

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, para así capacitarle para la vida.

Si reprimimos las emociones, si no sabemos identificarlas y expresarlas, si las evitamos, sólo vamos a conseguir generar malestar e incluso intensificarlas (la tristeza se puede convertir en depresión, el miedo en ansiedad...). Por ello desde infantil, consideramos fundamental trabajarlas, dialogar sobre ellas, les animamos a conversar sobre sus miedos para superarlos, les abrazamos si están tristes y les escuchamos.

Para ello trabajamos el cuento “*El monstruo de colores*” como hilo conductor ya que facilita a los alumnos/as de esta etapa, a entender e identificar las diferentes emociones, asociando un color a cada emoción (el enfado, el miedo, la alegría, la calma, la tristeza y el amor).



También creamos un **espacio-rincón** para fomentar el **diálogo** y la resolución de conflictos entre compañeros (rincón boca-oreja), aquí se comenta cómo se sienten, el porqué y cómo podemos llegar a una solución.



Trabajamos todas las emociones a lo largo del ciclo de manera progresiva, ampliándolas poco a poco, con el objetivo de conseguir;

Identificar lo que me pasa y saber qué emoción siento.

Controlar mis emociones para que no me desborden.

Expresar mis emociones evitando; rabietas, lloros, etc.

Plantear alternativas a los problemas que me surgan.

