

**PROMOCIÓN DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL Y CONDUCTAS  
SALUDABLES PARA NIÑOS DE 3 A 6  
AÑOS EN EL AULA DE INFANTIL**

Trabajo Fin de Grado Educación Infantil



---

**ALEJANDRA SIERRA ARBEO**

Facultad de Educación y Psicología

Universidad de Navarra

Mayo, 2015

Tutora: Belén Ochoa Linacero

*“La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”  
Nelson Mandela (1918-2013)*

*“Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”  
Benjamin Franklin (1706-1790)*

## **Resumen**

La etapa de Educación Infantil es un momento clave para comenzar a desarrollar hábitos saludables y emocionales, tanto en la escuela como en la familia. Es imprescindible que todos los agentes encargados de la educación del niño (padres y profesores) actúen de manera coordinada para promover una educación íntegra y rica en valores. El principal objetivo de la educación temprana es favorecer que el alumno integre, cuanto antes, los recursos y estrategias personales necesarias para enfrentarse a las diversas situaciones de la vida de una manera óptima y sana. Para conseguirlo, los profesionales de la educación trabajan en la propuesta de programas y/o proyectos que promuevan aprendizajes dirigidos a establecer una educación emocional y saludable.

En este trabajo se ha realizado una revisión de programas sobre Inteligencia Emocional y Educación para la Salud para las aulas de infantil; con la información analizada, se ha diseñado un plan: DESEI, que trabaja estos dos aspectos de manera conjunta.

## **Palabras clave**

Educación Infantil, Inteligencia Emocional, Educación para la Salud, emociones, conductas saludables.

# ÍNDICE

Introducción.....	3
Capítulo 1. Programas y actividades para trabajar la Inteligencia Emocional en el aula de infantil .....	7
Capítulo 2. Programas y actividades para la adquisición de conductas saludables en el aula de infantil.....	23
Capítulo 3. Propuesta para intervenir en el aula de infantil y trabajar de manera simultánea la inteligencia emocional y la promoción de conductas saludables: Programa DESEI.....	35
Conclusiones.....	37
Referencias bibliográficas.....	39
Anexos.....	43

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aborda una propuesta de intervención simultánea para el aula de infantil, en dos temas: la Inteligencia Emocional\* (IE) y la Educación para la Salud\*\* (EpS).

La elección de dicha temática responde a que, a lo largo del proceso formativo en el doble grado de Educación Infantil y Pedagogía, no hemos encontrado ninguna propuesta que se fundamente en la teoría de que es necesario trabajarlos en común, simultáneamente y retroalimentándose.

Este trabajo supone una continuación (y por tanto guarda relación directa) del TFG de Pedagogía, en el que se proporciona una definición precisa de ambos temas. De modo que se emplea esta introducción para la contextualización del marco legal en el cual se establecen los objetivos que, en relación a estos temas, se llevan a cabo en el aula de educación infantil.

La etapa de Infantil (0-6 años), al igual que el resto de ciclos, tiene identidad propia y su finalidad es “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños/as” (LOE, 2006). Se trata de un periodo fundamental para el desarrollo, donde se cimientan los primeros rasgos de la personalidad de un niño.

Los padres, como primeros educadores, deben comenzar a proporcionar, desde el nacimiento, un clima propicio para el aprendizaje y trabajar conjuntamente con los profesores, cuando así lo hayan decidido, en la educación de sus hijos. Padres y profesores tienen una tarea compartida a lo largo de todo el proceso educativo, pero esta misión es más potente en los inicios. El aprendizaje temprano es necesario para que cuando el niño llegué a edades superiores, tenga estrategias y recursos personales para enfrentarse mejor a las situaciones de la vida.

Se podría pensar que en los comienzos del desarrollo, el niño no está preparado para asumir la responsabilidad de educarse e integrar los conocimientos que el docente le va transmitiendo, mas se debe saber que todos esos aprendizajes que al principio parecen

---

\* Inteligencia Emocional: IE en lo sucesivo

\*\* Educación para la Salud: EpS en lo sucesivo

carentes de significado aparente, van haciendo poso en el alumno para después recobrar el sentido que merecen. Como afirma Montessori (1912), se deben infundir buenas ideas en los niños desde el principio, con el tiempo conseguirán darles significado.

En la LOE (2006)<sup>\*\*\*</sup> se recogen objetivos tales como: “conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias; adquirir autonomía en sus actividades habituales; desarrollar capacidades afectiva; adquirir pautas elementales de convivencia y relación social”. Es decir, hace referencia a la elaboración de una imagen personal, a la necesidad de aceptarse a uno mismo y a los demás, y a la capacidad de ser autónomos en las situaciones cotidianas. Resulta interesante ver cómo estos principios están estrechamente relacionados con los contenidos de IE y EpS; y sin embargo, son contenidos que no aparecen explícitos en el curriculum, sino que aparecen de manera transversal y bastante limitada en la primera etapa escolar.

Según el REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, encontramos tres áreas, las cuales se han sintetizado de la siguiente manera:

- **Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:** De todos los contenidos que la ley expresa, los que se relacionan directamente con los temas a tratar en este trabajo son:

*El desarrollo de la conciencia emocional, la identidad personal como resultado de una interacción con el medio físico y social, la cual también ayuda a “promover la imagen positiva de uno mismo, la autonomía, la seguridad y la autoestima, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos, construyendo así la propia identidad”. Por otro lado, se presta atención a la “adquisición de buenos hábitos de salud, higiene y nutrición, pues contribuyen al cuidado del propio cuerpo y a la progresiva autonomía de niños/as”.*

---

<sup>\*\*\*</sup> Se sabe que la ley de educación vigente actualmente es la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa), que complementa a la LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo). Sin embargo, esta nueva ley no afecta, de momento, a la Educación Infantil. Así nos basaremos en la LOE para comentar algunos aspectos legales referentes a dicha etapa.

- ▶ **Conocimiento del entorno:** A través de esta área los niños/as van a:

*“Establecer relaciones y una vinculación afectiva con el medio físico y social; establecer relaciones interpersonales, generando vínculos y desarrollando actitudes como confianza, empatía y apego que constituyen la sólida base de su socialización; y expresión de emociones y sentimientos para favorecer la convivencia”.*

- ▶ **Lenguajes. Comunicación y representación:** En esta área se da importancia a la recepción y producción de mensajes orales y escritos, que hacen posible la comunicación entre las personas. El lenguaje es fundamental para:

*La regulación de la conducta y la manifestación de vivencias, sentimientos, ideas y emociones. No sólo a través de la palabra, sino a través de cualquier producción que exprese lo que las personas sienten. El lenguaje artístico y musical son formas igualmente importantes, sobre todo en esta etapa, para manifestar la afectividad, la sensibilidad y las emociones.*

Como este trabajo pretende mostrar la importancia de dos temas para Educación Infantil: IE y EpS, el contenido está organizado en tres capítulos. El 1 y 2 ofrecen una revisión de programas y actividades de IE y EpS, respectivamente, para aplicar en un aula del segundo ciclo de infantil (3-6 años), describiendo brevemente cada uno de ellos.

No obstante, ¿por qué siempre se plantean de manera diferenciada?, ¿es posible una visión conjunta?, ¿guardan alguna relación estas dos áreas? Desde nuestra perspectiva, las respuestas a estas preguntas son afirmativas, y por ello se ha planteado una propuesta (explicada en el capítulo 3) para trabajar aspectos de IE y de EpS de forma simultánea, de manera que ambos se retroalimenten mutuamente.

Nuestra propuesta de trabajo incluye actividades para el desarrollo emocional y saludable en el aula de infantil. Se puede consultar el programa íntegro acoplado tras el capítulo 3, ya que por motivos de extensión en este trabajo no se ha podido incluir en el mismo.

Asimismo, los objetivos de este trabajo son: presentar estrategias, programas y actividades para trabajar la IE y la EpS en un aula del segundo ciclo de Infantil; establecer la importancia del desarrollo emocional y de la adquisición de conductas saludables en edades tempranas; y plantear una propuesta para trabajar conjuntamente la IE y EpS, demostrando la relación entre ambos temas.

En definitiva, el principal motor de este trabajo surge de la necesidad de comenzar a desarrollar conductas saludables desde edades tempranas, porque son los mejores momentos para que el cerebro del niño, por su plasticidad, pueda integrarlos. Lo mismo ocurre con la educación emocional, ya que las emociones acompañan desde el comienzo de la vida, y es fundamental saber controlarlas. Fusionando estos dos aprendizajes se puede promocionar una educación completa que aporte al niño una adecuada actitud para afrontar la vida, una educación positiva.

Las páginas que vienen a continuación son fruto de un trabajo de investigación que ha resultado largo y costoso. Además, durante la búsqueda de programas observamos que la mayoría de ellos presentan actividades similares, de modo que seleccionamos aquellos que, a nuestro juicio, resultaban más completos y mejor explicados. Siendo conscientes de que tan solo se trata de una muestra, debido a la limitación de tiempo y espacio.

El trabajo en paralelo con el TFG de Pedagogía ha ayudado bastante a la hora de realizar la búsqueda bibliográfica, puesto que con las bases teóricas que hemos ido adquiriendo durante su elaboración, teníamos una idea más clara de los recursos que más se adaptaban a nuestros objetivos.

Cabe destacar en estas líneas nuestra propuesta concreta de trabajo: el Programa DESEI para alumnos del último curso de Educación Infantil, cuya elaboración conlleva un gran trabajo de fondo y horas de dedicación en el planteamiento de las actividades y el diseño de los materiales de trabajo.

## **Capítulo 1**

### **Programas y actividades para trabajar la Inteligencia Emocional (IE) en el aula de infantil**

Las personas, como seres sociales que somos, necesitamos estar con los demás, comunicarnos y relacionarnos entre nosotros, para ello creamos vínculos afectivos. En cada acto humano está implicada una emoción más o menos intensa, y es necesario conocerla. Es fundamental entendernos a nosotros mismos para hacerlo con los demás. El mundo de las emociones es complejo y no todas las personas poseen una inteligencia emocional adecuada (Shapiro, 1997; Goleman, 2003).

Se debe evitar confundir el término “inteligencia”, ya que es un concepto que abarca muchas dimensiones como enunció Gardner (1987) en su teoría de las inteligencias múltiples que, en síntesis, viene a demostrar que cada uno somos inteligentes pero en áreas diferentes, como la lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, cinestésica-corporal, interpersonal e intrapersonal (González y Criado del Pozo, 2009). A pesar de que no hace referencia directa a las emociones, estas dos últimas guardan una estrecha relación con dicha temática, ya que las emociones tienen un componente personal y social.

La inteligencia que recibe el nombre de “emocional” se centra en las emociones, en conocerlas, controlarlas, gestionarlas y regularlas. Ser emocionalmente inteligente no es algo innato, porque las emociones son educables. Nuestros progenitores y educadores son los que van a facilitarnos este aprendizaje tan importante como el de matemáticas o la escritura. La educación emocional es un proceso que dura toda la vida, ya que el ser humano nunca deja de perfeccionarse y de educarse. El aprendizaje está implícito en cada uno de los contenidos curriculares y en cada uno de los pasos de nuestra vida



(Diekstra, 2013; Bisquerra, 2014). Como afirmó Diekstra (2013), obstaculizar el acceso de los niños a un aprendizaje social y emocional, es un impedimento para que puedan desarrollarse de manera integral.

En los primeros años de vida se va gestando la personalidad. “La imagen que vamos construyendo de nosotros mismos es el reflejo de lo que nuestros seres más queridos nos devuelven y condiciona las relaciones que tenemos con los demás, nuestra autoestima y la forma de afrontar los problemas” (González y Román, 2012: 23).

A estas edades, los niños/as empiezan a ser conscientes de cómo se sienten los demás, ya que en esta etapa empieza a desarrollarse la empatía y la *teoría de la mente* (Premack y Woodruff, 1978; citados en Tirapu, Pérez, Erekatxo, y col., 2007). Empiezan a darse cuenta de las necesidades del otro e, incluso, se ofrecen a ayudarlo. Por tanto, por el propio desarrollo evolutivo del niño, es un buen momento para comenzar a trabajarlo en el aula, puesto que es una necesidad que aparece por sí misma, y no hay que forzar ninguna situación para el aprendizaje. ¿Qué mejor lugar que el aula para aprender a conocerse? Además, incorporar programas de este tipo en edades tempranas, favorece que en la edad adulta disminuyan los problemas mentales, drogadicción, alteraciones de conducta y problemas de comportamiento, y por otro lado, beneficia el rendimiento académico y las habilidades sociales, así como el autoconcepto positivo (Diekstra, 2013).

En este capítulo se va a ofrecer un conjunto de metodologías que se utilizan en Educación Infantil (3-6 años) para trabajar la Inteligencia Emocional, entendida como la capacidad para entender, expresar y controlar los sentimientos y emociones propias y ajenas (Goleman, 2003).

Se ha decidido exponer aquellas actividades más prácticas para el trabajo en un aula, distribuidas según los objetivos generales de la Educación Emocional (citados en Bisquerra, 2015): *conocer e identificar las propias emociones, expresarlas, controlarlas e identificar las de los demás*; para poder desarrollar y generar emociones positivas, desarrollar la habilidad de auto-motivarse y adoptar una actitud positiva y optimista para la vida. Por ello, se exponen brevemente las actividades de cada programa, organizadas en función de los objetivos que cumplen.

<p>1. PECEMO “PROGRAMA EDUCATIVO DE CRECIMIENTO EMOCIONAL Y MORAL” (Alonso-Gancedo e Iriarte Redín, 2005)</p>
---

El PECEMO es un programa para potenciar la comprensión de emociones, identificarlas, expresarlas adecuadamente con actitud positiva, favoreciendo el optimismo, la fortaleza, la empatía, la autoestima, y el control emocional. A pesar de estar más indicado a la secundaria, con las debidas adaptaciones puede aplicarse en todos las etapas escolares (Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005: 25-37).

Se compone de 32 actividades de 45-50 minutos de duración, que trabajan los siguientes objetivos:

### **Conocer e identificar las propias emociones**

Algunas de las actividades que responden a este objetivo son:

*¿Realmente nos conocemos?:* Pretende fomentar el autoconocimiento, conocer lo que uno es y dónde están sus límites y posibilidades de mejora. Se trata de que hagan una lista de aspectos positivos y negativos sobre su personalidad.

*Los pensamientos de tu mente:* Describir los pensamientos que nos preocupan y saber que sentimiento acompaña a cada uno de ellos. Es una buena manera de que los niños sepan discriminar y valorar lo verdaderamente importante, que conozcan dónde está el problema y cuál es la forma de solucionarlo.

*El torbellino de emociones:* “Se indaga en el significado e impacto moral de las emociones y se aumenta el vocabulario y conocimiento de las mismas” (Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005: 54). Deben nombrar todas las emociones que se les ocurran y clasificarlas en positivas o negativas.

### **Expresar las emociones**

Las actividades anteriores no sólo sirven para conocer, sino también para expresar, porque todas dan juego al diálogo y a la puesta en común. Sin embargo, el programa ofrece otras con el objetivo principal de expresar. Algunos ejemplos son:

*Las cuatro emociones básicas: alegría, miedo, ira y tristeza* (fichas en el anexo 1): Se puede escribir, dibujar o expresar de otra forma creativa, como con plastilina, qué les sugiere cada emoción. Por ejemplo: “¿qué te da miedo?, ¿qué te hace enfadar?, ¿qué te pone triste?”, etc.

*¿Nos podemos fiar de nosotros mismos?, ¿y de los otros?:* Es una buena estrategia para mejorar la convivencia en el grupo. Mediante esta tarea hablarán entre ellos con las siguientes pautas: “*me siento cómodo contigo cuando...*”, “*me fío de ti porque...*”. La segunda parte de la actividad es “*la caída libre*” en la que se comprueba el grado de confianza dejándose caer sobre el compañero.

*Visita desde Marte:* Engloba todos los objetivos, ya que sirve para conocer, nombrar y expresar de forma positiva y controlada. Se comienza realizando una lluvia de ideas sobre cómo se sienten. Con los sentimientos que van surgiendo se crea una “baraja de emociones”. En segundo lugar se les pone en la situación de que llega un extraterrestre al colegio, y se les plantea que deben explicarle qué significan esos sentimientos, pero con la dificultad de que no conoce el idioma, de modo que deben escenificarlo (Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005).

*¿Cómo nos mostramos ante los demás?:* Mediante la experiencia del “lienzo de tu vida” (ver ficha en el anexo 2), el alumno va a describir o dibujar su biografía, para contar los amigos que ha tenido, las experiencias que ha vivido, las alegrías y sorpresas, los lugares que ha visitado, cosas que le hacen sentir bien, etc.

### **Identificar las emociones de los demás**

Algunas de las actividades que responden a este objetivo son:

*¿Cómo nos vemos, como nos ven?:* Es una actividad para describir a los compañeros. De esta forma verán cómo son percibidos y si se han valorado a si mismos de forma justa.

*Reconociendo emociones en los otros:* Los gestos tienen mucha carga expresiva, y muchas veces las palabras y los gestos no se corresponden. Se les dan la ficha de trabajo “emociones y señales” (ver ficha en el anexo 3) en la que se presenta unas emociones y

ellos deben decir qué señales, gestos o comportamientos nos dan a entender que se trata de una emoción determinada. Por ejemplo: para la emoción “enfadado” se podrá decir que las señales son gritar, ponerse colorado, pelear, o apretar los puños, entre otras.

### **Controlar las emociones**

Algunas de las actividades que desarrollan este objetivo son:

*Reacciones ante situaciones nuevas o desconocidas:* Se trata de tomar conciencia de formas de reaccionar adecuadas. Se proponen situaciones conflictivas y los alumnos deben proponer alternativas sobre cómo actuar.

*El salvavidas* (ver ficha en el anexo 4): es otro ejemplo para fomentar una autoestima equilibrada. Se les plantean situaciones complicadas para que planteen soluciones y recursos para afrontarlas, para “salir a flote”.

Las actividades del PECEMO, todas ellas de diversa índole, ofrecen una dinámica atractiva y activa, donde prima la puesta en común. La expresión de las emociones y/o sentimientos favorece la comprensión y la empatía, fomentando el desarrollo de la IE.

2. <b>PROYECTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL</b> (Martín, Blanco y Rubio, 2008-2010)
--

Se trata de un proyecto elaborado por dos colegios de Cáceres para Educación Infantil. Se ideó para dar respuesta a excesivos problemas de comportamiento en alumnos mayores, lo cual hizo que se volviera necesaria la intervención en alumnos pequeños para evitar posteriores conductas antisociales. El proyecto engloba un curso de formación para padres y profesores, y un programa de Educación Emocional.

“Hasta ahora los aspectos emocionales han sido trabajados de manera transversal y con este proyecto se realizó un trabajo sistemático de las competencias emocionales, siguiendo el modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey, al que se añade el desarrollo del optimismo y la solución pacífica de conflictos” (Martín, Blanco, Rubio, 2008-2010: 4).

El programa se planteó para ser desarrollado un día a la semana, a través de una metodología activa y partiendo de los intereses del niño. Sus objetivos se centran en tomar conciencia y expresar emociones, desarrollar conductas empáticas y asertivas, fomentar la tolerancia y habilidades sociales, así como la autoestima y el optimismo.

Las actividades seleccionadas, del mismo modo que en el anterior programa, se clasifican según los objetivos propuestos:

### **Conocer e identificar las propias emociones**

*Actividad de relajación:* Consiste en crear un clima de tranquilidad, propicio para el desarrollo de las actividades. Para ello, se llevan a cabo ejercicios de relajación acompañados por música de fondo.

*La caja de los deseos:* Es una caja en la cual guardan deseos escritos. Se introducen deseos y, a continuación, sentados en corro van sacando las tarjetas y realizando el deseo escrito, sin saber a quién corresponde. Los deseos se pueden cambiar por emociones que deben representar, lo cual fomenta la comprensión, además de la expresión y la capacidad de adquirir otro punto de vista.

### **Expresar las emociones e identificar las emociones de los demás**

*Programa Televisivo:* Uno de los alumnos desempeña el rol de presentador, y 5 alumnos más son colaboradores. La actividad consiste en que los niños tendrán que decir algo positivo sobre los demás, y sobre ellos mismos.

*La baraja emocional:* Se ha dibujado una baraja con diferentes expresiones. Los alumnos deben coger carta por carta e ir representando la expresión. Los compañeros deben adivinar de cuál se trata.

En definitiva, el proyecto ofrece actividades similares al PECEMO, puesto que ambos buscan el mismo fin, aunque este requiere menos adaptación debido a la edad que va destinado. El principal motivo de su implantación ha sido la prevención de conductas conflictivas, lo cual recalca la importancia de una educación temprana.

3.

### GUÍA “LAS EMOCIONES”

(Asociación Española Contra el Cáncer \_AECC\_, 2011)

Se trata de una guía elaborada por la Asociación Española contra el Cáncer. Presenta un enfoque más dirigido a los padres, sin embargo, algunas de las actividades pueden aplicarse también en el aula. En este caso, al tratarse de una guía y no un programa, no se plantean solamente actividades, sino orientaciones o estrategias para trabajar las emociones, pero siempre cumpliendo los objetivos:

#### **Conocer e identificar las propias emociones**

Para comenzar, la guía ofrece una ficha (ver en el anexo 5) con las emociones básicas y sus significados. Otro método para conocer e identificar las propias emociones es el cuento. Para ello, la guía nos ofrece unas breves historias (ejemplos en el anexo 6) en las que se plantean determinadas situaciones para averiguar qué emoción resulta en cada caso.

#### **Expresar las emociones**

La guía ofrece un ejemplo de cómo llevar esta idea a la práctica (ver ficha en el anexo 7), mediante frases como: “*estoy enfadado de...*”, “*tengo miedo a...*”, “*estoy contento por...*”, *etc.* Pero, ¿qué quiere decir que estoy contento, feliz o mal? Es fundamental escuchar a los demás y poner nombre a lo que sentimos en nuestro interior.

El *dibujo* es otro método para expresar, ya que posee “un gran valor como indicador del desarrollo intelectual y evolutivo de los niños, y como elemento para la evaluación de la personalidad y del estado emocional” (Palacios, Marchesi y Coll, 2009: 196).

#### **Identificar las emociones de los demás**

*Las expresiones faciales:* Son unas tarjetas (ver dibujos en el anexo 8) con el rostro de un anciano con distintas expresiones (alegría, miedo, enfado, sorpresa, tristeza). Se trata de identificar cuál es cada emoción.

*Adivina, adivinanza* (ver ficha en el anexo 9): A través de sencillas adivinanzas se debe poner nombre a cada emoción. Por ejemplo: “*me siento... cuando se me cae el helado al suelo*”, “*Mi madre se siente... cuando recojo mi habitación*”. También se puede ir amentando el nivel, mezclando emociones. Por ejemplo: “*cuando alguien se... de mí, me siento....*”. En la ficha de la guía aparecen imágenes que dan pistas de los gestos que expresa la emoción, pero se puede complicar presentando la misma situación sin imágenes, o a través de una historia leída o escuchada.

### **Controlar las emociones**

Una de las formas de regulación emocional es la *técnica del semáforo* (ver explicación en el anexo 10), cuyo objetivo es que el niño aprenda a expresar las emociones de manera adecuada. Según esta técnica, se emplean los colores del semáforo asociando cada color con la conducta a seguir. De esta manera, el rojo sería “pararse a pensar cuando estamos muy nerviosos y con mucha rabia”, el amarillo sería “pensar, para ver cuál es el problema y buscar soluciones” y el verde es “solucionarlo y poner en marcha lo pensado”.

Es una guía muy completa, ya que propone un amplio abanico de actividades y fichas de trabajo llamativas para los niños, así como orientaciones a familias. Además, es gratuita y está accesible al alcance de todos.

4.

#### **CULTIVANDO EMOCIONES**

(Caruana, Amat, Sánchez y cols. 2011)

Se trata de un programa dirigido a alumnos de 3 a 8 años que está orientado para que, desde el trabajo de la IE en los primeros años, se prevengan futuros problemas y conductas disruptivas.

Los autores de este programa recalcan la importancia de comenzar a educar emocionalmente desde edades tempranas. Afirman que en la etapa de infantil es cuando se produce una toma de conciencia de uno mismo, se incrementa la creatividad en el juego, se desarrolla la motricidad, aparece la curiosidad, y va surgiendo la capacidad de

controlar las emociones. Cada vez hay una preocupación más aguda por los problemas de convivencia en las aulas que acarrearán, tras ellos, una educación e inteligencia emocional pobre y mal entendida. Por eso, los docentes y los padres están volcándose en la tarea de educar en positivo, y en profundizar en la idea de que sus hijos sepan respetar a los demás (Caruana, Amat, Sánchez y cols. 2011).

El programa busca favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad para conseguir el máximo bienestar social del alumnado, y prevenir la aparición de problemas. Para ello, se pretende: adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas; favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional; desarrollar una autoestima positiva; desarrollar la empatía y resolver conflictos de manera constructiva. No obstante, siguiendo con los objetivos propuestos en este trabajo, las actividades seleccionadas asociadas a cada uno de ellos son:

### **Conocer e identificar las propias emociones**

*Alfonso Esponjoso (3 años)*

La actividad se basa en la comprensión de que los sentimientos positivos hay que compartirlos. Además de la identificación de las emociones, también tiene lugar una primera aproximación a la empatía. Esta expresión emocional se realiza con un peluche, con el que los alumnos deben expresar afecto, emociones positivas.

*Cómo me siento (3 años)*

Consiste en el reconocimiento del propio estado emocional y su identificación con una cara que refleje ese estado. “Se comenzará repartiendo dibujos de caras de jirafas (ver ficha en el anexo 11) con diferentes expresiones faciales que reflejen estados emocionales diversos. Y hablaremos de la relación de esos dibujos con nuestras emociones. Además invitaremos a algunos niños/as a que nos cuenten por qué se sienten así” (Caruana, Amat, Sanchez y cols. 2011: 78).

*Juanita y la oscuridad (3 años)*

Se trabaja la emoción del miedo a través de un cuento (ver cuento en el anexo 12) y se reflexiona sobre los diferentes temas relacionados, el miedo y la oscuridad. “La propuesta reflexiva va encaminada a que se expresen, dentro de un clima de confianza,



aquellos miedos o preocupaciones que les afectan” (Caruana, Amat, Sanchez y cols. 2011: 84).

### **Expresar las emociones**

#### *Abrazos y besos mágicos (4 años)*

Se comienza con preguntas a modo de lluvia de ideas, tales como: *¿qué personas recuerdas que te hayan dado un beso?, ¿qué significa darle un beso a alguien?* Después se propone el juego de adivinar quién besa. “Cuando el alumno del centro haya adivinado quién es su amigo invisible, éste debe decir algo positivo que justifique su beso” (Caruana, Amat, Sanchez y cols. 2011: 94).

#### *¿Cómo se sienten? (5 años)*

Los alumnos se colocan sentados en asamblea. Se les mostrará unas imágenes de caras con estados de ánimo y deberán describirlas e imitarlas. Después, todos caminarán por la clase y se agruparán por emociones buscando al compañero que, por su expresión facial, tenga la misma emoción que él. Esta actividad también sirve para el objetivo de identificar las emociones de los demás.

### **Identificar las emociones de los demás**

#### *Te felicito, amigo (5 años)*

Consiste en ver qué tienen de positivo y bueno sus compañeros. Por parejas, los niños mirarán unos segundos a su compañero e intentarán sacar aspectos positivos. El otro niño deberá responderle, agradeciéndole el mensaje positivo, el elogio.

#### *Yo sé lo que tú necesitas (3 años)*

Se presenta una ficha (ver en el anexo 13) en la que aparecen diferentes dibujos en dos filas. Los alumnos deben hacer parejas en función de lo que cada personaje necesite. Con esta actividad se trabaja la identificación de emociones en los demás, y también la empatía, pues deben hacerse a la idea de lo que cada personaje puede necesitar.

### **Controlar las emociones**

#### *Nuestro cuerpo puede ser un... (3 años)*

Se proponen situaciones que servirán para relajarnos cuando estemos enfadados o nerviosos. Los niños se imaginan que son un “globo” de forma que inspiran y espiran

notando el aire. Después, se imaginan que son “caracoles” y que tienen que participar en una carrera a cámara lenta (si somos caracoles, no podemos correr).

#### *Mi tortuga Lola* (4 años)

Se les cuenta el cuento de la tortuga (ver en el anexo 14), explicando los pasos que sigue: reconocer sus emociones, parar y pensar, entrar en el caparazón a pensar en una solución y salir del caparazón. Después de trabajar la actividad se les dará una ficha para colorear (ver dibujos en el anexo 14) con los pasos de la tortuga.

El programa *Cultivando Emociones* ofrece actividades tanto para infantil como para primaria, y da gran protagonismo a la participación del alumno. De hecho, el principal rasgo característico es su metodología activa, puesto que se centra en el juego y las dramatizaciones. El juego favorece la empatía y el diálogo, mientras que el teatro ofrece una realidad alternativa para practicar las habilidades emocionales (Caruana, Amat, Sanchez y cols. 2011).

### 5. PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN INFANTIL (Guil, Mestre, González y col. 2011)

La propuesta sigue el modelo de Mayer y Salovey para la presentación de los objetivos, divididos en tres grandes bloques: percepción/expresión de emociones (3 años), comprensión de las emociones (3-4 años) y regulación de emociones (4-5 años).

Se basa en un ejemplo concreto, para aplicarlo en el aula de 5 años. Se pretenden trabajar las emociones (amor, miedo, alegría, enfado, tristeza y rabia) de manera directa en cada momento de la jornada escolar, comenzando por la asamblea, pasando por las actividades, talleres, rincones, y finalizando en el momento de la despedida. Las actividades que proponen, en función de los objetivos perseguidos, son las siguientes:

## **Conocer e identificar las propias emociones**

*Identificación de emociones:* Se elabora un juego de cartas con expresiones faciales que reflejen las emociones básicas. Cada alumno escoge una carta y la representa para que los demás la adivinen.

*Rompecabezas:* Al alumno se le dan una fichas, y debe asociar cada situación (cada ficha) con la emoción correspondiente. Asociación de causas y consecuencias. Por ejemplo, si se presenta la ficha de “un niño tirando el helado a otro”, la emoción podría ser “tristeza, rabia, o enfado”.

## **Expresar las emociones**

*Expresión de emociones:* “En asamblea, cada niño describe una situación en la que experimenta alguna de las emociones. Permite entrenamiento en reconocimiento de emociones propias y ajenas” (Guil, Mestre, González y col. 2011: 142).

*Mímica de sentimientos:* Se modela una emoción que el alumno debe adivinar. También se puede hacer a través de marionetas.

## **Identificar las emociones de los demás**

*Caras emocionales:* Se presentan fotografías con diferentes expresiones para que averigüen de cuál se trata.

## **Controlar las emociones**

*Termómetro de sentimientos:* Se presenta un termómetro hecho con cartulina y se propone usar para medir el nivel de sentimiento, de 0 a 5, dependiendo de si es leve o fuerte. Para ello, se presentan diversas situaciones o circunstancias a los niños y se les preguntará que suponen para ellos.

Una de las claves de esta propuesta es precisamente esta última actividad. Cuando se trata de niños pequeños, esta es una buena manera de que comiencen a expresar cómo se sienten, cuando todavía les resulta costoso describir dicho sentimiento (o emoción) de forma verbal.

6. PROPUESTA DE EXPRESIÓN LINGÜÍSTICA Y CORPORAL (Cruz, 2014)
--

Esta propuesta establece una intervención orientada a la IE en el aula desde la estrategia del juego teatral y la dramatización, que “utiliza como principal herramienta el propio cuerpo, sus movimientos, sus gestos, sus palabras acompañadas de entonación y comunicación no verbal, su intencionalidad, su ritmo, sus temores escondidos tras una máscara, sus sueños, sus deseos, sus necesidades” (Cruz, 2014: 110). Con esta propuesta artística se pretende conocer, expresar, identificar y controlar las emociones, ya que la ventaja del teatro es que nos obliga a ser personas diferentes.

En la LOMCE (2013) aparecen objetivos estrechamente ligados con lo que persigue dicha técnica, como, por ejemplo, conocer su cuerpo, observar el entorno, adquirir autonomía, y desarrollar habilidades comunicativas. Así van fomentando aspectos relativos a su personalidad y desarrollando la confianza y el respeto con sus iguales, necesarios para compartir las emociones (Cruz, 2014).

La autora habla de la *lectura y representación de cuentos*, ya que posibilitan al comprender mejor los sentimientos propios y ajenos, ya que los visualizan en otros personajes. Además, pueden desarrollar conductas empáticas.

Otra vía es la *expresión dramática y corporal*, que ayuda a la simulación de situaciones en las que los niños deben actuar como si fuera un caso real. Adaptar roles es una manera de experimentar por uno mismo cómo se siente en una determinada realidad imaginaria.

Se recomienda empezar por las vivencias de los niños/as, para que comenten qué les causa la alegría, el miedo o la tristeza. El primer paso es conocer esa raíz de los problemas y ponerles un nombre. Por ejemplo, “los juegos de brujas, monstruos, fantasmas, ayudan a exteriorizar el miedo y da paso a controlarlo” (Cruz, 2014: 115).

## 7. OTRAS PROPUESTAS\*:

- **Colección Emociónate, de Padres Formados:** *Padres Formados* es un proyecto formativo de Burlada (Navarra) dirigido a familias y profesionales del ámbito de la educación y social. Consiste en ofrecer formación para fomentar un buen desarrollo emocional desde la infancia (Garcés, Otazu, Iriarte y cols. 2010).

Organizan talleres, charlas y cursos de formación, pero además cuentan con una variedad de recursos, como la colección de cuentos *Emociónate*, dirigido a niños entre 3 y 8 años, para trabajar las emociones. Desde la asociación han observado que los niños aprende mejor si se les transmite la información por diversas vías, por eso las cuentos también se acompañan con un disco de música. Los temas que tratan son: celos, pereza, miedo, añoranza, autoestima, frustración, tristeza y afecto.

- **El Monstruo de colores (Llenas, 2012):** Se trata de un recurso para trabajar las emociones con los niños pequeños. Es una historia sencilla (ver en el anexo 15) para comprender las emociones y aprender a gestionarlas. Se presenta a modo de cuento con numerosas ilustraciones, y acompañado por fichas para colorear.

- **El tarro de las buenas noticias (Peinado, 2013):** Es un recurso para trabajar las emociones en niños de 3-6 años, de manera transversal, durante el curso. Persigue el objetivo de que los niños valoren las situaciones positivas que vayan viviendo, y que tengan un espacio donde compartirlo. Cada vez que un alumno tiene una buena idea, la profesora la apuntará y la guardará en el tarro. Se irá haciendo repaso de las ideas acumuladas y al final del curso se elaborará un mural con todas.

- **Emocionómetro (Peinado, 2013):** Esta actividad también está programada para todo el curso. Consiste en habituar a los niños en el reconocimiento e identificación de las emociones, tanto propias como ajenas. Para esta actividad se van a emplear fotografías

---

\* El apartado *otras propuestas* recoge actividades que no están incluidas dentro de ningún programa, pero que se han considerado interesantes, ya que persiguen los mismos objetivos.

de los alumnos y una cartulina con las diferentes emociones. Cada día, el alumno debe pegar su foto en la emoción que se corresponda con su estado de ánimo.

- **Álbum emocional (Peinado, 2013):** Se trata de otra actividad para identificar y expresar las emociones. Se tomarán cuatro fotos a cada alumno, previa autorización de los padres, con las cuatro emociones básicas y se elaborará un álbum para trabajarlas después en clase.

A lo largo de este primer capítulo nos hemos aproximado al conocimiento de algunos programas de inteligencia emocional. A pesar de que unos están más enfocados a la aplicación en el aula y otros más destinados a las familias (a modo de consejos prácticos para trabajar en casa), ninguno pierde el fundamento didáctico que cualquier programa educativo conlleva.



## **Capítulo 2**

### **Programas y actividades para la adquisición de conductas saludables en el aula de infantil**

La salud ha estado presente siempre en la sociedad, y de una forma u otra, las personas se preocupaban en cuidarse para mantenerse en las mejores condiciones posibles. Sin embargo, la consideración de la salud en la escuela es relativamente actual, por no decir que, hoy en día, se le sigue intentando dar el valor que le concierne, ya que no se trata como correspondería (González de Haro, 2008).

Un estilo de vida saludable no hace referencia única y exclusivamente a hábitos sanos o ausencia de enfermedades. Se trata de una manera de vivir y del lugar en el que vivimos. Es fundamental tener presente que la salud es algo que convive día a día con nosotros, y el entorno la condiciona directamente. Por ello, se deben propiciar ambientes que posibiliten este desarrollo de conductas saludables, donde poder educar en salud (González de Haro, 2008). Y, ¿qué mejor lugar que la escuela? Su misión es educar, pero ¿realmente es necesario invertir tiempo y dinero en educar en salud?

Parece ser más que razonable la importancia de la educación para la salud y de que esa educación sea temprana para evitar futuros problemas. Se debe aprovechar el periodo de más plasticidad cerebral del niño, que es cuando más predispuesto está para el aprendizaje, pero ¿por qué no se lleva a cabo? La mayoría de los programas están dirigidos a edades superiores, ya que en Educación Infantil no se trata tanto de reforzar las conductas óptimas en cuanto a salud que generen hábitos ni de representar dichos hábitos, ya adquiridos, a través de actividades; sino de comenzar a vislumbrar conductas saludables que lleven, a posteriori, a la adquisición de hábitos de salud.



Por ello, en las primeras etapas se encuentran actividades cuyo fin es la promoción de *desayunos saludables o las semanas de la fruta*, que a simple vista puedan parecer superficiales, y que sin embargo son los pilares de la EpS. “Educar en el compromiso a favor de la salud es una tarea que, desde los primeros años, predispone a los niños y niñas a ser agentes activos en la búsqueda del bienestar individual y social” (González de Haro, 2008: 126).

Quizás el principal problema de que la EpS sea tan limitada es que las escuelas no cuentan con los recursos necesarios, tanto humanos como materiales, para afrontar esta labor. Se comete el error de dejar la salud a los sanitarios y la educación a los educadores, cuando debería ser una tarea compartida. Se requieren docentes preparados para desempeñar esta educación. “La motivación y la existencia de políticas saludables favorecerán la participación de los profesionales de la salud en la EpS en el ámbito escolar” (Riquelme, 2006:193).

En este capítulo se ofrece un conjunto de metodologías y propuestas que se utilizan para trabajar la Educación para la Salud en la escuela para edades comprendidas entre 3 y 6 años, entendida, según la OMS (1984), como el proceso de capacitar a los individuos para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y la mejoren. La mayoría de los programas tienen un carácter abierto y no son exclusivos a una edad concreta, aunque se han recopilado aquellos que son más susceptibles de ser llevados al aula de infantil.

Todas las comunidades autónomas poseen programas, guías, o folletos informativos sobre hábitos saludables. Además, cada centro educativo tiene autonomía para elaborar propuestas propias y llevarlas a cabo, por ello, muchos de los programas son similares. En este trabajo se muestra una pequeña selección de aquellos que mejor representan los temas principales en EpS. Se han seleccionado de diversas comunidades (Navarra, Andalucía, Aragón y Madrid), para poder tener una visión más global de cómo se lleva a cabo la EpS a nivel estatal. Además, por motivos de extensión, no ha resultado posible incluir más información al respecto.

Las diversas propuestas se clasifican según los ámbitos principales de la EpS (explicados detalladamente en el trabajo de Pedagogía): alimentación, ejercicio físico e

higiene (corporal y bucodental). Aunque, como se puede observar, existen propuestas que tratan en su programación varios ámbitos de manera simultánea, puesto que la relación entre ellos lo permite, como en el caso de la alimentación y el ejercicio.

### **Alimentación:**

Es uno de los ámbitos más importantes de la EpS y fundamental para el desarrollo del niño, debido a la ingesta de nutrientes.

- |   |
|---|
| 1. <b>Guía Orientaciones familiares</b> sobre hábitos de comida<br>(Aparicio, Fernández, Gamarra y Labarta, 1998) |
|---|

#### **ORIENTACIONES FAMILIARES SOBRE HÁBITOS DE COMIDA**



Nafarroako Gobernua  
Historia eta Kultura  
Departamentua  Gobierno de Navarra  
Departamento de  
Educación y Cultura

Es una guía editada por el Gobierno de Navarra con orientaciones familiares sobre hábitos de comida. Presenta las dificultades más comunes que los padres pueden observar a la hora de comer con sus hijos pequeños, como el rechazo a determinados alimentos y comportamientos negativos en la mesa (higiene, posturas, uso de cubiertos, etc.) y da pautas sobre cómo afrontarlas.

No presenta actividades, sino orientaciones, lo cual sirve de gran ayuda para instaurar conductas saludables desde el núcleo familiar, dando a los padres el protagonismo que merecen en el proceso educativo de sus hijos.

- |  |
|--|
| 2. <b>Programa “¿Cómo comer? Comer bien”</b><br>(Bravo, Benedí, Cabezas y Valle, 2007) |
|--|

En Aragón se planteó este proyecto para lograr la formación de hábitos alimenticios en educación Infantil y Primaria, dando a conocer las propiedades nutritivas de los alimentos y desarrollando la capacidad de comunicación en el alumnado.

Se organizaron actividades lúdicas como: pruebas ciegas de frutas de temporada; estampado de frutas; o confección de puzzles con frutas y verduras, acompañadas de ideas sobre cómo comer.

Lo más característico de este proyecto fue la elaboración de un gran plato de plástico con imágenes de 80 alimentos clasificados en ocho grupos, según sus nutrientes (agua, vitaminas, proteínas, calcio, grasas, fibra, azúcares lentos y azúcares rápidos).

Resulta interesante la consideración del proyecto respecto a los nutrientes que proporcionan los alimentos, lo cual ofrece a los alumnos un aprendizaje más teórico, pero que sigue siendo significativo ya que aprenden por experiencias, además de que mantiene el prisma lúdico.

<p><b>3. Guía para la <b>promoción de la alimentación equilibrada</b></b> (Junta de Andalucía, Consejería de Salud, 2005)</p>
---

Se trata de una completa guía para padres y trabajadores de comedores infantiles sobre la alimentación de los niños/as hasta los 3 años. En ella se ofrecen pautas, orientaciones y recomendaciones de expertos sobre la nutrición adecuada en esa etapa de crecimiento.

En la guía aporta una tabla con los hitos en el desarrollo motor y psicosocial de los niños/as en relación a la alimentación según la *Canadian Paediatric Society* (ver tabla en el anexo 16). En lo referente a las edades que nos conciernen destaca que comienza a tener más interés en las comidas, pudiendo elegir entre ellas; tiene más apetito; le interesa cómo se elaboran y qué ingredientes llevan.

No se corresponde con la etapa que se está abordando en este trabajo (3-6 años), sin embargo, puede resultar interesante puesto que son orientaciones que muchas veces se pueden entender como generales y ampliar a otras edades.

4. Proyecto: “**Desayunos saludables**”  
(Iniciativa de varias CCAA, 2011, 2013, 2015)

Muchas escuelas saludables proponen actividades para el desarrollo de la EpS enfocadas en la adecuada alimentación en los comedores, el ejercicio físico cada día, el descanso, la higiene, etc. Sin embargo, no podemos olvidar la importancia del desayuno. Es la comida más importante del día, sobre todo para los niños que están en proceso de crecimiento. Hay que tener muy en cuenta que ningún niño se salte esta primera ingesta del día, puesto que le da la energía necesaria para afrontar la jornada.

Muchos centros educativos han implantado proyectos para promocionar los desayunos saludables a través de la adquisición de actividades rutinarias, hábitos saludables y de autonomía personal; así como el desarrollo de actitudes en relación a la alimentación.

Un ejemplo de esta iniciativa es el proyecto de Madrid (Desayunos saludables, 2014-2015) llevado a cabo en varios centros de la comunidad. Para ello, los alumnos deben traer el alimento que se acuerda previamente en clase, en un calendario propuesto (ver ejemplo en el anexo 17).

5. Proyecto “**Comedores Saludables**”  
(Ausolan Jangarria, 2015)

Los comedores escolares están cada vez más predispuestos a actuar en beneficio de una alimentación saludable, por eso llevan a cabo menús diseñados con el fin de ofrecer a los alumnos dietas equilibradas, fomentan el consumo de legumbres, verdura y frutas con el aporte de fibra y vitaminas.



*Ausolan* es una empresa española que inicia a los escolares en el conocimiento y aprecio por el mundo rural y agrario. Además, ofrece un proyecto educativo para fomentar la salud, el ocio y la convivencia, a través de actividades relacionadas con la alimentación.

Cada vez son más las personas que se involucran y velan por la EpS de los más pequeños, intentando crear las bases de una vida positiva y saludable, “porque los buenos hábitos no se aprenden solos” (Ausolan, 2015).

### **Ejercicio físico:**

Aunque el objetivo principal es la promoción del deporte, son propuestas que fomentan el ejercicio, pero de manera simultánea hacer referencia a la alimentación equilibrada.

#### **5. Guía “Comer sano y moverse para crecer en salud y prevenir la obesidad infantil”**

(Gobierno de Navarra, 2013)

Es una guía de recomendaciones elaborada por el Gobierno de Navarra, financiado por la UE, Plan de Consumo de Frutas y Verduras en las escuelas.

El folleto afirma que una buena salud engloba los siguientes apartados: alimentación, ejercicio físico, peso saludable, descanso, higiene, seguridad, afectividad, salud mental y emocional, ocio y prevención. Y da consejos para conseguir y mantener cada uno de ellos.

Se observa que se incide en estas áreas, sin embargo, no deja de ser un mero consejo, en lugar de adquirir el peso de un programa completo y consistente para ser aplicado en el aula.



**6.** Programa “**Disfruta cuidándote**”  
(López y Martínez, 2004-2008, Andalucía)

Se trata de una iniciativa de un colegio de Almería para promover el ejercicio físico y la alimentación equilibrada, en la que se han involucrado conjuntamente profesorado, alumnado, familias y profesionales sanitarios. “La colaboración de todos los agentes implicados en el programa ha sido y continúa siendo básica para su desarrollo” (López y Martínez, 2004:20).

Entre las actividades realizadas desacatan: elaboración de carteles comparativos entre hábitos alimenticios saludables y no saludables; convivencias en granja escuela para el fomento del ejercicio; día de la fruta y dieta mediterránea; y talleres para el conocimiento de otras culturas.

Es un buen modelo de programa, ya que involucra tanto a educadores como a sanitarios. El trabajo conjunto entre ambos sectores es la forma más completa de llevar a cabo una educación saludable. Además, se sigue una dinámica activa donde los alumnos son protagonistas de su aprendizaje.

### **Higiene:**

Se trata de un aspecto muy importante en niños pequeños, puesto que está directamente relacionada con la transmisión de bacterias e infecciones.

**7.** Programa “**Sonrisitas**”  
(Castaño, Cerviño, Frías y cols. 2012)

Se trata de un programa para la promoción de la salud bucodental, elaborado por la Consejería de Educación y la Consejería de Salud de Andalucía, dirigidos principalmente a la población de 0 a 3 años, pero tiene continuidad en niños y niñas de 3 a 12 años, a través del programa “*Aprende a sonreír*”.



El objetivo es promover la salud bucodental, la alimentación no cariogénica e higiene bucal, e implicar a familias. Algunas actividades que proponen son:

*Jugamos con nuestra boca:* se trata de recrear una consulta de dentista mediante juego simbólico, donde experimentan con la boca, lengua y dientes; hacer muecas; observar con espejos y linternas; y se inician en el cepillado.

*El cesto de los tesoros:* tendrán un cesto con frutas para que manipulen, y así, descubran su sabor, textura, color y olor. También podrán aprender a pelar con las manos aquellas más sencillas (mandarina, plátano) y podrán clasificarlas en función de unos criterios dados.

El programa también ofrece teatros, poesías y canciones (ver en el anexo 18) para poder elaborar coreografías que favorezcan la integración de conocimientos, así como un aprendizaje más divertido y dinámico.

Se trata de un programa muy completo, con gran variedad de actividades ideadas para involucrar no solo a los alumnos, sino a sus familias, ya que el núcleo familiar es el lugar donde comienza a gestarse la EpS.

8. Programa “**Aprende a sonreír**” para la promoción de la salud bucodental  
(Junta de Andalucía, Consejería de Salud, 2012)

Este programa es la continuación del anterior, para ser aplicado en niños a partir de 3 años. Sigue la misma dinámica, es decir, la promoción de hábitos de vida saludable, a través de actividades de EpS y otras acciones como utilización de flúor o visitas al dentista.



Cada comunidad, cada centro educativo puede decidir aplicarlo. No obstante, si se decide aplicar, deberá intervenir toda la comunidad educativa de forma colaborativa.

Por ello, el programa ofrece actividades a alumnos, como talleres de cepillado e higiene destinados a la formación de hábitos; y recomendaciones a familias y a la comunidad en general.

**Otros:\***

<p>9. Programa “Prevenir para vivir” (FAD, 2004)</p>
--

La Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) ha apoyado durante años la prevención de situaciones de riesgo para la salud, a través de campañas de sensibilización o programas como el de “prevenir para vivir”. Este programa pretende fomentar conductas saludables en niños/as de Infantil, a través de actividades como las siguientes:

*Cuando estamos malitos* (4-5 años): Mediante una canción que cuenta la historia de un animal enfermo se pretende que los niños reflexionen sobre importancia de cuidar de sí mismos y de tomar precauciones en el uso de los medicamentos. Además de dramatizar dicha historia y reflejarla en un dibujo.

*El corro de la patata* (4-5 años): a través de canciones, bailes y juegos cooperativos van a fomentar las relaciones sociales y a desarrollar hábitos saludables, así como técnicas en la resolución de conflictos.

*Brrr... ¡qué frío!* (3-4 años): mediante la dramatización y el juego se adquiere constancia de los cambios climáticos que afectan a nuestra salud. De esta forma aprenderán a cuidarse del frío utilizando la ropa adecuada.

*Tengo sed* (5-6 años): con esta actividad se trabajan aspectos de la higiene corporal, para desarrollar hábitos necesarios.

---

\* En el apartado *Otros* están clasificados aquellos programas que no se centran en un ámbito concreto, sino que su finalidad es fomentar la salud de manera íntegra.



A pesar de ser estar orientada a la drogadicción, la FAD elabora programas más allá del consumo en jóvenes, ya que se basa en la idea de la prevención y del cuidado. Por ello, se confirma, una vez más, la necesidad de una educación temprana desde las primeras etapas.

11. Programa “ <b>La estrella de la salud</b> ” (C.P.E.I.P Alfonso X el Sabio; San Adrián, Navarra. 2012)
--

Dentro de la Red de Escuelas Saludables encontramos el colegio público Alfonso X el Sabio, en Navarra.

A lo largo del curso 2011-2012 se llevó a cabo un programa cuyo objetivo era la promoción de la salud de manera continua durante todo el curso. Para ello se elaboraron propuestas, de las cuales destacamos las de Educación Infantil: *la hora del bocadillo* y *programa de consumo de fruta en la escuela*.



El objetivo principal, “creación y corrección de hábitos saludables para la mejora de la salud mental y física del alumnado”, se trabajaba a través de objetivos específicos de cada ámbito de la EpS:

- **Descanso:** Lograr que se cumplan los horarios de descanso físico y mental.
- **Higiene:** Luchar contra las enfermedades más comunes.
- **Postura:** Trabajar para mejorar la postura.
- **Alimentación:** Mejorar los hábitos alimenticios.
- **Ejercicio físico:** Impulsar y apoyar el desarrollo de actividades deportivas.

Al igual que Alfonso X el Sabio, hay otros centros públicos de Educación Infantil y Primaria que forman parte de esta red de escuelas saludables y que en su programación tienen en cuenta aspectos de EpS, similares a los anteriormente citados.

12.

### “Vuelta al cole con salud”

(Gobierno de Navarra, 2014)

Es un folleto del Gobierno de Navarra cuyo fin es proporcionar recomendaciones (descanso, ejercicio físico, alimentación, convivencia, higiene, afectividad y seguridad) de cara a la vuelta al colegio para que los padres, tras el verano, retomen el cuidado por la alimentación de sus hijos.



Es imprescindible que las familias sean conscientes de la importancia de la salud. Como expresa dicho folleto, la vuelta al colegio es una época de cambios y reajustes y es importante el periodo de adaptación para replantarse cómo ayudarles a mantener y mejorar su salud. Se ofrece una información concreta y precisa que sirve para recordar a las familias la importancia de llevar una vida saludable.

A modo de recapitulación, cabe señalar que los programas y propuestas metodológicas recopiladas en este segundo capítulo nos han aproximado al conocimiento de la aplicación de los distintos ámbitos de EpS en la etapa de Educación Infantil, tanto en centros escolares como en las familias. A diferencia de los programas encontrados para inteligencia emocional (IE), los de salud se enfocan desde una perspectiva más orientadora, de una forma más general y amplia. De modo que aportan más recomendaciones y pautas para seguir durante todo el año, y menos actividades programadas como en el caso de los programas de IE.

Además, en el análisis de dichos programas, hemos encontrado más variedad en etapas superiores, como Primaria y Secundaria. Los relativos a Infantil son muy limitados y no están tan organizados, puesto que se reducen a meras orientaciones sobre hábitos saludables para docentes y padres.



## **Capítulo 3**

### **Propuesta para intervenir en el aula de infantil y trabajar de manera simultánea la inteligencia emocional y la promoción de conductas saludables**

Se ha estudiado que existe variedad de programas para el trabajo de IE y EpS, con actividades y objetivos similares. En cambio, se ha observado una carencia de iniciativas que trabajen con una visión conjunta ambas temáticas (tal y como se ha defendido a lo largo de este TFG de Infantil en paralelo con el TFG de Pedagogía).

Para llevar a cabo este objetivo se ha creado la propuesta de trabajo DESEI (ver completo a partir de la página 37), en la cual se plantea un conjunto de objetivos y actividades, todas ellas ideadas por la autora del presente trabajo, para tratar de fomentar y generar conductas y hábitos saludables, al igual que emocionalmente positivos desde una perspectiva conjunta.

Por motivos de espacio limitado para el trabajo, no ha sido posible incluir tal propuesta en este capítulo, de modo que a través de estas líneas solamente se argumentará el motivo por el cual se ha llevado a cabo dicho programa, pudiendo verla de forma íntegra a continuación del mismo.

DESEI pretende promover el desarrollo emocional y saludable para el último curso de Educación Infantil. Es decir, es una propuesta que trata de fomentar el desarrollo de conductas que generen hábitos saludables y emocionalmente positivos, aproximando a los alumnos a la Educación para la Salud y a la Inteligencia Emocional desde una perspectiva conjunta y simultánea de ambos ámbitos.


Está diseñado a modo de programa, con unos objetivos claros y una propuesta de actividades precisa, aunque flexible, ofreciendo la posibilidad de ser adaptadas por el docente.

Para una mayor comprensión de la relación que se pretende dar entre IE y EpS, se han establecidos tablas en las que aparecen los objetivos de cada actividad, pudiendo observar cómo es posible una interrelación de ambos temas.

Tanto la EpS como la IE son dos temas claves a tratar en el desarrollo evolutivo de una persona, siempre desde un ambiente adaptado a dichas edades. En todas las actividades que se llevan a cabo en el aula de Infantil se tiene en cuenta no perder de vista la Educación Emocional, ya que los docentes buscan el fomento de un clima de convivencia positivo donde premien las actitudes empáticas y los sentimientos de afectividad. Por otro lado, es la etapa en la que se inculcan los conocimientos de EpS relativos a la vida saludable.

La propuesta quiere constatar que tanto la salud como las emociones son caminos totalmente compatibles y pueden ser trabajados de forma simultánea y conjuntamente. No cabe la posibilidad de que las emociones no afecten a nuestra salud ni de que la salud no influya en las emociones. Además, para que no quede como una mera intención, la propuesta DESEI pretende ser un material útil y práctico que pueda inspirar a los profesionales de la educación que trabajen en este tema y en este grupo de edad.

La idea es ayudar a desarrollar conductas saludables y emocionales en edades en las que la educación del niño es una misión tanto de la escuela como de la familia, en un porcentaje muy igualado, de forma que docentes y padres deben actuar de manera coordinada en la promoción de una educación rica, positiva y saludable.



# DESEI

Plan de desarrollo  
emocional y saludable  
en

Educación Infantil

# ÍNDICE

1. Objetivos
2. Metodología
3. Actividades
4. Evaluación
5. Fichas de trabajo

## OBJETIVOS

### Objetivo general:

Adquirir algunos hábitos saludables y rasgos de competencia emocional de manera simultánea

### Objetivos específicos:

Inteligencia Emocional (IE)	Educación para la Salud (EpS)
Desarrollar conciencia de las propias emociones	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades
Expresar emociones de forma verbal/no verbal	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas	Desarrollar higiene y aseo
Aprender a gestionar y controlar emociones	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo
Desarrollar rasgos de empatía	Fomentar el ejercicio físico
Desarrollar actitudes de respeto	Desarrollar hábitos de descanso

## METODOLOGÍA

La propuesta contará con una metodología activa que fomente el aprendizaje significativo, el cual se basa en la formación integral de los alumnos, dándoles herramientas para que construyan su propio aprendizaje, puesto que son protagonistas activos de su desarrollo.

La EpS y la Educación Emocional siempre han tenido un papel secundario en las aulas de infantil, tratándose desde un prisma transversal en el resto de contenidos curriculares. Sin embargo, tienen su lugar en los objetivos de la ley de educación vigente y como tal, deben tener el protagonismo que les corresponde en la etapa de infantil aunque carezca de obligatoriedad. Con este plan no se dejarán los contenidos de lado, sino que se darán de forma conjunta durante las dos semanas para las que está previsto, preferentemente en Septiembre, cuando los alumnos llegan al colegio después de las vacaciones. Este momento es ideal para el fomento de hábitos.



A pesar de que el programa presenta las actividades planificadas, se tiene en cuenta la flexibilidad, y por tanto, el docente tendrá en cuenta en todo momento los ritmos de aprendizaje de cada alumno en las diferentes tareas pudiendo adaptarlas si fuera preciso. Todo ello desde un ambiente seguro, favoreciendo la motivación para la participación y la escucha, e incluyendo actividades y experiencias que permitan respetar los ritmos de actividad, juego y descanso de los niños/as.

## ACTIVIDADES\*

Las actividades (ver actividades y objetivos en *tabla 1*) están distribuidas en función de las áreas: castellano, música y psicomotricidad. De cada materia hay dos actividades, ya que la propuesta está diseñada para dos semanas dejando una libre entre ambas para el desarrollo normal del curso.

Las sesiones comienzan con la rutina establecida de 5- 8 minutos en la que se crea un momento de transición o preparación a la actividad que se va a realizar, y cada una de ellas durará unos 45-50 minutos, aproximadamente.

Cabe señalar que aunque las sesiones parezcan cerradas, éstas pueden modificarse y adaptarse según crea conveniente cada profesor, puesto que son totalmente flexibles a los cambios y al ritmo y necesidades de los alumnos de infantil.

El área de castellano es fundamental para que los niños trabajen estos aspectos de emociones y salud y comprendan desde un primer momento su importancia. Otra de las áreas, la música, es otra vía de sensibilización y expresión esencial para transmitir emociones. Y por último, la psicomotricidad brinda la oportunidad de que, a través del juego y movimiento, los niños/as se expresen corporalmente y fomenten el ejercicio.

---

\* Todas las actividades han sido ideadas por la autora de este TFG, inspiradas en la revisión de programas de Inteligencia Emocional y Educación para la Salud, que se ha llevado a cabo a lo largo de los capítulos 1 y 2.

Tabla 1. Áreas, actividades y objetivos

ÁREAS	ACTIVIDADES	OBJETIVOS
Castellano	Para empezar...me presento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar conciencia de las propias emociones</li> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Desarrollar rasgos de empatía</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Desarrollar higiene y aseo</li> <li>- Aprender a actuar frente situaciones de riesgo</li> <li>- Desarrollar hábitos de descanso</li> </ul>
	Los alimentos enfrentados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Identificar emociones ajenas</li> <li>- Aprender a gestionar y controlar emociones</li> <li>- Desarrollar rasgos de empatía</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Conocer diferentes alimentos y propiedades</li> <li>- Desarrollar higiene y aseo</li> <li>- Aprender a actuar frente situaciones de riesgo</li> </ul>
	Adivina qué	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar conciencia de propias emociones</li> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Desarrollar rasgos de empatía</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Conocer diferentes alimentos y propiedades</li> <li>- Desarrollar higiene y aseo</li> </ul>
	Los hermanos Pepe y Pupa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar emociones ajenas</li> <li>- Desarrollar rasgos de empatía</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Conocer diferentes alimentos y propiedades</li> <li>- Desarrollar higiene y aseo</li> <li>- Aprender a actuar frente situaciones de riesgo</li> </ul>
Música	El baile de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar conciencia de propias emociones</li> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Identificar emociones ajenas</li> <li>- Aprender a gestionar y controlar emociones</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Fomentar el ejercicio físico</li> <li>- Desarrollar hábitos de descanso</li> </ul>
	Las profesiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Identificar emociones ajenas</li> <li>- Aprender a gestionar y controlar emociones</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud</li> <li>- Aprender a actuar frente situaciones de riesgo</li> <li>- Fomentar el ejercicio físico</li> </ul>
Psicomotr.	En busca del misterio compartido	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar conciencia de las propias emociones</li> <li>- Identificar emociones ajenas</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Fomentar el ejercicio físico</li> <li>- Desarrollar hábitos de descanso</li> </ul>
	Las 25 uvas de la emoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar emociones de forma verbal/no verbal</li> <li>- Aprender a gestionar y controlar emociones</li> <li>- Desarrollar actitudes de respeto</li> <li>- Conocer diferentes alimentos y propiedades</li> <li>- Fomentar ejercicio físico</li> <li>- Desarrollar hábitos de descanso</li> </ul>

## ACTIVIDAD 1

**Área:** Castellano

**Título:** *Para empezar...me presento*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal e individual

**Materiales:** Peluche, pizarra, tizas, proyector, hojas de trabajo

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones ✓	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades
Expresar emociones de forma verbal /no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo ✓
Aprender a gestionar y controlar las emociones	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo ✓
Desarrollar rasgos de empatía ✓	Fomentar el ejercicio físico
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso ✓

### Desarrollo:

Se comienza presentando el programa y a nuestro personaje protagonista que nos acompañará durante todo el curso. El protagonista del programa es un cocodrilo de peluche grande llamado Lilo (ver ficha 2), que estará presente desde esta primera sesión y a lo largo de las demás, ya que después de trabajar con él en esta sesión, se quedará en el aula para recordarnos la importancia de lo que se ha trabajado este mes.

El profesor sentará a los alumnos en asamblea y comenzará presentando a Lilo, lo cual dará paso a enlazar nuestra temática principal: *“Este cocodrilo se llama Lilo. ¿Os parece que está contento o triste? ¿Qué es lo que más os llama la atención de Lilo? ¿Su boca? ¿Sus dientes?”*.

De esta manera el profesor podrá ir encaminando a la clase hacia los hábitos de higiene relacionándolos con las emociones positivas: *“está contento porque tiene los dientes blancos”, “muestra su alegría/felicidad con esa sonrisa”, etc.* A través de esta asamblea, los niños/as van a ir opinando sobre los hábitos de higiene, van a comentar cómo los realizan ellos en casa y a escuchar a sus compañeros. Así podremos establecer cuál es la línea base y los conocimientos previos de los alumnos. En esta lluvia de ideas también se hablarán de las emociones positivas y negativas que resultan de sentirnos limpios o no. El profesor irá escribiendo en la pizarra todas las ideas surgidas para que al final los alumnos tengan una idea global.

Después de esta pequeña puesta en común, se les contará la historia del cocodrilo Lilo (ver ficha 3) apoyándose en imágenes proyectadas en la PDI. Una vez leída, la comentaremos haciendo especial alusión a las emociones de alegría, tristeza y miedo, haciendo preguntas del tipo: *“¿qué pensáis que hará Lilo?, ¿cómo se sentirá en ese momento? ¿Por qué no quieren estar con él al principio? ¿Qué debería cambiar para tener más amigos?”*. Y finalmente, se repartirán unas fichas de trabajo (ver ficha 4) para que los alumnos ordenen la secuencia correcta de la historia y colorean a los personajes.

## ACTIVIDAD 2

**Área:** Psicomotricidad

**Título:** *En busca del misterio compartido*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal

**Materiales:** aula de psicomotricidad, tarjetas de emociones y caja

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones ✓	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades
Expresar emociones de forma verbal /no verbal	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo
Aprender a gestionar y controlar las emociones	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo
Desarrollar rasgos de empatía	Fomentar el ejercicio físico ✓
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso ✓

### Desarrollo:

En el aula de psicomotricidad se creará un circuito con los materiales que se dispongan como: aros, colchonetas, pelotas, etc. De forma que los alumnos tengan que correr, saltar, pasar por debajo de túneles, mantener el equilibrio como si pasaran por un puente estrecho, arrastrarse, ir a la pata coja, etc. El recorrido será libre para que cada profesor decida qué es lo mejor o más apropiado para realizar según los materiales, recursos y características del alumnado.

La finalidad de esta actividad es que los alumnos realicen el recorrido en busca de un cofre del tesoro en el que estarán guardadas las emociones que se van a trabajar. El profesor, previamente, colocará unas tarjetas con emociones escritas y con dibujos de caras que expresan dichas emociones (ver ficha 5).

Cuando cada alumno llega al cofre deberá coger una tarjeta sin mostrársela al resto y esperar a que los compañeros obtengan la suya. Después se pondrá una música y tendrán que pasear por la sala en busca de su compañero (que tiene la misma emoción que él). Cuando tengamos hechas las parejas, los alumnos repetirán el recorrido de dos en dos, ayudándose mutuamente en los obstáculos. Finalmente comentaremos las impresiones y opiniones en asamblea.

La actividad se puede adaptar haciéndola un poco más complicada, de forma que los alumnos no muestren sus tarjetas a los compañeros. De esta forma tendrán que buscar su pareja reproduciendo esa emoción ellos mismos con expresiones y gestos.

### ACTIVIDAD 3

**Área:** Música

**Título:** *El baile de las emociones*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal

**Materiales:** canciones, caretas de emociones, pinturas

#### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones ✓	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades
Expresar emociones de forma verbal/ no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo
Aprender a gestionar y controlar las emociones ✓	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo
Desarrollar rasgos de empatía	Fomentar el ejercicio físico ✓
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso ✓

#### Desarrollo:

Primero sentamos a los alumnos en asamblea y comentamos la actividad. Les diremos que van a escuchar unas piezas musicales y que deben cerrar los ojos y dejarse llevar. Después comentaremos qué emociones les han surgido de las diferentes músicas. Pondremos música lenta para relacionarla con la tristeza, música alegre, música que genere más tensión para asociarla al miedo, etc. Todas ellas piezas clásicas.

Primero las escucharán sentados y después en pie, moviéndose por la clase según lo que la música les incite a hacer. Deberán moverse de forma acompasada en función de si la música es rápida y alegre o si la música es lenta y triste, controlando los impulsos.

A continuación, se reparten unas caretas sin rostro a los alumnos (ver ficha 6) y unas tarjetas con una emoción escrita. Según la emoción que les toque deberán dibujarla en la careta y, con ayuda del profesor, se la colocarán con gomas en la cara. Cuando vuelva a sonar la música sólo se moverán aquellos alumnos que tengan la careta con la emoción acorde a esa melodía, y se juntarán por parejas. Los alumnos con otras emociones se quedarán quietos esperando su turno.

Las canciones que hemos establecido para realizar la actividad son:

EMOCIÓN	CANCIONES
Tristeza	CHOPIN- <i>Nocturne op. 9 No.2</i> BEETHOVEN- <i>Moonlight Sonata</i>
Miedo	BACH- <i>Tocata y fuga</i> WAGNER- <i>La cabalgata de las Valkirias</i>
Alegría	MOZART- <i>Rondo Alla Turca</i> VIVALDI- <i>Las cuatro estaciones</i>

#### ACTIVIDAD 4

**Área:** Castellano

**Título:** *Los alimentos enfrentados*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal e individual

**Materiales:** bits, fichas, pinturas, tijeras, pegamento

#### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades ✓
Expresar emociones de forma verbal/ no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo ✓
Aprender a gestionar y controlar las emociones ✓	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo ✓
Desarrollar rasgos de empatía ✓	Fomentar el ejercicio físico
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso

#### Desarrollo:

Para la realización de esta actividad, el docente colocará en el aula dos círculos o aros grandes en el suelo, uno verde y otro rojo. El verde es aquel que representa “lo saludable”, el rojo lo “no saludable”. Además, el profesor tendrá a su disposición 20 bits de alimentos (ver ficha 7). La actividad consiste en que los alumnos deben discriminar los alimentos sanos de los menos sanos o perjudiciales para nuestra salud si los consumimos en exceso.

En primer lugar se colocarán a los alumnos en semicírculo, dejando en el centro los dos aros verde y rojo. Se les explicará el ejercicio con un video de presentación de *Peppa Pig* (<https://www.youtube.com/watch?v=LafouKAuhZM>), en el que puede ver cómo los personajes recogen verduras en la huerta y preparan una comida saludable. Sin embargo, el hermano pequeño de Peppa no quiere comer nada de verduras y hortalizas, hasta que el abuelo hace algo diferente.

Se comentará el video mostrando la importancia de la comida sana y se debatirá sobre las siguientes cuestiones: *¿Qué debemos hacer siempre antes de comer? ¿Cómo se siente el hermano pequeño de Peppa? ¿Por qué pensáis que no quiere comer verduras? ¿Por qué al final se la come? ¿Qué hace el abuelo para que coma la misma comida que antes no quería? ¿A vosotros os gustan las verduras?, ¿Qué harías vosotros en esa situación? ¿Se os ocurre otra idea para que se las coma?, etc.*

Después de ver el video, el profesor les enseñará los bits y les explicará que hay 10 alimentos saludables y 10 no tan saludables que deberá colocar dentro de cada aro según corresponda. Para ver qué niño/a se levanta a recoger cada bit, el profesor leerá unas adivinanzas (ver ficha 8) el primero que lo adivine será quien se levante a colocarlo.

La segunda parte de la actividad, se repartirá a los alumnos unas fichas (ver ficha 9) sobre lo trabajado anteriormente. En cada ficha aparecen dos columnas: saludable y no saludable, e imágenes de algunos de los alimentos vistos. Deberán escoger tres de cada lado, colorearlos, recortarlos, pegarlos en las columnas y escribir su nombre junto a cada alimento.

## ACTIVIDAD 5

**Área:** Castellano

**Título:** *Adivina qué*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal e individual

**Materiales:** frutas, venda para los ojos, fichas, pinturas

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones ✓	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades ✓
Expresar emociones de forma verbal/ no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas	Desarrollar higiene y aseo ✓
Aprender a gestionar y controlar las emociones	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo
Desarrollar rasgos de empatía ✓	Fomentar el ejercicio físico
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso

### Desarrollo:

Antes de comenzar la actividad el profesor les explicará que vamos a tocar la comida y, como siempre se debe hacer, nos lavaremos las manos.

Una vez estemos en clase, los niños/as se sentarán en semicírculo y el profesor pondrá en el centro una cesta con diferentes frutas traídas de casa o prestadas del comedor. Por ejemplo: *manzana, pera, uvas, kiwi, naranja, plátano, limón, papaya, fresa, etc.*

Se repartirán a los alumnos unas vendas o pañuelos para que se tapen los ojos. Entonces se irán pasando las frutas de unos a otros, para que puedan tocarlas y olerlas, pero no verlas. Cuando el profesor diga “stop” el niño que le haya tocado en la mano tendrá que decir el nombre de la fruta y qué sentimientos le transmite, como por ejemplo: *si la ha probado, si le gusta, si se acuerda de cuándo la comió por primera vez, cuando suele tomarla (invierno, verano...), si le trae algún recuerdo especial, etc.* Así, irán pasando con algún alumno más y se irán cambiando las frutas.

A continuación, irán saliendo al semicírculo por parejas y un miembro deberá permanecer con la venda en los ojos. La prueba consiste en que confíen en su compañero. Para ello, el profesor le dará al niño sin venda un trocito de una fruta (puede ser dulce o ácida) y el alumno sin venda deberá describirle la fruta a su compañero y éste, como lleva la venda, no la verá pero tendrá que probarla. Entonces, tendrá que describir el sabor y comparar la descripción que había hecho su compañero. Esto mismo se realizará con varios alumnos y frutas.

Finalmente, se repartirán a los alumnos unas fichas con frutas (ver ficha 10) para que coloreen en sus mesas y después las recortaremos y haremos un mural para decorar la clase.

## ACTIVIDAD 6

**Área:** Psicomotricidad

**Título:** *Las 25 uvas de la emoción*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal

**Materiales:** uvas, material de psicomotricidad, tarjetas con mensajes

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades ✓
Expresar emociones de forma verbal /no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas	Desarrollar higiene y aseo
Aprender a gestionar y controlar las emociones ✓	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo
Desarrollar rasgos de empatía	Fomentar el ejercicio físico ✓
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso ✓

### Desarrollo:

Para que comprendan la actividad mejor, el profesor realizará una breve introducción de 5 minutos en la que explicará el porqué de este título. A fin de año es tradición tomar 12 uvas de la suerte. Nosotros, en esta actividad tendremos uvas de la emoción. Y volveremos a recalcar la importancia de tomar frutas, como las uvas.

El profesor va a diseñar un circuito con los materiales de psicomotricidad que disponga, estableciendo cinco diferentes pruebas: prueba de saltos, de equilibrio, de lanzamientos, etc. Se harán por equipo de 5 alumnos. Al final de cada prueba encontrarán una tarjeta (ver ficha 11) que representa una uva y en la que habrá un mensaje escrito. Como tendrán que pasar por cada prueba 5 equipos (teniendo en cuenta que hay 25 alumnos en clase) pondremos 5 tarjetas en cada prueba. Cuando los equipos hayan completado todas las pruebas tendrán 5 tarjetas.

Después nos sentaremos en semicírculo y pondremos música relajante, entonces los niños irán saliendo (de uno en uno) con una tarjeta al centro y leyendo su tarjeta comentando a sus compañeros qué significa para él ese mensaje. Finalmente, dejaremos unos minutos para que se relajen y la profesora repartirá uvas para que prueben.



## ACTIVIDAD 7

**Área:** Música

**Título:** *Las profesiones*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal

**Materiales:** fichas de profesiones

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades
Expresar emociones de forma verbal/ no verbal ✓	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud ✓
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo
Aprender a gestionar y controlar las emociones ✓	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo ✓
Desarrollar rasgos de empatía	Fomentar el ejercicio físico ✓
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso

### Desarrollo:

A lo largo de las anteriores sesiones hemos trabajado aspectos relacionados con la emoción y la salud, como el ejercicio y los alimentos. Sin embargo, no hemos hablado de los profesionales que trabajan cada día en este mundo. Esta actividad consiste en que los alumnos simulen que son profesionales.

Se comenzará con una breve lluvia de ideas sobre profesiones y oficios que conozcan relacionadas con el ámbito de la salud y se irán apuntando en la pizarra. Después les pondremos un video que muestra gran variedad de profesiones, y ellos deberán discriminar cuáles son las relacionadas con este ámbito y cuáles no tienen nada que ver (<https://www.youtube.com/watch?v=GaD7abMU9i4>).

A continuación, se dividirán en equipos de 5 alumnos y se les repartirán a cada uno unos bits de profesionales (ver ficha 12), como médico, dentista, frutero, agricultor, y profesor. Estos 5 niños/as deberán simular esa situación que les ha tocado pero sin hablar, solamente expresando por gestos. Por ejemplo: *para el de dentista podrán simular una consulta, un niño que acude con dolor de muela y su madre preocupada, etc.* Todo ello simulando la escena sólo a través del lenguaje corporal, expresando emociones faciales. Sus compañeros deberán adivinarlo.

A cada equipo se le dará la tarjeta con la profesión o escena que deben simular, pero no se les dará más pistas para que sean ellos mismos quienes identifiquen las posibles circunstancias que pueden resultar de dicha situación y llevarlas a la práctica.

La representación se llevará a cabo con las canciones de música clásica que empleamos la semana anterior en la otra sesión de música.

## ACTIVIDAD 8

**Área:** Castellano

**Título:** *Los hermanos Pepe y Pupa*

**Duración:** 50 minutos

**Agrupamiento:** Grupal e individual

**Materiales:** fichas

### Objetivos:

Inteligencia Emocional	Educación para la Salud
Desarrollar conciencia de las propias emociones	Conocer diferentes alimentos y sus propiedades ✓
Expresar emociones de forma verbal/ no verbal	Conocer diferentes profesiones relacionadas con la salud
Identificar emociones ajenas ✓	Desarrollar higiene y aseo ✓
Aprender a gestionar y controlar las emociones	Aprender a actuar frente a situaciones de riesgo ✓
Desarrollar rasgos de empatía ✓	Fomentar el ejercicio físico
Desarrollar actitudes de respeto ✓	Desarrollar hábitos de descanso

### Desarrollo:

El principal objetivo de esta actividad es que aprendan a resolver conflictos y a ponerse en el lugar del otro, es decir, a desarrollar la empatía.

Para ello presentaremos a Pepe y Pupa, dos hermanos que se encuentran involucrados en unos problemas y que necesitan ayuda para solucionarlos. Los problemas están relacionados con los temas que estamos tratando.

Para el desarrollo de la actividad, los alumnos deberán estar sentados en asamblea escuchando la historia de Pepe y Pupa que el profesor les contará con ayuda de unas fichas (ver ficha 13). Todas las situaciones requieren un desenlace que deberán crear los alumnos. Las posibles soluciones se irán apuntando en la pizarra.

Tras este debate y puesta en común de ideas, se les repartirán unas fichas (ver ficha 14) en las que aparecen unos personajes en varias situaciones y mostrando diversas emociones. Deberán unir el personaje con la situación que creen, según la emoción que exteriorizan con los gestos del cuerpo y/o cara.

## EVALUACIÓN

El programa se centra en los intereses y demandas de los alumnos, por lo que partimos de una aproximación a los conocimientos previos mediante una lluvia de ideas, la cual nos dará pautas para saber dónde está la línea base, además de que nos proporcionará una buena valoración para el final del programa, ya que mostrará el progreso de los alumnos. Dicha lluvia de ideas se basará en pregunta tipo: *¿qué sabéis sobre la salud?, ¿sobre las emociones?, ¿por qué pensáis que es importante mantenerse limpio?, ¿y comer bien?, ¿cómo nos sentimos cuando estamos enfermos?, etc.*

La evaluación de los contenidos se llevará a cabo a través de la observación directa durante la realización de las sesiones. Así, se utilizarán hojas de observación (ver ficha 1) para que los profesores puedan registrar los progresos durante la marcha de las sesiones, anotando si los alumnos son capaces de alcanzar los objetivos propuestos.

Por otro lado, se observará la forma de interactuar entre ellos y las habilidades sociales que van desarrollando durante el desarrollo de las actividades.

Es primordial que, en este tipo de iniciativas, los profesores tomen conciencia de la importancia decisiva de la evaluación para apoyar los resultados obtenidos a través de ella.

# FICHAS DE TRABAJO

## Ficha 1: Rúbrica de evaluación/observación

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

ITEM	CÓDIGO (sí, no, a veces)
1. Comprende las reglas e instrucciones	
2. Acepta la ayuda de los compañeros	
3. Distrae a sus compañeros	
4. Manifiesta interés por las actividades	
5. Participa en las actividades de forma activa	
6. Manifiesta hábitos correctos de higiene	
7. Conoce los alimentos y discrimina los saludables	
8. Sigue adecuadamente los tiempos de descanso y relajación	
9. Controla las emociones e impulsos	
10. Muestra conciencia de las emociones	
11. Expresa adecuadamente las emociones e ideas	
12. Se muestra empático/a	
13. Resuelve adecuadamente los problemas	
14. Conoce las distintas profesiones relacionadas con la salud	
15. Manifiesta respeto hacia sus compañeros	
16. Respeta y cuida los materiales	

## Ficha 2: Protagonista: Lilo, el cocodrilo



## Ficha 3: Historia de Lilo, el cocodrilo

Lilo es un cocodrilo que vive en un gran lago. De pequeño tenía muchos amigos que jugaban con él y que le hacían compañía para que no se sintiera solo, ya que Lilo no tenía hermanos. Lilo siempre estaba contento y se pasaba el día sonriendo con esa enorme boca de cocodrilo.



Pero un día, cuando Lilo se hizo mayor empezó a sentirme más triste porque se dio cuenta de que sus amigos le estaban dejando de lado. Lilo no entendía muy bien qué había hecho para que ya no quisieran jugar con él, y cuando se acercaba a ellos para preguntarles, éstos salían corriendo, incluso asustados.



Lilo cada vez estaba más triste y se sentía más solo. Además, las noches de invierno eran muy frías y oscuras y Lilo tenía miedo y echaba de menos a sus amigos. Pasaron muchos días hasta que por fin, la suerte de Lilo cambió.



Una mañana, Lilo estaba desayunando cerca del lago cuando escuchó un precioso canto de un pajarillo.

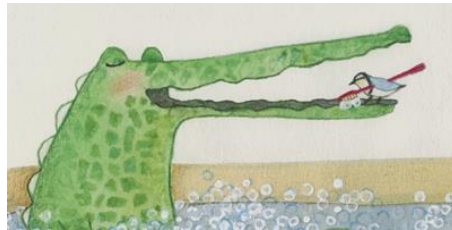
- “¡Qué hermosa melodía!”- exclamó Lilo- “me gustaría conocer a ese pájaro, ¿querrá ser mi amigo?”

Lilo siguió el sonido hasta que lo encontró, posado en una rama en lo alto de un árbol. Ahí estaba el pajarillo cantando.



El pájaro había oído hablar a los otros animales sobre Lilo y le explicó porqué le habían dejado de hablar.

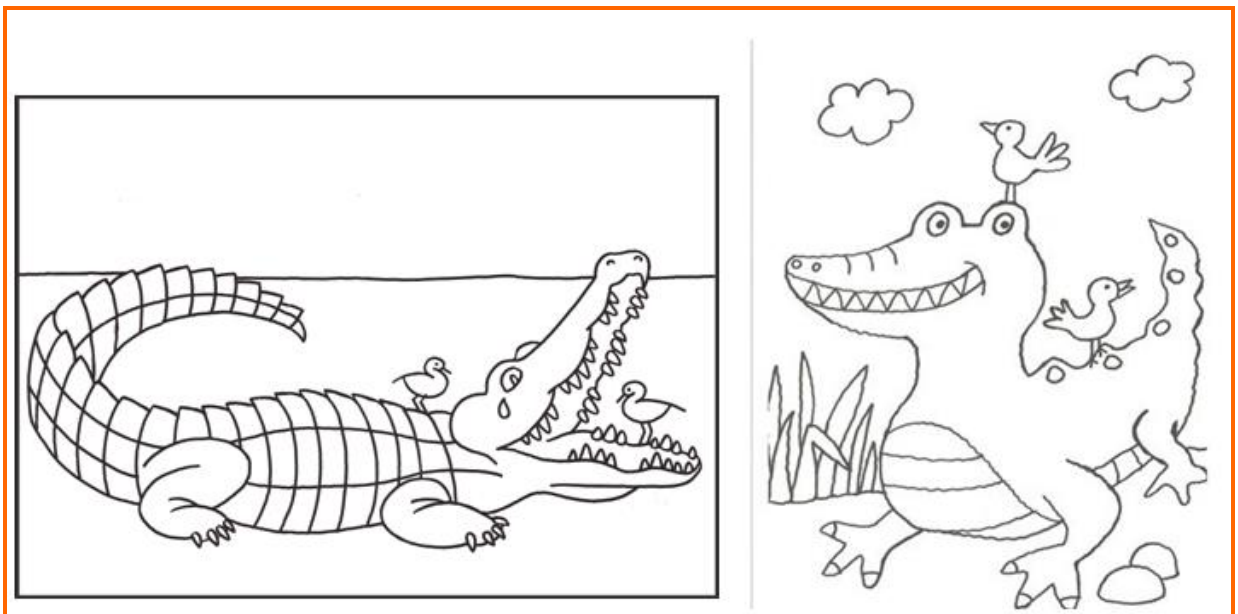
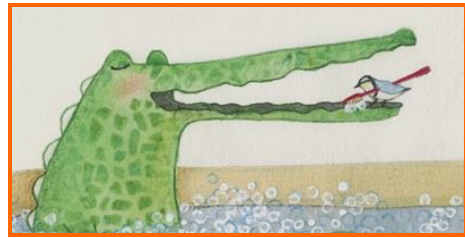
- “Dicen que hace tiempo dejaste de lavarte y asearte y que tus enormes dientes están sucios”- dijo el pajarillo.
- “Tienen razón, dejé de cepillarme los dientes porque al crecer, mis patas se quedaron cortas y no puedo hacerlo solo”- contentó el cocodrilo.
- ¡Yo podría ayudarte!- exclamó el pajarillo.



Así, el pajarillo y el cocodrilo se hicieron amigos inseparables, y jamás volvió a estar sucio. Lilo volvió a sonreír y nunca más derramó lágrimas de cocodrilo.



Ficha 4: Ordenar la secuencia y colorear

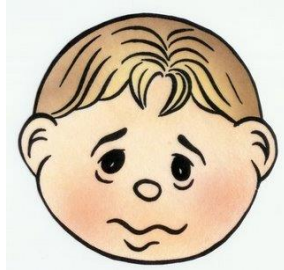


## Ficha 5: Emociones

**RABIA**



**TRISTEZA**



**ALEGRÍA**



**VERGÜENZA**



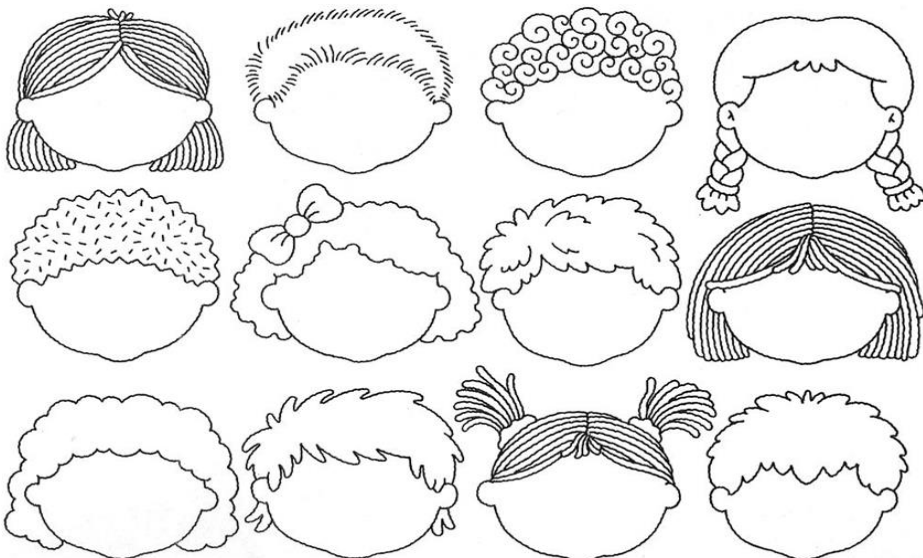
**ENFADO**



**MIEDO**



## Ficha 6: Caretas

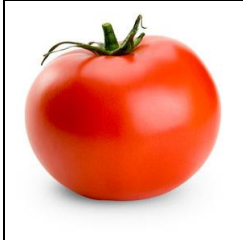




## Ficha 7: Bits de alimentos

Saludables:

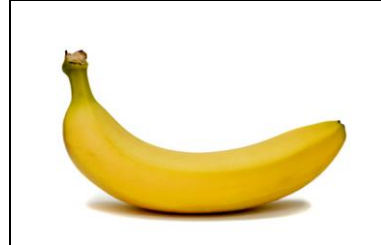
**TOMATE**



**LECHUGA**



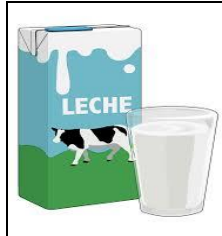
**PLÁTANO**



**UVAS**



**LECHE**



**ZANAHORIA**



**PAN**



**CEREALES**



**LIMÓN**



**PESCADO**



Menos saludables (también se pueden consumir pero en menor cantidad)

**NATILLAS**



**HELADO**



**GOMINOLAS**



**CHORIZO**



**FRITOS**



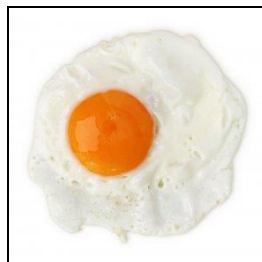
**CHOCOLATE**



**PASTELES**



**HUEVOS (fritos)**



**PATATAS (fritas)**



**REFRESCOS**



## Ficha 8: Adivinanzas

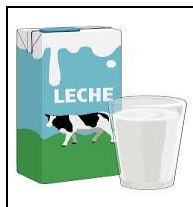
1. Es alargada y naranja, la comen los conejos para así llegar a viejos. **Zanahoria**
2. Oro parece, plata no es, el que no lo adivine bien tonto es. **Plátano**
3. Fríos, muy fríos estamos y con nuestros sabores a los niños animamos. **Helado**
4. Cuanto más caliente más fresco y crujiente. **El pan**
5. No toma té, ni toma café y está colorado, dime qué es. **Tomate**
6. Soy una loca amarrada que sólo sirvo para la ensalada. **Lechuga**
7. Choco con tranvía, late mi corazón, y el que no lo adivine es un tontorrón. **Chocolate**
8. Tengo ojos y no veo, me crié bajo la tierra. Me puedes comer asada o frita. **Patata**
9. Blanco es, la gallina lo pone, con aceite se fríe y con pan se come. **Huevo frito**
10. Lo que más me gusta es nadar, tengo escamas y respiro bajo el mar. **Pescado**
11. Para merienda o para postre, mi primo es el yogur, suelo ser tan buena que además me echan canela. **Natillas**
12. Los niños me adoran, siempre me llevan en bolsas, me invitan a los cumpleaños y en la fiesta de *Halloween* me recogen a puñados. **Gominolas**
13. Soy rojo y vengo del cerdo, y en la merienda me meten en un rico bocadillo. **Chorizo**
14. Empanados y a la sartén, por fuera todos iguales, algunos con jamón y queso y otros con bechamel. **Fritos**
15. En una cajita de cartón venimos mogollón, y en el desayuno nos meten a puñados en el tazón. **Cereales**
16. Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar tienes que estrujarlo bien. **Limón**
17. Yo soy el más completo de todos los alimentos, blanco el color tengo y no soy un invento. **Leche**
18. La mano las rompe, el pie la tritura, la boca las bebe. **Uvas**
19. Me toman frío cuando hace calor, a veces tengo burbujas y otras no. **Refresco**
20. Soy dulce, lleno de azúcar, de postre me comen y las velas me soplan. **Pasteles**

## Ficha 9: Alimentos saludables/no saludables

Nombre del alumno \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

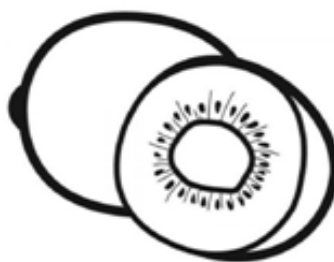
SALUDABLES	NO SALUDABLES

### ALIMENTOS



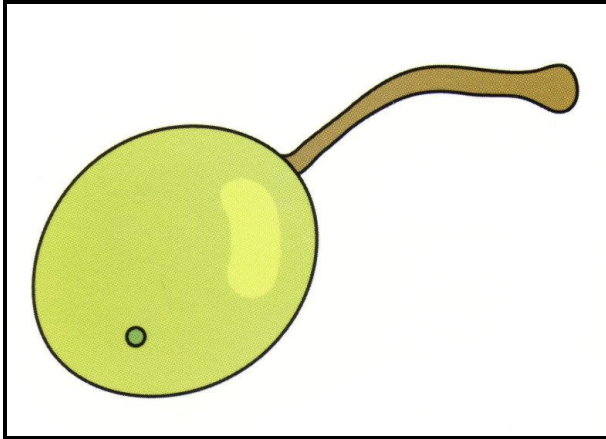
**Ficha 10: Frutas para colorear**

Nombre del alumno \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_



## Ficha 11: Tarjetas de uva con mensajes

Tarjeta de uva con mensaje en la parte posterior



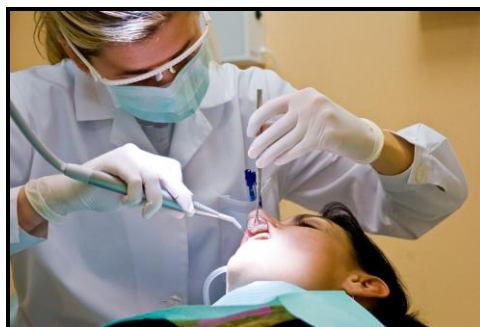
### MENSAJES:

- Tu esfuerzo siempre vale la pena
- Tienes buenas ideas
- Me gusta tu sonrisa
- Hay que aprender de los errores
- Confía en ti mismo
- Cuando un amigo nos pide algo, la palabra “mañana” no existe
- Lo único imposible es lo que no intentas
- Si quiero hacerlo, puedo.
- Con ayuda todo es más fácil
- Comparte tu alegría
- Si tienen una palabra dulce, no te la calles
- No tengas miedo a expresar lo que sientes
- Pide perdón cuando te equivoques
- Las mentiras hacen daño a las personas
- Hoy es un día estupendo
- Los problemas se solucionan hablando

**Ficha 12: Bits de profesiones**



**Médico**



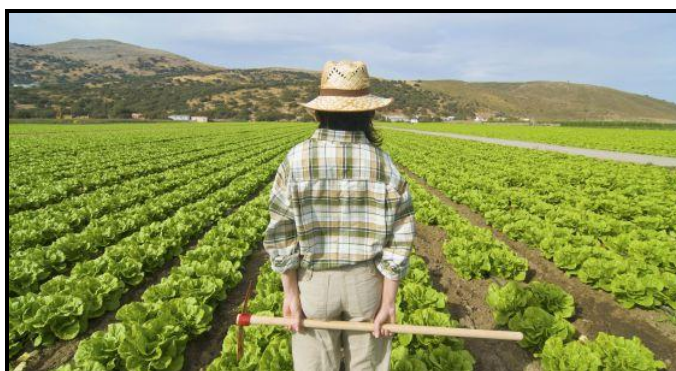
**Dentista**



**Frutero**



**Pescador**



**Agricultor**

## Ficha 13: Pepe y Pupa

Ficha para colorear:



Pepe y Pupa son dos hermanos que siempre se meten en problemas. Les gusta mucho jugar juntos aunque siempre acaban discutiendo y enfadando a sus padres.

Hoy, como todos los días, Pepe y Pupa habían decidido jugar un rato en casa antes de salir al parque con las bicicletas.

Al final del día llegaron a casa enfadados de nuevo y con muchas explicaciones que darle a su madre. Pepe decía que la culpa era de su hermana, y ella, Pupa, echaba las culpas a Pepe. Parece que estos hermanos necesitan ayuda para solucionar sus problemas, ¿queréis ayudarles?



## Problemas de Pepe y Pupa:

### 1. Las tareas del hogar



En casa de Pepe y Pupa cada uno tenía una tarea que realizar: Pepe pasaba el aspirador, Pupa recogía la habitación, el padre paseaba al perro y limpiaba el garaje y la madre fregaba los platos.

Parecía que todo estaba claro, pero hoy había un problema: la madre de Pepe y Pupa llegó antes del trabajo porque se encontraba mal, tenía fiebre. De modo que no podría hacer sus tareas.

Pupa entendía perfectamente cómo se sentía su madre porque ella había faltado unos días al colegio por el mismo motivo, la fiebre. El problema es que todos tenían sus tareas repartidas y no se podían dejar los platos sin fregar en la cocina... ¿Cómo podemos organizarles para que conseigan hacer todo antes de que lleguen sus primos a casa y vean ese desastre?

### 2. Los deberes del colegio



Pepe y Pupa eran dos niños muy trabajadores que siempre llevaban las tareas hechas al colegio. Este año habían pasado a primaria y su mochila pesaba más y tenían que trabajar más, pero a ellos no les importaba porque sabían que si trabajaban, de mayores serían como sus padres. Pepe quería ser médico como papá, y Pupa quería ser profesora como mamá.

Todos los días Pepe esperaba a su hermana a la salida de clase para volver juntos a casa, pero hoy Pupa no estaba “¿Dónde se habrá metido?”- pensó Pepe. Estuvo buscándola por todo el colegio pero no la encontró. Entonces se dio cuenta de que ese día Pupa había salido antes porque tenía revisión en el dentista. Pepe corrió hacia casa para que le diera tiempo a hacer la tarea y ver la tele un rato. Corrió y corrió tanto que su mochila se abrió y salieron los libros volando con la mala suerte de que cayó en un charco. Su tarea estaba toda mojada y rota. ¡¿Qué voy a hacer ahora?!- dijo Pepe asustado. ¿Qué solución pensáis para Pepe?

### 3. La visita al dentista



Pupa tenía dentista. Pupa tiene verdadero pánico al dentista, y sin embargo, tiene que visitarle a menudo porque come muchas *chuches* y tiene que vigilar que no le salgan caries ¿Sabéis qué es?

Pupa tiene tanto miedo al dentista que intenta lavarse los dientes después de cada comida, como le dijo que hiciera.

Ella sabe que los dientes hay que cuidarlos mucho y además de cepillarlos, se enjuaga la boca con flúor de sabor fresa (explicar qué es el flúor).

Pupa ha ido al dentista, pero éste le ha dado una mala noticia, ¡tiene una caries! La dentista le dice que se debe curar y que no le dolerá mucho, pero que si no la curamos me pondrá mucho peor y le dolerá toda la boca.

Pupa esta tan asustada que sale corriendo de la sala del dentista y se agarra a su madre, que estaba en la sala de fuera esperándola. Las personas que estaban fuera intentan tranquilizarla pero ella no hace caso, porque dice que sólo quiere escuchar la opinión de algún niño o niña, no de personas mayores. ¿Qué le diríais vosotros/as a Pupa?

#### 4. De compras en el supermercado



La madre de Pepe y Pupa va al supermercado a hacer la compra de la semana. Les pide ayuda a Pepe y Pupa, y ellos como ya han terminado la tarea, deciden acompañarla a comprar. La madre les dice que guarden la lista donde ha apuntado todo lo que necesita comprar:

- “Os dejo encargados de la lista de la compra”- dijo su madre- “¡es muy importante que no la perdáis!”
- “No te preocupes, mamá”- dijeron Pepe y Pupa

Los tres llegaron al supermercado y empezaron a buscar lo que se acordaban que necesitaban, hasta que llegaron a la parte de las frutas y verduras. La madre les dijo que fueran juntos con la lista a comprar los ingredientes de la ensalada, mientras la madre hacia cola en la pescadería.

Pepe y Pupa fueron a buscar todo pero no encontraban la lista:

- “Pupa, ¿tienes tú la lista?”- preguntó Pepe.
- “No, la guardaste tú en tu bolsillo del pantalón”- contestó Pupa
- “Pues no está, ¡la he perdido!”- exclamó Pepe asustado.
- “Tenemos que coger los ingredientes de la ensalada, sino mamá se enfadará con nosotros”- dijo Pupa.

Los dos hermanos se miraron asustados, porque ninguno se acordaba de qué llevaba la ensalada, sólo se acordaban de que eran 5 ingredientes, ¿pero cuáles?

## Ficha 14: Unir foto con la emoción correspondiente



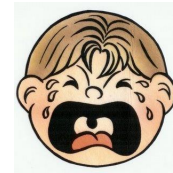
(Niñas no pueden columpiarse)



(Jugando en la piscina)



(Niño huye de un león)



(Bebé no comparte su juguete)



(Niño no quiere comer verduras)



## CONCLUSIONES

Son muchas las reflexiones y conclusiones que hemos obtenido a partir de la realización del presente trabajo. De entre todas queremos destacar aquí las siguientes:

1. A lo largo de los dos primeros capítulos hemos comprobado que existen programas para trabajar en el aula de infantil respecto a los temas de EpS e IE. Sin embargo siempre separadamente.
2. En el TFG de Pedagogía ya pudimos poner de manifiesto que son muchos los aspectos en común entre ambos temas, algunos de ellos son:
  - *A mayor IE, mejores consecuencias relacionadas con el bienestar, de forma que cuanto mejor nos sentimos, más positivamente actuamos.*
  - *Al igual que las emociones positivas repercuten en la salud, lo mismo ocurre con las negativas, que están directamente relacionadas con el sistema inmune.*
  - *El estrés es el principal conector de las emociones con la salud.*
  - *Los buenos hábitos generan buena salud, y la buena salud hace que la persona esté más predispuesta a la motivación por una vida saludable.*
3. Resulta cuando menos sorprendente, que no hayamos sido capaces de encontrar propuestas que trabajen ambos temas de manera simultánea, llevando a cabo actividades en las que los objetivos estén enfocados a la promoción tanto de conductas saludables como competencia emocional.
4. Por todo lo dicho hasta ahora, hemos detectado la necesidad de idear una propuesta que trate la EpS y la IE simultáneamente, basada en la estimulación temprana. Nuestra propuesta de trabajo en esta dirección es el Programa DESEI.
5. El plan DESEI es un intento de aportar ideas y sugerencias para que sea el maestro del aula de infantil el que adapte estos objetivos de trabajo y sus correspondientes actividades a las necesidades de su aula.

6. La propuesta DESEI ha sido desarrollada íntegramente por la autora de este TFG, apoyada por sus dos directoras. Todas las actividades han sido ideadas por ella misma, inspirándose en la revisión teórica previamente realizada.
7. Aún así, una de las limitaciones ha sido el no haber tenido la posibilidad de aplicar el plan DESEI en un contexto de aprendizaje real, pudiendo comprobar así, qué resultados se obtendrían y las dinámicas que este tipo de metodología puede aportar al aula de infantil.

La EpS y la IE son caminos educativos totalmente compatibles. Ambos se retroalimentan de forma que a través del trabajo de uno se puede desarrollar el otro. Si se pretende una educación lo más completa posible para el alumno, se debe tratar de forma integral y se debe comenzar cuanto antes.

La etapa de Infantil es el momento idóneo para ello, ya que es cuando el niño está más predispuesto; y además, es el momento ideal para colaborar con los padres en una tarea compartida en beneficio de una educación emocionalmente saludable que establezca hábitos y valores necesarios para un desarrollo óptimo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### 1) Artículos y libros:

Gardner, H. (1987). (Edición 2000). *Inteligencias Múltiples*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2003). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.

González, J. y Criado del Pozo, M.J. (2003). *Psicología de la educación para una enseñanza práctica*. Madrid: CCS.

González, R. y Román, Y. (2012). *Quién te quiere a ti, guía para padres y madres: cómo educar en positivo*. Madrid: Save the Children.

González de Haro, D. (2008). La educación para la salud: “asignatura pendiente” para la escuela. *Revista de educación 10(2008)*, 123-136. Huelva.

Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), de 9 de diciembre.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) que regula las enseñanzas educativas en España.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil (BOE nº 4, de 4 enero de 2007).

Shapiro, L. (1997.) *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara.

Tirapu, J; Pérez, G; Erekatxo, M. y Pelegrín, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Revista de Neurología*. 44 (8), 479-489.

## 2) Programas:

Alonso-Gancedo, N. e Iriarte Redín, C. (2005). *Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral, PECEMO*. Málaga: Aljibe.

Asociación Española Contra el Cáncer\_ AECC\_ (2011). *Guía “las emociones”*. [Extraído el 12 de febrero de [https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las\\_emociones.pdf](https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Documents/Las_emociones.pdf)]

Comunidad de Madrid (2013-2014). *Desayunos saludables: Primero desayuna, después ¡cómete el día!* [Extraído el 15 de marzo de <http://www.madrid.org>]

Curuana, A; Amat, A.B; Sanchis, B; Trench, C; Martín, J.M; Peñataro, K; Lavinia, L; Mánez, M; Barba, I; Amat, L; Caballero, P; Tercero, P; Albaladejo, N; Segura, N; Bellod, N; Díaz, O. y Cuenca, P. (2011). *Cultivando Emociones*. Valencia: Generalitat Valenciana.

Cruz, P. (2014). Propuesta de expresión lingüística y corporal. *Historia y comunicación social*, 19, 107-118.

C.P.E.I.P Alfonso x el Sabio (2012). *La estrella de la salud*. Navarra. [Extraído el 20 de marzo de <http://cpsanadrian.educacion.navarra.es/Documentos/salud.pdf>].

Garcés Larrea, L (2014). *Colección de cuentos Emociónate*. Navarra: Creados. [Accesible en [www.padresformados.es](http://www.padresformados.es)]

Guil, R; Mestre, J.M.; González de la Torre, G. y Foncubierta, S. (2011). Propuesta para el desarrollo de competencias emocionales en infantil. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 14 (3), 131-144.

Martín, R; Blanco, H. y Rubio, M.L. (2011). *Proyecto de educación emocional para los cursos 2008-2010*. Cáceres. [Extraído el 18 enero de

<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZII13641&id=113641>]

### **Guías:**

Aparicio, L; Fernández, A; Gamarra, A. y Labarta, I. (1998). *Orientaciones familiares sobre hábitos de comida*. Navarra: Gobierno de Navarra.

Bravo, M., Benedí, R., Cabezas T. y Valle, F. (2007). *¿Cómo comer? comer bien. El tren de la salud*. Gobierno de España: Secretaría General Técnica.

Castaño, M., Cerviño, S., Frías, P., García, A., Gil, B., López, M.L., Martínez, A. y Ortega, C. (2012). *Sonrisitas*. Andalucía: Consejería de Salud.

Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, FAD. (2004). *Prevenir para vivir*. [Extraído el 20 de febrero de [www.fad.es](http://www.fad.es)]

Gobierno de Navarra (2014). *Vuelta al cole con salud*. [Extraído el 20 de febrero de [http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8EEAFB2A-132C-4516-8596-4B5EFFA83369/287901/folleto\\_cast2014web.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8EEAFB2A-132C-4516-8596-4B5EFFA83369/287901/folleto_cast2014web.pdf)].

Gobierno de Navarra (2013). *Comer sano y moverse para crecer en salud y prevenir la obesidad infantil*. [Extraído de <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/660FE881-08AB-4106-BA6E-A54126C16FAC/202350/Crececonsaludminiwebcas2.pdf>]

López, R.A. y Martínez, J.A. (2004-2008). *Disfruta cuidándote. El tren de la salud*. pp. 20. Gobierno de España: Secretaría General Técnica.

### **Páginas Web consultadas:**

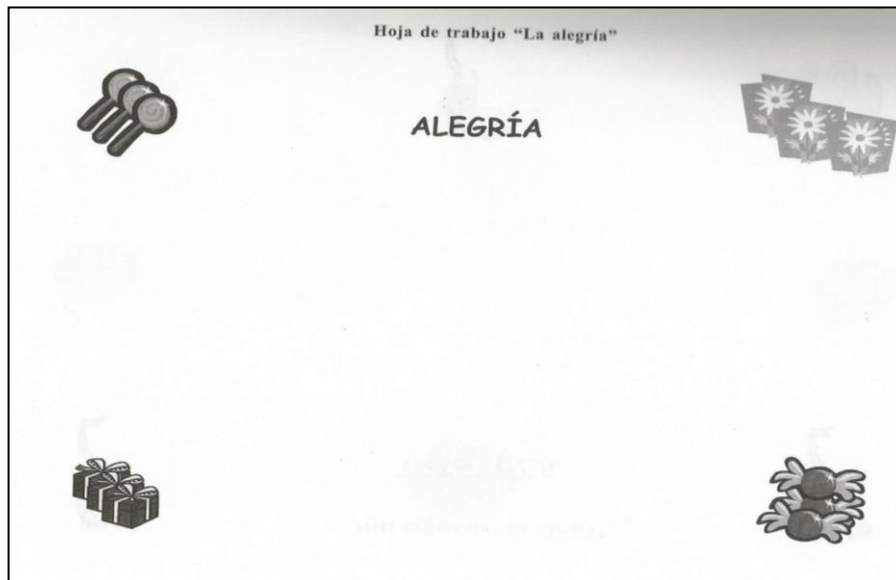
- [www.rafaelbisquerra.com](http://www.rafaelbisquerra.com) (Bisquerra, 2015)
- [www.padresformados.es](http://www.padresformados.es) (Padres Formados, cuentos Emociónate, 2015)
- [www.fad.es](http://www.fad.es) (Fundación de Ayuda contra la drogadicción, 2015)
- [www.navarra.es](http://www.navarra.es) (Gobierno de Navarra, 2015)
- [www.ausolan.com](http://www.ausolan.com) (Ausolan Jangarria, comedores escolares, 2015)





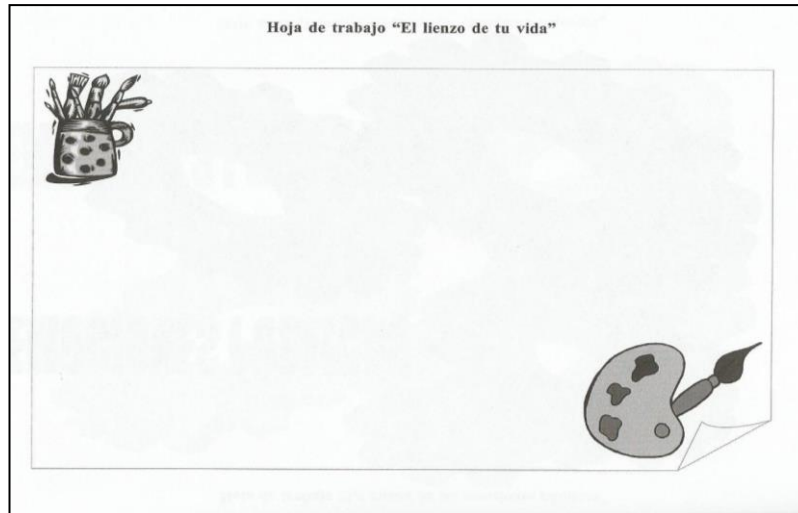
## ANEXO 1

Ejemplos de fichas para trabajar las emociones básicas: tristeza y alegría (PECEMO, Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005)



## ANEXO 2

Ficha para trabajar la expresión de emociones (PECEMO, Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005)



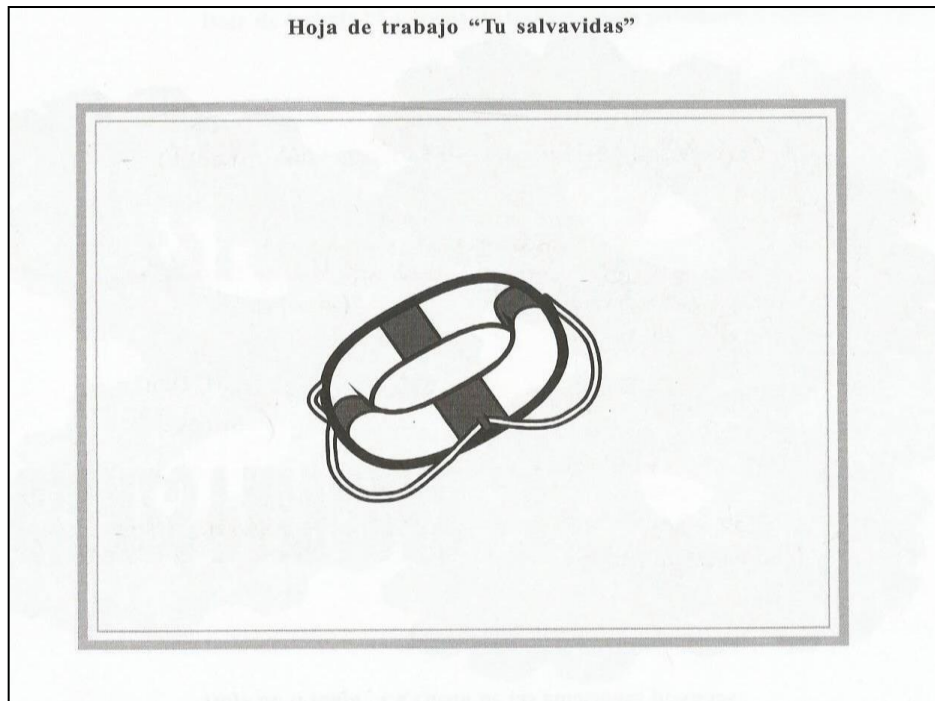
## ANEXO 3

Ficha para trabajar el reconocimiento de emociones ajenas (PECEMO, Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005)

Hoja de trabajo "Emociones y señales"	
Emociones	Señales que podemos percibir en los otros (palabras que dirán, tono de voz, expresión facial, la postura del cuerpo, etc.)
Enfadado	Gritar, no decir nada y quedarse en silencio por mucho tiempo, marcharse, sofocarse y ponerse colorado, fruncir el ceño, sudar, mirar fijamente, apretar los dientes o los puños, maldecir o blasfemar, pelear, etc.
Frustrado	
Contento	
Triste	
Celoso	
Excitado	
Asustado	

## ANEXO 4

Ficha para trabajar el control emocional (PECEMO, Alonso-Gancedo e Iriarte, 2005)



## ANEXO 5

Descripción de las emociones básicas según la AECC (2005)

<b>Existen 6 categorías básicas de emociones:</b>	
<b>MIEDO</b> Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.	El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
<b>SORPRESA</b> Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo.	Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
<b>AVERSIÓN</b> Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
<b>IRA</b> Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
<b>ALEGRÍA</b> Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.	Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
<b>TRISTEZA</b> Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

## ANEXO 6

Ejemplos de historias para el conocimiento e identificación de emociones (AECC, 2005)

### \* Pequeñas historias

A Juan y a Ana les han regalado libros que les han gustado mucho. ¿Cómo se sentirán?

Belén estaba haciendo sus deberes cuando su hermano pequeño le rayó los ejercicios. ¿Cómo se sentirá?

Andrés se fue a dormir. Cuando se metió dentro de la cama se encontró una araña y a él no le gustan nada. ¿Cómo se sentirá?

Marta va a ir al cine con su tía, pero en el último momento su tía le ha llamado para decirle que no pueden ir al cine porque está enferma. Marta se siente muy

Añadimos otras historias que reflejen cómo nos sentimos.

## ANEXO 7

Ejemplos de cómo expresar las emociones (AECC, 2005)

### Expresar las emociones

Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Pero ¿cómo podemos enseñarles a hablar de sus sentimientos con los demás?  
... podemos ofrecerles algunas pistas:

¿Cómo puedes hablar de tus sentimientos con los demás?

Dile cómo te sientes y por qué:

"Estoy enfadado porque..."

"Tengo miedo de..."

"Me siento alegre cuando..."

## ANEXO 8

Tarjetas con expresiones faciales de las distintas emociones (AECC, 2005)

**\* Imagina que...**

Te has tropezado con un objeto y al mirarlo te das cuenta de que se trata de un espejo mágico. Cada vez que lo miras aparece un anciano con una expresión diferente. ¿Sabrías decir a qué emoción corresponde cada rostro?



- Alegría
- Enfado
- Sorpresa
- Miedo
- Tristeza

## ANEXO 9

Ficha con adivinanzas para trabajar la identificaciones de emociones (AECC, 2005)

**Identificar las emociones**

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

**Algunos ejemplos de actividades:**

**\* Adivina... adivinanza**

Me pongo muy  cuando se cumplen mis 

Me  cuando tratan mal a mis 

Cuando alguien se  de mí me siento 

## ANEXO 10

Explicación de la técnica del semáforo para trabajar el control de emociones (AECC, 2005)



## ANEXO 11

Ficha para trabajar la identificación de emociones (Curuana, Amat, Sánchez y cols. 2011)

CULTIVANDO EMOCIONES

**Actividad:** ¿cómo me siento?  
**Anexo:** caras de jirafas expresando emociones

La ficha muestra tres caras de jirafas en un formato de tabla con tres columnas. Cada columna contiene una jirafa con una expresión facial distinta: la primera muestra una sonrisa amplia (felicidad), la segunda muestra una boca abierta con dientes y cejas fruncidas (ira), y la tercera muestra una boca curvada hacia abajo y ojos tristes (tristeza).



## ANEXO 12

Cuento para trabajar la emoción del miedo y preguntas a modo de reflexión final  
(Curuana, Amat, Sánchez y cols. 2011)

### Juanita y la oscuridad

Juanita se despertó en mitad de la noche. Abrió los ojos, pero todo seguía casi tan oscuro como cuando dormía... Cerró los ojos y volvió a abrirlos, pero... ¡Todo seguía oscuro! Volvió a cerrar los ojos y, al abrirlos otra vez, dijo con voz trémula:

– El oscuro sigue ahí... ¡qué miedo!

Temblando, decidió mantener los ojos abiertos. Como por arte de magia, el oscuro se hacía menos oscuro, pero... ahora que sus ojos se acostumbraron a la oscuridad, el oscuro se hacía opaco. Algo se podía ver, pero...

– ¡Huuuuuuuuuu! ¡Qué miedo! Si pudiera saldría corriendo, pero estoy como una piedra, no puedo moverme.

Paralizada por el miedo se repetía a sí misma mientras se abrazaba: “¡Qué linda soy! Roja y redondita, con alas y patitas. ¡Y ooooooooooh! ¡Una pequeña boquita!”

Juanita seguía con los ojos abiertos intentando superar su miedo al oscuro. Entonces empezó a ver “ojos”. Veía muchos ojos que parecían volar... ¿Sería un monstruo de mil ojos voladores?

– ¡Huuuuuuuuuu! ¡Qué miedo! Si pudiera saldría corriendo, pero estoy como una piedra, no puedo moverme.

Paralizada por el miedo se repetía a sí misma mientras se abrazaba: “¡Qué linda soy! Roja y redondita, con alas y patitas. ¡Y ooooooooooh! ¡Una pequeña boquita!”

Juanita seguía con los ojos abiertos intentando superar su miedo al oscuro. Entonces empezó a ver algunas pequeñas luces que parecían volar... Una de estas luces venía hacia ella. Juanita se estremeció y cerró los ojos abrazándose todavía más fuerte. ¿Qué sería aquella luz que volaba en su dirección? ¿Sería uno de los ojos del monstruo de mil ojos voladores? ¿Sería devorada por aquel monstruo?

Fue entonces cuando Juanita escuchó un sonido familiar.

– Eh, mariquita Juanita... –era la voz de Luci, la luciérnaga.

– Aunque más aliviada y con los ojos abiertos, Juanita no pudo hablar.

– ¿Qué haces por aquí a estas horas? –siguió preguntando Luci sin entender qué le pasaba a su amiga.

– Luuuuluuluu, Luci –balbuceó Juanita– ¡qué gusto verte! –suspiró la mariquita con cara más aliviada.

Percibiendo que su amiga estaba asustada, Luci le dio un abrazo.

– Venga, Juanita, te voy a llevar a pasear por la noche y te enseñaré sus bellezas– dijo Luci con voz tranquilizadora.

– ¿Bellezas? ¿Qué belleza puede tener algo que me da tanto miedo? –preguntó

Juanita, todavía impactada por su emoción.

– Juanita, a veces tenemos miedo de algo que desconocemos. Pero, al conocer este algo, el miedo desaparece.

– ¿Y cuando desaparece el miedo aparece la belleza? –preguntó Juanita a su amiga.

Luci le hizo un guiño con el ojo izquierdo y la condujo volando por el cielo oscuro, que tenía de fondo un campo de estrellas...

### **Preguntas para la reflexión**

Con respecto al miedo:

- ¿Tienes el mismo miedo a la oscuridad que la mariquita Juanita?
- ¿El miedo a la oscuridad es el miedo a la noche o es diferente?
- ¿Qué hizo Juanita con su miedo? ¿Cómo reaccionó? ¿Tú cómo reaccionarías?
- ¿Qué podemos hacer con nuestros miedos?

Con respecto a la ignorancia:

- ¿Qué te parece lo que le dijo Luci a Juanita sobre conocer la noche para dejar de tener miedo de ella?
- ¿Has tenido miedo de algo y después al conocerlo se te ha pasado? ¿Qué era?
- ¿También tenemos miedo de cosas que sí conocemos?

Con respecto a la imaginación:

- ¿Te has imaginado, como Juanita, al monstruo de mil ojos voladores? Cuenta cómo era...
- ¿Tú te imaginas también otros monstruos?
- ¿Qué cosas te gusta imaginar?

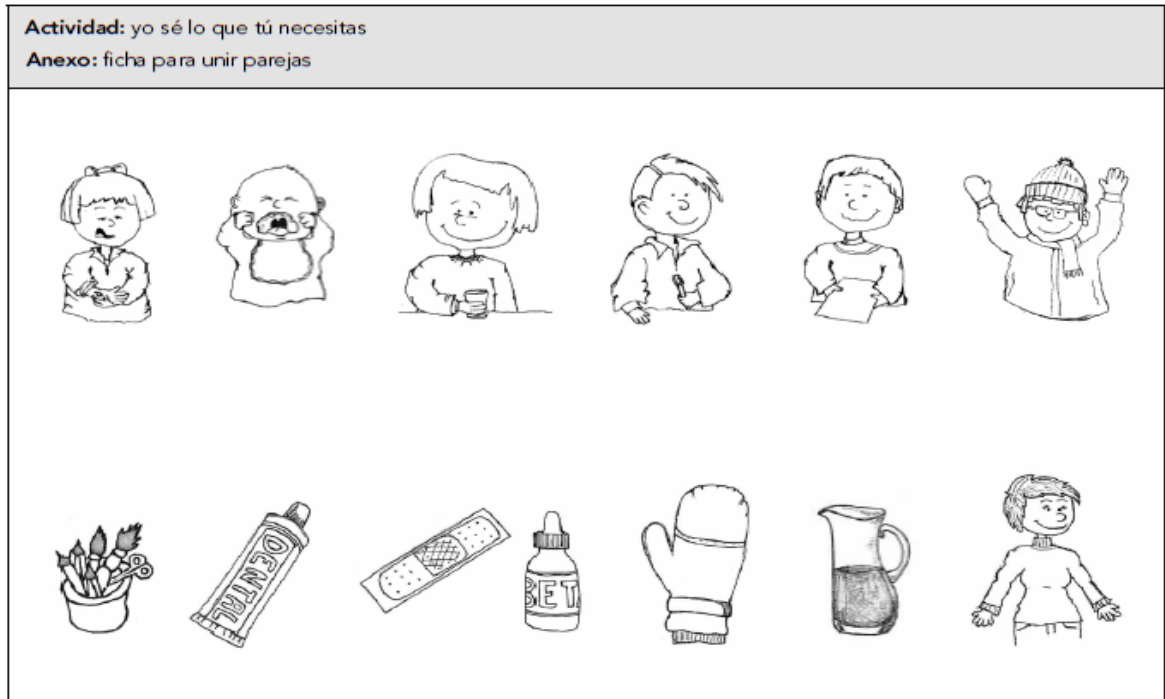
Con respecto a la amistad y la seguridad:

- ¿Crees que Luci y Juanita son amigas?
- ¿Cómo lo sabes?
- ¿Tú tienes amigos así?
- ¿Es importante tener amigos?
- ¿Qué hace Juanita para sentirse segura?
- ¿Tú qué harías?
- ¿Tú cuándo te sientes seguro/a e inseguro/a?

## ANEXO 13

Ficha para trabajar la identificación de emociones (Curuana, Amat, Sánchez y cols. 2011)

**Actividad:** yo sé lo que tú necesitas  
**Anexo:** ficha para unir parejas



## ANEXO 14

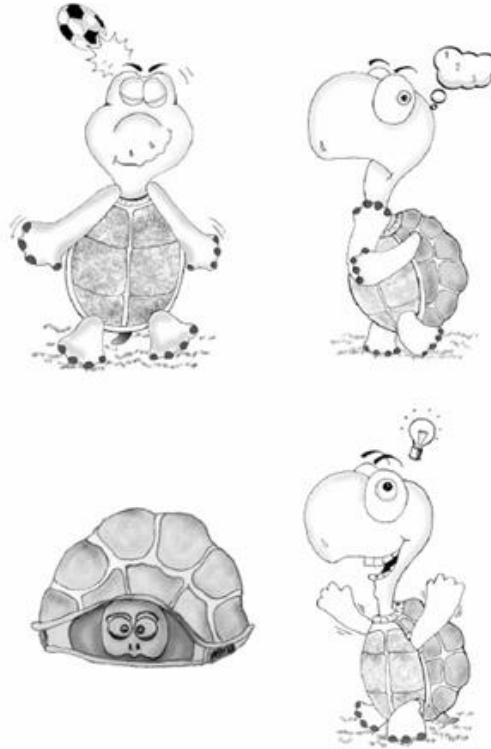
Cuento para trabajar el control emocional y ficha para colorear (Curuana, Amat, Sánchez y cols. 2011)

Lola es una pequeña tortuga a la que le gusta jugar con sus amigos en la escuela de “El Lago Mojado”. Pero, a veces, pasan cosas que hace que Lola se enfade mucho y haga cosas que no están bien, como pegar, dar patadas o gritar a sus amigos. Así que sus amigos suelen enfadarse con ella. Pues no les gusta que Lola les grite, les pegue o insulte. El otro día, por ejemplo, la ardilla Rita, sin querer, chocó contra ella. Lola se puso muy furiosa y le dio una fuerte patada.

Lola sabe que eso no está bien porque luego se pone triste y se siente sola. Como le gustaría poder controlar sus enfados, se está esforzando por aprender una nueva manera de “Pensar como una tortuga tranquila y feliz” tal y como le ha enseñado el anciano Elefante Vicente.

Vicente le explicó que cuando se sintiera enfadada o nerviosa debía mantener sus manos y cuerpo pegados a ella misma y gritar hacia dentro... ¡Stop! de manera que cuando Lola está mal, se introduce en su caparazón, haciéndose una bolita. Cuando lo logra, Lola hace tres profundas respiraciones para calmarse y así puede después pensar en una solución para comportarse mejor.

Desde que Lola hizo caso al Elefante Vicente, ella y sus amigos son más felices. Y sus amigos le felicitan siempre que se mantiene calmada y usa una manera positiva de solucionar su problema cuando está enfadada o nerviosa.



## ANEXO 15

Cuento para comprender las emociones y aprender a gestionarlas (Llenas, 2012)

### El monstruo de colores

Había una vez un monstruo que no sabía lo que sentía. A veces sentía rabia y miedo, o rabia y tristeza, o calma y alegría, o calma y tristeza, o todo a la vez.

Se sentía hecho un lío hasta que aprendió a distinguir que cada hilo tenía un color, y cada color pertenecía a una emoción diferente. Así, si podía separarlas, era capaz de ponerle un nombre a cada cosa, y cada cosa en su sitio. Y saber, por tanto, qué es lo que sentía en cada momento.

Hasta que un día se encontró con una niña que no había visto nunca, y sintió una emoción de la que todavía no había oído hablar. Pero esa es otra historia.



#### Enlace video:

<https://www.youtube.com/watch?v=rv4R37kPVmo>

## ANEXO 16

Hitos en el desarrollo motriz y psicosocial de los niños/as en relación a la alimentación (*Canadian Paediatric Society*)

<b>De 3 a 4 años</b>	Sostiene y maneja bien la taza y el vaso. Se sirve líquidos de una jarra pequeña. Utiliza el tenedor. Mastica la mayoría de las comidas.	Mejor apetito y más interés en las comidas. Éxige sus alimentos favoritos. Le gustan las formas, los colores, las letras, ... Es capaz de elegir entre dos comidas alternativas. Es influido por los anuncios de la TV. Le gusta imitar a quien cocina.
<b>De 4 a 5 años</b>	Usa cuchillo y tenedor. Usa bien la taza. Come bien por sí mismo.	Prefiere charlar a comer. Sigue jugando con las comidas. Puede ser motivado a comer con incentivos. Le gusta ayudar. Le interesa la composición de los alimentos y su procedencia. Aumenta la influencia de sus coetáneos.
<b>De 5 a 6 años</b>	Come sin ayuda.	Se adapta. Menos suspicaz ante las mezclas, sigue prefiriendo comidas que se vean claramente lo que son. Aumenta la influencia del medio externo a la casa. La comida es parte importante de ocasiones especiales.

## ANEXO 17

Ejemplo de calendario de “desayuno saludable” de la Comunidad de Madrid (2015)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 FRUTA	 LÁCTEOS	 GALLETAS /CEREALES	 BOCADILLO	 LO QUE MÁS NOS GUSTE

## ANEXO 18

Poema para la promoción de conductas saludables (Programa SONRISITAS, Castaño, Cerviño, Frías y cols. 2012)

En Valorandia hay una niña de primero  
que tiene un valor de “aquí te espero”.

Con una sonrisa sabe perdonar  
a los que sin querer suelen molestar.

Nos puede molestar un empujón  
o un niño muy gritón.

Pelope aguanta y les dice al oído:  
pide perdón y así lo olvido.

En la clase de Pepo y de Pelope  
se perdona siempre a tope.

Si uno te tira las pinturas  
no le pongas caras duras.

Si otro te tira de la oreja,  
no pongas cara de queja.

Es mejor perdonar  
e intentar ayudar.

Si perdonas con sinceridad,  
todos te querrán de verdad.

Les dejarás alucinados  
y un poco abochornados.

Perdonar de corazón  
es toda una lección.

Pelope nunca se enfada  
ni por una bofetada.

También sabe pedir perdón  
cuando hace una mala acción.  
Aunque es siempre sin querer  
porque ella no quiere ofender

Todos alguna vez la pata metemos  
y a pedir perdón aprendemos.  
Como Pelope te has de portar  
si quieres saber perdonar.

Canción para la promoción de conductas saludables (Programa SONRISITAS, Castaño, Cerviño, Frías y cols. 2012)

## 20 Coreografiamos la "Canción El Rap del Rass"

Ponemos coreografía a la "CANCIÓN EL RAP DEL RASS".

Mis ojos, mi nariz y mi boca  
en mi carita están.  
Y los dientes y las muelas  
escondidos en la boca los verás.  
Limpios, brillantes y mojados están.

A la hora de comer  
se mastica despacito  
y después:  
rass, rass, rass  
chass, chass, chass  
con el cepillo de dientes  
arriba, abajo  
por delante y por detrás.

Pocas chuches, mucha fruta  
grande y fuerte me pondrán  
y mis dientes verás,  
limpios, brillantes, mojados  
en mi boquita están.

A la hora de comer  
se mastica despacito  
y después:  
rass, rass, rass  
chass, chass, chass  
con el cepillo de dientes  
arriba, abajo  
por delante y por detrás.





