



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Las emociones

Autor(a): Cecilia Vázquez Salazar
Escuela Primaria “Horacio Zúñiga” 15EPR0667Z
Toluca, México
25 de noviembre de 2022



INTRODUCCIÓN

Las emociones facilitan el uso de estrategias de aprendizaje, para la elaboración y organización del material y el pensamiento crítico. Las emociones pueden influir en la autorregulación, el seguimiento, la implementación de estrategias de aprendizaje, y la evaluación de los resultados de los estudiantes.

Las emociones se encuentran inmersas en el ámbito educativo e influyen en la forma cómo aprenden nuestros alumnos, experimentar emociones positivas ayuda al alumno a desarrollar tareas, solucionar problemas y favorecer la autorregulación; por otro lado, experimentar emociones negativas puede inferir en el rendimiento académico, promover la deserción escolar e influir negativamente en la salud.

Figura 1



Imagen ilustrativa tomada del libro “El monstruo de colores”

<https://www.educacionbc.edu.mx/materialdeapoyo/public/site/pdf/educacionbasica/preescolar/libromonstruodecolores.pdf>

OBJETIVOS

La educación emocional pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo de los niños y adolescentes, con el objeto de capacitarles para la vida, optimizando su desarrollo a nivel físico, intelectual, emocional, moral y social.

Es también una forma de prevención, ya que a través de la educación emocional se adquieren competencias que minimizan la vulnerabilidad de los niños y adolescentes a determinadas situaciones como el consumo de drogas, estrés, ansiedad, depresión, violencia,

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Aumentar el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

DESARROLLO

Las emociones son el componente más humano de las personas, lo que nos hace diferentes al resto de animales.

Nuestra capacidad para sentir hace que aprendamos de nuestras experiencias y las vivamos y reaccionemos de una forma u otra. Y esto lo hacemos desde bien pequeños.

Una educación emocional incluye enseñar que no hay emociones “buenas” ni “malas”, o “dañinas” y “peligrosas”. Todas y cada una de las emociones son necesarias. Son innatas y naturales del ser humano, y las necesitamos porque todas cumplen su función, incluso las llamadas emociones negativas.

Si, por ejemplo, no tuviésemos miedo, ¿cómo sabríamos cuándo estamos ante un peligro? No reaccionaríamos.

Todas las emociones nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones que nos ocurren a diario en el mundo y en nuestra vida. Todas son importantes y útiles a la hora de cumplir su función, por lo que es necesario entender que no hay que intentar evitarlas emociones que no nos gustan.

Además de ser algo muy complicado, también es antinatural. Podemos a manejar correctamente conociéndolas y aceptándolas.

Existen muchas emociones, y ante diversas situaciones cada persona puede reaccionar con una distinta.

Las emociones más elementales son las siguientes:

- **Alegría:** Felicidad y bienestar generado normalmente al conseguir algo que deseamos. Nos sirve para darnos cuenta de lo que queremos y nos motiva a repetir la conducta.

- **Ira:** Enfado o rabia al no alcanzar un deseo, al sentirnos amenazados o agredidos. Nos sirve, cuando se muestra de forma adaptativa, para movilizarnos y defendernos, evitar un daño y buscar la solución a un problema.

- **Tristeza:** Sensación de desesperación, melancolía, pesimismo, etc., ante una pérdida. Nos sirve para indicar que necesitamos un tiempo para nosotros, para pensar en lo sucedido y procesarlo debidamente. Además, es una señal que muestra que necesitamos apoyo de los demás.

- **Miedo:** Respuesta de alarma ante una amenaza o peligro real o anticipado. Nos sirve para ponernos en alerta y centrar nuestra atención en la mejor solución posible.

- **Sorpresa:** Asombro o desconcierto ante algo inesperado. Nos sirve para situarnos y centrarnos en lo que debemos hacer.
- **Asco:** Aversión ante algo que nos desagrada. Nos sirve para aprender a reconocer lo que no nos gusta, y así alejarnos y rechazarlo.

Son muchas las emociones que puede llegar a tener un niño a lo largo del día. Y lo primero que debe saber es cómo son y para qué sirven. E igual de importante es enseñarle que no son peligrosas y que no debe temerlas.

¿Cuántas veces le hemos dicho a un niño “no estés triste, que no pasa nada”? ¿O “no tengas miedo, que ya eres mayor”? ¿O “no te enfades, que no te va a servir de nada”? Solemos rechazar la mayoría de las emociones “negativas” que tenemos, intentando bloquearlas o censurarlas.

Los niños experimentan la misma gama de emociones que los adultos, y es importante que aprendan la función que cumple cada una de ellas, para que así no se sientan abrumados y sean capaces de manejarlas correctamente.

La educación emocional enseña a los niños a controlar y a gestionar sus emociones. Cuando trabajamos las emociones en clase se consigue que los alumnos estén más motivados y les ayuda positivamente en su desarrollo intelectual y así lograr que nuestra enseñanza sea un aprendizaje significativo y para la vida.

Entender la **importancia de las Emociones Infantiles** es primordial para ayudar a los niños a entender por qué se sienten de un modo u otro y, usando la Rueda de Opciones para la ira, canalizarlas o, mejor dicho, expresarlas correctamente.

Enseñar a los niños a reconocer y gestionar emociones, les permite incrementar la percepción de control sobre aquellos que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y autoconcepto.

El compartir las emociones con los demás es fundamental para el desarrollo social de nuestros alumnos.

En este sentido, se propone la educación de la afectividad y las emociones, comprendiéndola como un proceso educativo, continuo y permanente en contexto, que pretende potenciar la dimensión emocional, como elemento esencial del desarrollo de la personalidad integral y como paso importante y paulatino hacia el autoconocimiento y autocuidado, fortaleciendo así la posibilidad de identificar, aceptar y expresar las emociones.

Capacidades:

- Trabajo con otros.
- Compromiso y responsabilidad.
- Comunicación.

Ámbito de experiencia:

- Experiencias de juego.
- Experiencias cotidianas.
- Experiencias de comunicación.

Área de enseñanza:

Formación Personal y Social Contenidos:

- Integración al grupo, a la institución, al contexto. Reconocer, identificar y expresar los sentimientos, emociones básicas, afectos y necesidades propios. Reconocer las diferentes manifestaciones de las emociones en el cuerpo. Reconocer, escuchar y respetar los sentimientos, emociones básicas y necesidades de los otros.

Área de enseñanza: Practicas del lenguaje.

- ✓ Hablar y escuchar en situaciones sociales.
- ✓ Escuchar a los compañeros y a los adultos por periodos cada vez más prolongados, respetando progresivamente los turnos para hablar.

- ✓ Expresar verbalmente sensaciones, sentimientos, deseos, necesidades.
- ✓ Relatar experiencias y acontecimientos que ha protagonizado.
- ✓ Leer, escuchar y comentar diversidad de textos en situaciones sociales.
- ✓ Explorar habitual y libremente distintos tipos de textos.
- ✓ Anticipar el contenido del texto que se va a leer o se está leyendo, atendiendo a los elementos paratextuales.
- ✓ Seguir la lectura de quien lee en voz alta, por tiempos cada vez más prolongados.
- ✓ Hacer preguntas sobre lo que se escuchó leer.

Área de enseñanza: Ámbito Natural y Social.

- ✓ Exploración de las posibilidades del juego y de elegir diferentes objetos, materiales e ideas, brindando igualdad de oportunidades a los niños.
- ✓ Asumir diferentes roles en el juego dramático.
- ✓ Anticipar espacios y materiales durante el juego.
- ✓ Organizar el espacio de juego.

Área de enseñanza: Educación Artística.

Lenguaje/Disciplina: Teatro. Bloque: Elementos del lenguaje teatral. Contenido:

- ✓ Estructura dramática: personajes y roles, conflicto.
Explorar, descubrir y experimentar con diferentes personajes que le son presentados a partir de diferentes soportes (relato narrado/leído, audiovisual, juego dramático con objetos, muñecos, títeres).

Propósitos:

- ✓ Favorecer el desarrollo de capacidades cognitivas y socioemocionales, generando confianza y autonomía a través de variadas experiencias que ayuden al desarrollo integral del niño.
- ✓ Generar vínculos de afecto y confianza que les brinden seguridad en sus posibilidades y deseos de aprender.
- ✓ Promover actitudes de solidaridad, cuidado de sí mismo y de los otros,

disposición al diálogo y a la resolución cooperativa del problema.

Indicadores de avances:

- ✓ Escucha y expresa sus puntos de vista, sentimientos, intereses, deseos para realizar una tarea grupal.
- ✓ Juega identificando las reglas que le permiten participar respetando a sus compañeros.
- ✓ Establece vínculos positivos con los niños, docentes y personas que trabajan en la institución escolar.
- ✓ Escucha atenta y comprensivamente consignas, informaciones, relatos, cuentos, poemas, expresa respetuosamente, con claridad y precisión creciente, sus necesidades, sentimientos, experiencias, deseos, intereses, inquietudes, puntos de vista respetuosamente.
- ✓ Escucha con atención la lectura de poemas, relatos y cuentos.
- ✓ Utiliza diversos modos de expresión para comunicarse.

Formas de Enseñar:

Mirar/Observar.

Propuesta: juego dramático.

Procedimientos orientadores para la enseñanza:

- ✓ Observar con atención las acciones de los niños para tratar de descubrir sus hipótesis, sus problemas, sus intenciones, sus lógicas de pensamiento, sus emociones y actuar en consecuencia.
- ✓ Mirar para sostener, acompañar, dar confianza, seguridad.

Forma de Enseñar:

Realización de acciones conjuntas.

- ✓ Propuesta: juego dramático.

Procedimientos orientadores para la enseñanza:

- ✓ Asumir la representación de roles dentro del juego (roles complementarios a los representados por los niños, roles que no hayan aparecido aún), para movilizar roles, complejizar los guiones, marcar los tiempos del juego.

Forma de enseñar:

Acompañar con la palabra.

- ✓ Propuesta: juego dramático, cotidianas.

Procedimientos orientadores para la enseñanza:

- ✓ Proponer distintos temas de juegos e incluir también los propuestos por los niños.
- ✓ Coordinar la distribución de roles y de materiales.
- ✓ Compartir con los niños la realización de las actividades cotidianas, disfrutando de ese momento de encuentro, conversando de manera distendida en grupo e individualmente.

Formas de enseñar:

Ofrecer disponibilidad corporal y acompañar desde el andamiaje afectivo.

- ✓ Propuesta: juego dramático, cotidianas, juego colectivo.

Procedimientos orientadores para la enseñanza:

- ✓ Proponer el propio cuerpo del docente como andamio, sosteniendo, ofreciendo las manos, abrazando, poniendo límites, ayudando, estando disponible corporalmente para brindar seguridad, confianza y afecto.
Agrupamiento: Grupo total o en pequeños grupos.

Posibles Actividades:

- ✓ Indagación de saberes previos: la docente realizara preguntas sobre las emociones de los niños. ¿Cuándo viene al jardín como se sienten?; ¿Qué los hace enojar?; ¿Qué los pone triste?; ¿Qué cosas los hacen poner contentos?; ¿Qué hacen cuando están tristes?; que sienten cuando están jugando?, etc.

- ✓ Se registrarán las respuestas de los alumnos para luego retomarlas más adelante.

Leemos el cuento: “El Monstruo de los Colores”. (Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.)

- ✓ Se les pide a los niños que relaten el cuento. ¿Qué le paso al monstruo?
¿Por qué le paso eso? ¿Cómo lo soluciono, que hizo?
- ✓ Identificar Emociones:

El monstruo de colores identifica cada emoción con un color de esta manera es muy fácil para los niños poder identificar las emociones de manera gráfica y además ayudamos a etiquetar las distintas emociones.

Descripción de la actividad:

1. Fabricaremos 5 monstruos con cada una de las emociones, coloreando cada uno de ellos.
2. Fabricaremos supuestos con tarjetas con situaciones en las que se de cada una de las emociones.
3. El docente las leerá, cada uno de los supuestos.
4. Colocaremos la tarjeta en el monstruo correspondiente.

Ejemplo: “un compañero de la sala nos saca sin pedirnos un juguete, ¿Cómo nos hace sentir?; El mejor amigo de Ámbar se irá a vivir a otra ciudad, ¿cómo se siente Ámbar?” etc. Los niños deberían poner la tarjeta al lado del monstruo-azul-triste.

Emocionómetro:

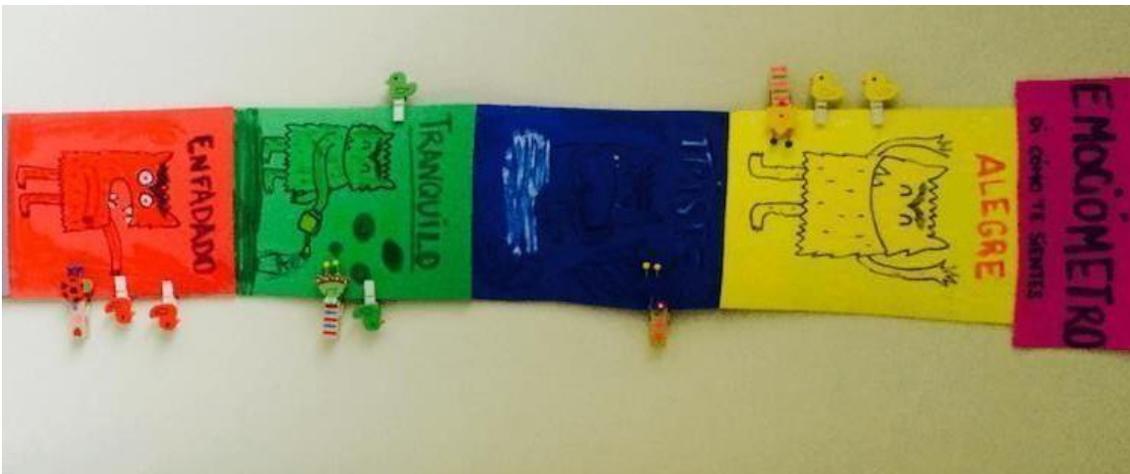
Hay veces que es complejo saber expresar aquello que nos pasa, así que un emociómetro es un buen material para que cada día, cada uno de nosotros exprese de manera gráfica cómo se siente.

Descripción:

1. Dibujaremos un monstruo en una cartulina de cada color según la emoción.
2. Colocaremos escrito el nombre de la emoción en la cartulina.
3. Engancharemos las cartulinas una detrás de otra creando un “mural” con cada emoción.
4. Buscaremos pinzas distintas (una identificadora de cada niño).
5. La idea es colocarlo en un lugar de fácil acceso para que puedan cambiar la pinza cuando quieran.
6. Periódicamente pediremos a los niños que expliquen el porqué de su estado, tomando de esta manera consciencia de que determinados hechos nos generan determinadas emociones.

Registrando lo relatado por los alumnos en un cuaderno/diario de las emociones durante todo el año lectivo.

Ejemplo: Figura 2.



Fuente: elaboración propia para ejemplificar la actividad.

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES:

Ser conscientes de por qué nos sentimos tristes, alegres, enfadados etc. Proponemos hacer una rueda de las emociones y jugar con ella.

Descripción:

- ✓ La idea es que cada niño fabrique su propia rueda de las emociones, les proporcionaremos una plantilla para que: colorean y recorten la rueda (importante identificar cada emoción con el color correspondiente):
- ✓ Los dividiremos por grupos. Podemos jugar de varias maneras con la rueda.

ADIVINA CÓMO ME SIENTO.

Mímica. El concursante gira la rueda y debe expresar con mímica la emoción que le ha tocado, los demás tienen que adivinar. De esta manera trabajamos la gestualidad, detectar las emociones en los demás (lenguaje no verbal):

EXPLICA UN DÍA QUE TE SENTISTE ASÍ.

El concursante debe explicar una situación referente a la emoción que le ha tocado los demás tienen que adivinar de qué emoción se trata.

Figura 3.



Fuente: elaboración propia.

CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO:

Consiste en buscar varias imágenes con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes.

Las imágenes las pueden buscar en internet e imprimirlas, buscarlas en revistas junto a la familia y traerlas al día siguiente, O buscarlas en revistas o

periódicos junto a los alumnos en la sala. Empezar con un par o tres de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, amor, enojo.) e ir ampliando progresivamente a otras emociones más complejas.

Pegar las fotografías en la página de un cuaderno y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aprovechar para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla.

Escribir en un cuaderno y así ir creando un diccionario propio de emociones. Para el aula hacer lo mismo, crear murales con una cartulina para colgar.

HACER PREGUNTAS DE CURIOSIDAD SOBRE ASPECTOS EMOCIONALES DE UN LIBRO

- ✓ Leer/Escuchar cuentos de emociones (Peñalver, C., & Sánchez, S. (2014). *Cuentos para educar con inteligencia emocional*. Beascoa., Pardo, E. M. (2017). *Bajo la piel del lobo: acompañar las emociones con los cuentos tradicionales* (Vol. 42). Graó.
- ✓ Cuento: "Miedo" de Gabriela Cabal. Mistral, G. (2018). Gabriela Mistral. Miedo.
- ✓ Cuento "El Patito feo" Andersen, H. C. (2021). *El patito feo*. Lindhardt og Ringhof.
- ✓ Cuento "Cuento: "Las emociones de Nacho" Slegers, L. (2015). *Las emociones de Nacho*. Edelvives.

Hacer preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro, como, por ejemplo: "¿qué crees que siente el personaje?", "¿por qué, ¿qué te lo indica?", "¿y si estuviera contento, ¿cómo lo sabrías?", "¿cómo crees que podría actuar?", "¿qué harías tú en su lugar?", "¿qué otras cosas podrían hacer?", "¿cómo podría calmar su rabia o enfado?"

Aprovechar la lectura para reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.

- ✓ Variante:
- ✓ Podemos hacer un pequeño juego muy divertido y fantástico para fomentar la empatía y aprender sobre la expresión no verbal de las emociones. Consiste en observar atentamente las imágenes del libro (sin leer el texto) y tratar de averiguar juntos lo que está sucediendo y las emociones que están experimentando los personajes y el motivo de las mismas

Estas actividades nos ayudaran a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo. ¡Y un sin fin de cosas más! Sin perder de vista a la función básica de la literatura en la infancia: que es entretener, divertir y enganchar al lector.

Jugar con "EL TEATRO DE LAS EMOCIONES":

Esta actividad consiste en crear un pequeño teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

Algunos personajes: que pueden ser juguetes o figuritas (que tengamos en casa o en el aula) o marionetas o peluches o títeres de palo que podemos hacer de forma casera, por ejemplo, con personajes de nuestros cuentos preferidos.

Es importante que los niños y niñas se den cuenta que todos experimentamos todas las emociones y que estas no son malas.

"DIBUJAMOS EMOCIONES":

Esta es una actividad muy sencilla. Ponemos un espejo delante del niño y le ayudamos a representar las expresiones de cada emoción, luego las puede dibujar

en un papel y escribir cuándo se ha sentido así y al acabar..."Fotomatón emotivo":

Ahora que hemos trabajado las expresiones faciales de las emociones podemos jugar a hacernos fotografías unos a otros expresando diferentes emociones con los gestos y guiños faciales adecuados. ¡Será divertidísimo!

MÚSICA, PINTURA Y EMOCIONES:

La música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones. En esta actividad uniremos la música, la expresión artística y la educación emocional. Pondremos a los niños piezas musicales diferentes y dejaremos que pinten libremente las emociones que les provocan. Luego hablaremos de lo que han experimentado y dibujado.

Y al terminar...

Podemos volver a poner las canciones y bailar expresando con todo el cuerpo la emoción que nos evoca la música. Es importante que conozcamos como la emoción afecta a las distintas partes de nuestro cuerpo, pues no solo se manifiesta en nuestra expresión facial.

"MÍMICA DE EMOCIONES":

Se preparan varias tarjetas con imágenes de diferentes emociones y se escribe en ellas las emociones correspondientes. Luego el niño agarra una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en sacar otra tarjeta. Podemos hacer grupos o jugar con el total del grupo.

Podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó.

También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.

"RUEDA DE OPCIONES" de la DISCIPLINA POSITIVA:

Esta es una herramienta estupenda de la Disciplina Positiva que ayuda a los niños a recordar opciones para canalizar emociones desagradables como la ira, el enojo, la rabia, la frustración.

Simplemente debemos sentarnos con el niño en un momento relajado y que esté receptivo y elaborar una lista con las cosas que puede hacer cuando se enfada en lugar de gritar o pegar. Es importante que dejemos al niño participar activamente y que procuremos solo acompañar sin darle las soluciones.

Figura 4.



Fuente: elaboración propia.

Luego haremos el círculo, escogeremos entre 4 y 8 opciones y dividiremos el círculo en tantas porciones como ideas hemos escogido. Luego las dibujaremos y/o escribiremos en las porciones y armaremos la rueda como en la fotografía.

Cuando el niño se sienta desbordado y a punto de explotar, puede recurrir a su rueda para escoger una manera de gestionar esa emoción y ¡ponerla en práctica!

Aprovechar mientras hacemos la rueda para recordarle al niño que todas las emociones son buenas y deben expresarse, pero que debemos esforzarnos para encontrar la mejor manera de hacerlo y así no dañar a los demás ni a nosotros

mismos.

"RINCÓN DE LA CALMA"

El rincón de la calma es un lugar físico donde el niño puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes.

Habilitar un sector de la sala para adecuarla al rincón de la calma.

Se trata de expresar de forma respetuosa nuestros sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas del aula (no gritar, no insultar, etc.)

Explicar a los niños que siempre deben tratar de hablar desde el “yo” y no desde el “tú”, es decir: “yo me enoje cuando me quitaste el juguete” en lugar de “tú me has hecho enojar porque...”

Presentación del diario de las emociones de la sala que se fue confeccionando durante todo el ciclo lectivo, con relatos de situaciones y dibujos de los alumnos.

La educación emocional les brinda a los pequeños, conocimientos suficientes sobre cómo tener control de sus emociones y a gestionar las mismas.

Sin duda, este es un tema que se ha aplicado recientemente en las estrategias de enseñanza de los docentes, pues anteriormente no se tenía presente la importancia de la educación emocional en los niños. Hoy en día con este modelo se busca ayudar a los alumnos a sentirse más motivados y confiados de sus capacidades.

Esta formación es fundamental para que los niños construyan una identidad propia y adopten actitudes de seguridad, confianza, buena autoestima. Por otro lado, la educación emocional desarrolla muchos beneficios a los estudiantes que prevalecerán a lo largo de su vida académica y personal si son constantes en el modelo educativo desde el preescolar, dichos beneficios son:

- Mejor desarrollo cognitivo
- Mejor concentración
- Aumento de la motivación y curiosidad por aprender nuevos temas y fortalecer conocimientos
- Mejor autoestima
- Reducción de los niveles de estrés
- Control de las emociones negativas

Recursos: Cuadernos, 5 monstruos de diferentes colores, tarjetas con situaciones en las que se de cada una de las emociones, cartulinas de colores (rojo, verde, azul, amarillo, negro, rosa), broches, cartón para la rueda de las emociones, revistas, diarios, imágenes, fotos, teatro de títeres, muñecos de la sala, lápices de colores, crayones de colores, hojas, cartulinas, tijeras, espejos, plastilina, temperas, pinceles, reproductor de música, canciones.

CONCLUSIONES

Las emociones involucran procesos psicológicos coordinados, en particular con el cognitivo, el fisiológico, la motivación y los componentes expresivos, por otro lado, los estados de ánimo son menos intensos, son momentáneos y carecen de un objeto específico de referencia, pueden ser considerados como emociones de baja intensidad y por último, el afecto abarca las emociones y los estados de ánimo y se utiliza en un sentido más amplio para referirse a la evaluación de sentimientos cognitivos.

Como maestros es importante poder reconocer las manifestaciones emocionales en nuestra práctica docente, al distinguir la emoción, del estado de ánimo y del afecto a fin de poder canalizar las emociones y estados de ánimo que están involucrados en el aula y propiciar el aprendizaje en nuestros alumnos.

La práctica de actividades que fortalezcan la expresión de las emociones puede influenciar la manera como se enseña. Esto sucede porque muchas de esas cosas pueden ser el reflejo de lo que necesitan los alumnos para aprender, para sentirse relevantes, para ser felices y también para ser resilientes. Además, atender quienes son ellos en un nivel profundo, puede ser una herramienta para que los docentes apoyen más a sus alumnos, siendo también más comprensivos.

Referencias:

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.

Peñalver, C., & Sánchez, S. (2014). *Cuentos para educar con inteligencia emocional*. Beascoa.

Pardo, E. M. (2017). *Bajo la piel del lobo: acompañar las emociones con los cuentos tradicionales* (Vol. 42). Graó.

Slegers, L. (2015). *Las emociones de Nacho*. Edelvives.

Andersen, H. C. (2021). *El patito feo*. Lindhardt og Ringhof.

García Torres, M. J. (2016). Emociones y sensaciones en educación infantil: El monstruo de colores de Anna Llenas.

Saavedra Rodríguez, S. (2016). Aprendemos con el monstruo de colores. *Sitúate: revista digital de situaciones de aprendizaje*.

Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires: Javier Vergara.

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. México: CONALITEG.

SEP. (2011). Programas de estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica Primaria. México: CONALITEG.

Andersen, H. C. (2021). *El patito feo*. Lindhardt og Ringhof

Higueras Vicente, J. (2021). Las canciones basadas en cuentos para el tratamiento de las emociones en la educación infantil de 3 años.