenden técnicas para canalizar emociones y relajarse.

Es muy importante que nuestros alumnos sepan aprender a escuchar su cuerpo e identificar emociones a través del cuerpo.

“Me siento relajado porque respiro plácidamente” o “Estoy nervioso porque mi corazón va muy rápido”

Algunos libros muy útiles para la meditación son:

- Castel-Branco. *Respira.*
- Sneil, E. *Tranquilos y atentos como una rana.*
- Grath, M. *Meditaciones para niños.*
- Mariam Gates. *Medita conmigo: Mindfulness para niños paso a paso (Tranquilos y felices)*

## EL SACO DE LOS BESOS

Esta actividad es muy recomendable ya que es muy gratificante para todos los niños debido a que reciben un detalle simbólico y afectivo por parte de sus compañeros y mejora su autoestima.

La actividad consiste en:

1. Los alumnos colorean besos.
2. Escriben detrás del beso algo que le regalarían algún amigo en ese momento: un regalo afectivo pero no material (en infantil la maestra escribe lo que le dicen sus alumnos pero en primaria ya pueden escribirlo ellos mismos)
3. Plastificamos los besos.
4. Buscamos una caja o un saco y lo decoramos y titulamos “La caja o el saco de los besos”.
5. Esta caja es custodiada por la maestra y una vez a la semana podemos dedicar un rato a que algunos alumnos abran la caja y escojan un beso al azar y tendrán que realizar lo que pone detrás de ese beso.

Algunos ejemplos de lo que está escrito detrás de nuestros besos son: contarle un cuento a tu mejor amigo, hacerle un pequeño masaje en la espalda a 3 amigos, darle 10 besos a la mejilla a 2 amigos, decirle cosas bonitas a cuatro amigos...



### EL RINCÓN DE LA AMISTAD

En mi aula desde los tres años tenemos un rincón donde están los nombres de todos los compañeros de clase y el de la seño.

Los alumnos cuando finalizan alguna tarea pueden escribir o dibujarle algo bonito a algún amigo de la clase También pueden hacerlo en casa con sus familiares y traerlo al día siguiente para depositarlo en los buzones.

Al finalizar la semana miramos que cartas tenemos en nuestro buzón (la seño intenta que todos tengan al menos una y si no la escribe ella). Este rincón me parece precioso porque los alumnos se sienten motivados, les mejora la autoestima al ver que les dicen cosas bonitas en las cartas y fomenta y fortalece las relaciones. Ellos están súper felices y siempre dan un beso a la persona que le ha escrito para agradecerle el detalle.

Además, nos sirve para trabajar la lectoescritura.

- En 3 años suelen hacer dibujos y escribir su nombre. (Trabajan el reconocimiento del nombre de sus amigos cuando buscan donde poner la nota).
- En 4 años ya escriben palabras (normalmente de la consonante que estamos dando en clase) acompañados de dibujos.
- Y en 5 años ya escribe frases largas.



### Bibliografía

- Eva Solaz "Programa RETO. Respeto, Empatía y Tolerancia. Actividades de Educación Emocional para niños de 3 a 12 años. (Aprender a ser)