

Esta experiencia se lleva a cabo desde el curso 2016-2017 en el aula de tercero de Educación Infantil de la localidad de Leciñena, siendo ésta la sede del Colegio Rural Agrupado Bajo Gállego.

Se trabaja de manera especial la inteligencia emocional, puesto que como maestra de Educación Infantil considero muy importantes las emociones en la construcción de los aprendizajes, ya que estos últimos tienen lugar en las relaciones que se establecen en el aula.

El objetivo final es prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas, adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, manejar las propias emociones, además de desarrollar habilidad para generar emociones positivas y habilidad para automotivarse.



Las actividades puestas en práctica nos han enseñado cómo se pueden gestionar nuestras emociones.

Nuestro punto de partida para comenzar a trabajar las emociones fue el cuento «El monstruo de colores» de Anna Llenas en pop up. En este cuento el protagonista es un monstruo que está hecho un lío y debemos ayudarlo a ordenar sus emociones. Cada emoción es de un color diferente (amarillo-alegría, azul-tristeza, rojo-rabia o enfado, verde-tranquilo y rosa-enamorado).



A partir del juego del monstruo que está hecho un lío, por equipos separamos nuestras

emociones en unos botes, metimos lanas de colores, dibujamos a los monstruos y escribimos carteles para los botes.

Otra actividad que nos ha ayudado a tomar conciencia de nuestra emoción, es el emociómetro, aplicado diariamente en las asambleas, viendo nuestra imagen en un espejo y expresando a la vez de forma verbal cómo nos sentimos, por qué nos sentimos así y qué nos hace sentir de ese modo.

También pusimos en marcha, el curso pasado, la actividad del cariñograma que consiste en escribir mensajes de cariño y amistad a nuestros compañeros/as.

Ayudamos a Luna, la protagonista del cuento «El coleccionista de palabras» a llenar la maleta que nos había dejado en clase de palabras y frases bonitas.

Jugamos con el botiquín de las emociones que contiene tiritas pega besos, vendas de los abrazos, una pelota para relajarnos y una toalla recoge lágrimas. Además cuando nos sentimos tristes podemos coger una pegatina en forma de corazón o una sonrisa de una cajita.



Para centrar la atención y conseguir una buena relajación una buena herramienta o recurso es el libro «Tranquilos y atentos como una rana».



Para gestionar las emociones hemos aprendido cuatro pasos de la técnica de la tortuga: 1º Stop ¿Qué sientes?, 2º Piensa, 3º Respira y 4º Actúa y busca una solución.

Como conclusión, cabe citar, que la sorpresa es la emoción perfecta para mantener la

tranquilidad en el aula y generar magia.

» La emoción es imprescindible para aprender.

Se recuerda lo que se siente,

y eso se convierte en experiencia».

Brierley (Inglaterra, 1947)

Profesorado Colegio Rural Agrupado Bajo Gállego
Leciñena-Zaragoza