



**UNIVERSITAT  
JAUME·I**

# **TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA FAMILIA. ESCUELA DE PADRES: “+ EMOCIONALES”**

**Nombre del alumno: Olga Mollón Bou**

**Nombre de la tutora de TFG: Susana Sorribes  
Membrado**

**Área de Conocimiento: Psicología Evolutiva y de la  
Educación**

**Curso académico: 2014 – 2015**

*“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”*  
*(Aristóteles)*

## ÍNDICE

RESUMEN .....	3
JUSTIFICACIÓN.....	4
INTRODUCCIÓN TEÓRICA .....	5
METODOLOGIA .....	13
RESULTADOS.....	15
DISCUSIÓN Y/O CONCLUSIONES.....	18
BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA .....	20
ANNEXOS.....	22
Anexo 1: sesión 1 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	22
Anexo 2: sesión 2 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	24
Anexo 3: sesión 3 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	26
Anexo 4: sesión 4 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	28
Anexo 5: sesión 5 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	30
Anexo 6: sesión 6 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	32
Anexo 7: sesión 7 Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	35
Anexo 8: evaluación de las sesiones Escuela de Padres “+ Emocionales” .....	36

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES:

ILUSTRACIÓN 1.....	6
ILUSTRACIÓN 2.....	10
ILSUTRACIÓN 3.....	25
ILUSTRACIÓN 4.....	31
ILUSTRACIÓN 5 .....	33
ILUSTRACIÓN 6.....	34

## RESUMEN

En el presente trabajo se habla del concepto de educación emocional, así como de la inteligencia emocional, relacionada con el primer contexto de socialización que es la familia. Para empezar he recopilado información sobre las técnicas disciplinares parentales, dado que las formas de actuar y responder de los familiares ante las conductas de sus hijos generan en éstos conductas y sobre todo los sentimientos. Seguidamente, se analizan los conceptos de educación emocional e inteligencia emocional para destacar la importancia que tiene en esta sociedad a una buena formación en educación emocional, igualándola a la formación académica, puesto que esto nos ayudará a tener más éxito en la vida. Además, se presenta una pequeña recopilación de trabajos anteriores sobre inteligencia emocional destacando a los autores más significativos. Finalmente, se elabora una escuela de padres para enseñar a las familias que es la educación emocional, técnicas educativas parentales para educar a los hijos a poder controlar y expresar sus emociones. El objetivo primordial de este trabajo es transmitir la gran relevancia de una buena educación emocional para de ese modo crear ciudadanos competentes en todos los ámbitos, y con una buena salud mental y emocional.

### **PALABRAS CLAVE /DESCRIPTORS:**

Inteligencia emocional, familia, educación emocional, escuela para padres, técnicas educativas parentales.

## JUSTIFICACIÓN

He escogido hacer un estudio teórico, junto con una propuesta práctica sobre la enseñanza de las emociones en el contexto familiar y la importancia de una buena educación emocional. El motivo principal es que, en mi opinión, se le da mucha relevancia al aprendizaje de los conceptos, es decir, a los contenidos académicos, y no se tienen en cuenta las emociones de los niños y niñas, no se les enseña a saber expresar sus sentimientos y saber detectarlos, y todavía más relevante a saber controlarlos, aspecto muy significativo para un buen desarrollo personal, dado que influye en nuestra salud.

Mi experiencia, como maestra en prácticas, me ha ayudado a comprender que actualmente a los niños se les da muchas cosas de las que piden o quieren hacer simplemente por “no tener que escucharlos” o “porque no tengan una rabieta”. Es decir, los sujetos se salen con la suya y de esta forma los padres evitan las rabietas, pero no están educando o estableciendo normas, ni enseñando a controlar los deseos o voluntades del niño.

Por ello, me planteo el interés que tiene una buena educación emocional desde la familia, porque es el primer contexto con el que se relaciona el niño. La familia tiene una función socializadora ya que es ésta la que enseña a sus hijos a entablar relaciones con los demás, como puede ser con sus iguales, con otros familiares...y a comportarse ante determinadas situaciones, que pueden generar sentimientos dispersos, como felicidad, miedo, frustración...etc.

La enseñanza de técnicas para controlar las emociones, de las que pocos niños disponen, hace que en un futuro tengan un mejor bienestar, sabiendo cómo reaccionar ante situaciones de ira, por ejemplo, que suelen ser las que a los niños más les cuestan controlar. Pero para ello es importante que los educadores primero les enseñen a reconocer sus sentimientos y saber ponerles nombre, y después que sepan controlarlos. *Conocer y gestionar las emociones, que sin duda influyen en nosotros a diario, es un pilar clave para poder generar salud emocional en nuestros hijos, proporcionándoles un soporte emocional estable y seguro* (Muñoz C., 2007)

Por todo lo expuesto he considerado adecuado realizar una escuela para padres “+ Emocionales” para enseñarles la educación emocional puesto que, la mayor parte de ellos, en su infancia, al no darle tanta importancia a las emociones, no han estado formados ni educados en inteligencia emocional. Gracias a este programa podrán adquirir una mayor formación en aspectos emocionales para transmitirles a sus hijos. Como dice Cristina Muñoz (2007): *si tú manejas mejor tus sentimientos; tus hijos también lo harán*. Además, que los padres estén formados en aspectos emocionales hace que puedan enseñar a sus hijos a saber qué les pasa en ciertos momentos, a controlarse cuando les haga falta, a transmitirles que dependiendo de las emociones que tenemos actuamos de una forma u otra, y ellas dirigen nuestras actuaciones.

## INTRODUCCIÓN TEÓRICA

*Los padres al relacionarse con sus hijos llevan a cabo una serie de funciones que han sido agrupadas bajo el término “socialización” ésta implica la realización paterna de una serie de acciones afectivas, disciplinares y educativas.* (Sorribes S., 2002). A la hora de hablar de “hacer de padres” tenemos que señalar, de las dimensiones que esto conlleva, que bien se resumen en dos: el amor y el control. No todas las familias actúan de la misma forma al “hacer de padres”, es decir, hay diversos estilos parentales o de relación parental. Baumrind en sus primeras investigaciones (1968, 1971) habla de un *rol paternal*, entendido como las acciones que realizan los padres para socializar a los hijos, teniendo en cuenta no sólo las demandas de los padres y de la sociedad sino también las necesidades y personalidad del niño. Esta misma autora al llevar a cabo un estudio en 1966 concluyó que habían tres estilos parentales para modular la conducta de los hijos: autoritativo, autoritario y permisivo. En cambio, Maccoby y Martin (1983) obtuvieron cuatro estilos parentales: el estilo autoritativo-recíproco, el estilo autoritario-represivo, el estilo permisivo-indulgente y el estilo permisivo-negligente. Cada estilo parental lleva tras de sí unos tipos de técnicas disciplinarias o educativas que realizan las familias, pero ¿qué se entiende actualmente por técnicas disciplinares?

Pueden ser entendidas como las conductas específicas usadas por los padres para guiar la actividad del niño hacia la consecución de un objetivo de socialización. Las técnicas parentales son comportamientos referidos a algún contenido específico de la interacción entre padres e hijos y dirigidas a una meta de socialización de los padres (Darling y Steinberg, 1993)

O también como el conjunto de acciones parentales encaminados a la consecución y reafirmación de determinadas conductas infantiles y la eliminación de otras (Herbert, 1994).

Cada padre y madre utiliza una técnica disciplinar o educativa en función de las situaciones y como consecuencia esto genera en sus hijos unas emociones y reacciones, y estas pueden ser positivas o negativas (ver gráfico 1). A partir de nuestras formas de reaccionar afectamos a las emociones y por lo tanto a la autoestima de nuestros hijos.

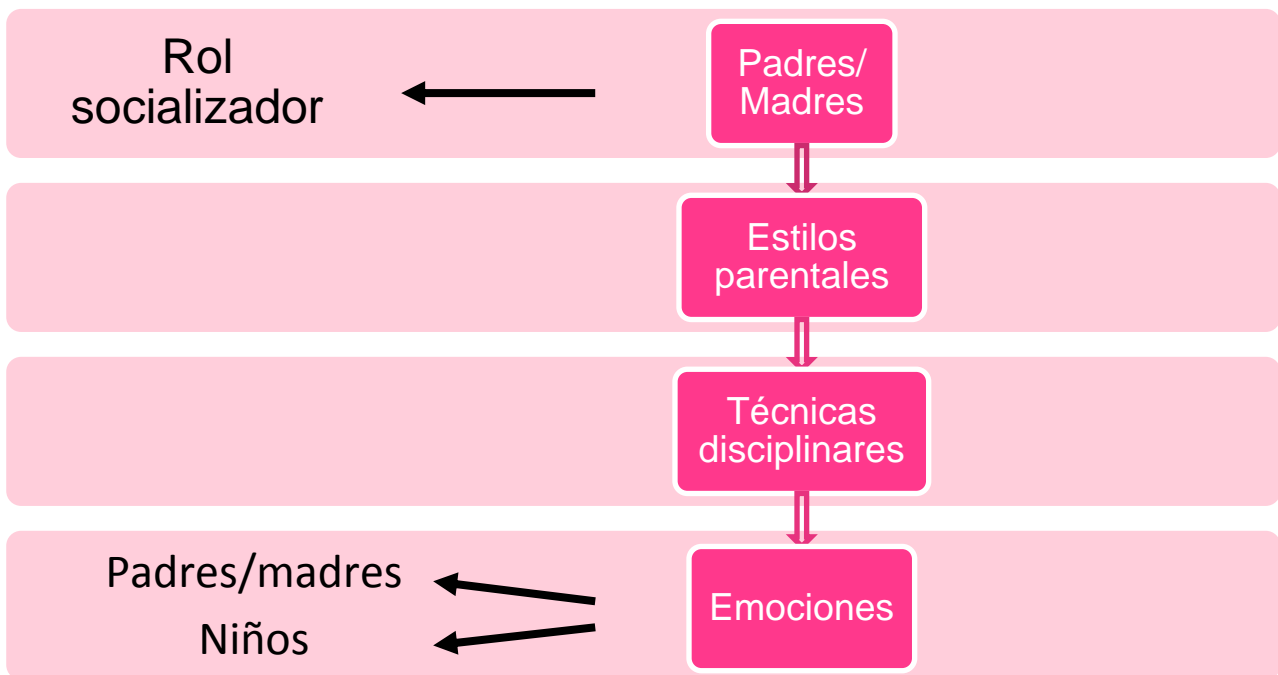


Ilustración 1 – Las emociones creadas en la familia a través de los estilos parentales

Desde esta perspectiva nos planteamos pues, estudiar que es la emoción, y que tipos de emociones hay.

*“Una **emoción** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.”* (Web psicoactiva, 2015)

Por su parte, Rolls (1999) define del siguiente modo las emociones:

“Las emociones son parte de un sistema (cerebral) que ayuda a distinguir cierta clase de estímulos, muy ampliamente identificados como estímulos recompensantes o de castigo y que sirven para actuar en el mundo. Este sistema proporciona o sirve de interfase entre tales estímulos y conductas correspondientes”

Pero, ¿todas las emociones son iguales? No, podríamos considerar que las emociones se dividen en dos tipos: positivas y negativas. Las emociones positivas son las que favorecen el bienestar en la persona que las siente, por ejemplo: la alegría, el amor, la satisfacción, la gratitud, etc.; en cambio las emociones negativas son las que provocan un malestar en la persona y por esto existe un deseo de evitarlas, por ejemplo: la ira, el miedo, el asco, la tristeza, los celos, etc.

Además, las emociones también las podemos clasificar en primarias o en secundarias. Las emociones primarias son las que ocurren en respuesta a una acción, por ejemplo tener miedo por ver un payaso. En cambio, las emociones secundarias son aquellas que tienen lugar como

consecuencia de las emociones primarias, por ejemplo: si tenemos miedo por ver un payaso (emoción primaria) tengo rabia por no querer mirarlo (emoción secundaria).

Dentro del estudio de las emociones, un concepto relacionado con la emoción es la inteligencia emocional. En la década de los noventa, Salovey y Mayer ya hicieron sus primeros estudios, definiéndola de la siguiente forma: “*la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones*” (Salovey & Mayer, 1990). Pero no fue hasta la publicación de “*Emotional Intelligence*” de Daniel Goleman (1995) cuando se le empieza a dar importancia a la inteligencia emocional pasando a ser un tema de interés general. Para este autor la inteligencia emocional es conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones (Goleman, 1995).

Haciendo un poco de historia sobre el concepto inteligencia emocional diremos que en 1920, Robert L. Thorndike, psicólogo, utilizó ya la palabra inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas, pero esta palabra no tuvo gran relevancia entre la sociedad de aquella época.

Posteriormente, en 1983, Howard Gardner empezó a hablar del tema con su teoría de las inteligencias múltiples, donde podemos situar la inteligencia emocional cuando habla de la inteligencia interpersonal (capacidad para percibir y comprender a otras personas, empatía) y la inteligencia intrapersonal (nos permite formar una imagen de nosotros mismos) ya que son las únicas relacionadas con el tema. Veo interesante destacar a Gardner, fue uno de los pioneros en hablar sobre el tema de las emociones y de su inclusión cómo un tema de interés en la educación.

Ya en 1985, W. L. Payne llevo a cabo un estudio en el que se planteo el problema entre emoción y razón, y en el cual propuso integrar emoción e inteligencia para que en las escuelas se enseñe a los niños y niñas respuestas emocionales, y una buena educación emocional, el trabajo en el cual quedo reflejado su pensamiento, un estudio sobre las emociones: el desarrollo de la inteligencia emocional (*A study of emotion: Developing emotional intelligence*) siendo el primer autor en utilizar el término “inteligencia emocional”.

Pero, hasta el 1990 no se le empezó a dar la importancia que tiene la educación emocional, fueron los estudios que llevaron a cabo Salovey y Mayer con su estudio *Emotional Intelligence* (Bisquerra R., 2003).

En 1994 se fundó el CASEL (Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning) con el fin de potenciar la educación emocional y social en todo el mundo (Bisquerra R., 2003). Y el gran trabajo, que hizo más posible difundir la importancia sobre el tema fue Daniel Goleman en 1995, que tuvo como antecedentes los trabajos de Salovey y Mayer (1990). La obra



de Goleman, *“Emotional Intelligence”* contrasta la inteligencia emocional con la inteligencia general, llegando a afirmar que la primera puede ser tan poderosa o más que la segunda y que el CE (Coeficiente Emocional) en el futuro substituirá al CI (Coeficiente Intelectual) (Bisquerra R., 2003). Gracias al éxito del libro de Goleman facilitó la difusión del término de inteligencia emocional.

Posteriormente Salovey y Mayer fueron reformulando su concepto de inteligencia emocional, y en 1997 la definieron como:

*“La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”* (Salovey y Mayer, 1997).

Una definición más reciente, de Elsa Punset sobre el concepto de inteligencia emocional es la siguiente:

*Para los padres la educación emocional significa llegar a comprender los sentimientos de los hijos y ser capaz de calmarlos y guiarlos. Cuando los padres ofrecen empatía a sus hijos y les ayudan a enfrentarse a las emociones negativas —a la ira, a la tristeza o al miedo— se crean lazos de lealtad y de afecto entre padres e hijos. La obediencia y la responsabilidad fluyen entonces con mayor naturalidad desde el sentido de conexión que se crea entre los miembros de la familia. Para los hijos la inteligencia emocional se traduce por la habilidad de controlar los impulsos y la ansiedad, tolerar la frustración, motivarse a sí mismos, comprender las señales emocionales de los demás y mantener el equilibrio durante las épocas de cambios.* (Punset, 2008)

Actualmente, un autor que le da mucha importancia a la recolección de datos sobre la inteligencia emocional es Rafael Bisquerra (Educación emocional. Propuestas para educadores y familias), pero podemos ver muchos más autores hablando sobre el tema, como Elsa Punset (Brújula para navegantes emocionales), nombrada anteriormente.

Pero, ¿realmente se le da la importancia que deberíamos a una buena inteligencia emocional?

Actualmente en esta sociedad, y en la escuela pienso que no se le da la relevancia que se le deberían dar a las emociones, se tratan y trabajan mucho más los contenidos académicos, dejando de lado toda la parte de educación emocional. Es importante trabajarlas, puesto que con *la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional* (Fernández-Berrocal

P. y Extremera N., 2003). La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo, y para ello debe desarrollarse tanto cognitivamente como emocionalmente. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas, tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser más eficaces en todos los ámbitos de su vida (Martin R., Blanco H., & Rubio M. L., 2011).

Los estudiantes con mayor IE (Inteligencia Emocional) afrontan mejor la transición de la escuela al centro de educación secundaria, con mejores resultados académicos, autovaloración, asistencia y ajuste comportamental en comparación con sus compañeros con baja IE (Qualter, Whiteley, Hutchinson y Pope, 2007). Como bien citaban estos autores, está demostrado que un buen desarrollo y educación emocional tiene relación con un adecuado desarrollo académico, es decir éstos niños y niñas pueden tener más éxito en su futuro.

Por ello, debemos dar a las emociones “el valor añadido” que tienen en la formación integral de los niños, y para conseguirlo debemos fomentar una educación emocional que la entendemos *como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social* (Bisquerra, 2000). La educación emocional, como bien dice Bisquerra, debe de fomentarse durante toda la vida y esto nos permitirá desarrollar la personalidad integral del individuo, también nos servirá para la adquisición de competencias emocionales para poder aplicar a diversas situaciones.

Pero la educación emocional no debe enseñarse únicamente en el ámbito escolar por ejemplo, si no que son muchos los contextos (familiar, entre iguales, lúdico, etc...) que intervienen puesto que en todo momento estamos teniendo emociones. La familia siendo el primer contexto socializador con el que se relacionan los hijos, también debe saber enseñar una buena educación emocional. Posteriormente, los hijos al relacionarse con sus iguales van a poner en juego un estilo emocional que han creado en el hogar, respondiendo emocionalmente ante las conductas de los iguales y estos a la vez darán una retroalimentación emocional con sus familias e iguales.

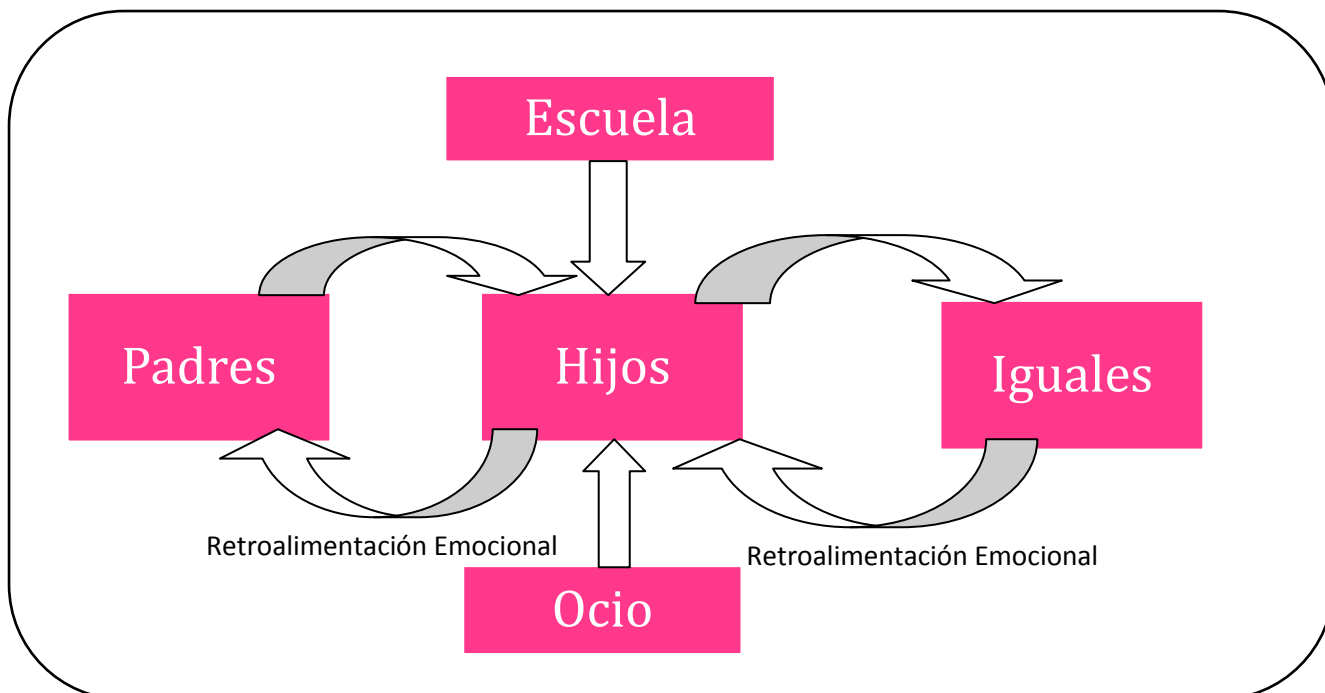


Ilustración 2 – Contextos que intervienen en la socialización

La educación emocional según Bisquerra (2003) tiene como objetivos:

1. adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
2. identificar las emociones de los demás
3. desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
4. prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas
5. desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
6. desarrollar la habilidad de automotivarse
7. adoptar una actitud positiva ante la vida.

Pero como hemos visto, para poder tener una buena educación emocional, uno de los objetivos es *desarrollar la habilidad para regular las propias emociones*, puesto que esto nos evitará muchos problemas a la hora de relacionarnos con los demás.

La habilidad de regulación emocional es *moderar o manejar nuestra propia reacción emocional ante situaciones intensas, ya sean positivas o negativas* (Fernandez-Berrocal P. & Extremera N., 2000).

Que los niños sepan regularse emocionalmente les enseñará a poder enfrentarse a nuevas situaciones por ellos mismos, para no dejarse llevar por el primer impulso y poder crear y enseñar una respuesta alternativa para poder controlar su emoción. Además, regular sus propias

emociones les hará sentirse mejor saludablemente, aspecto muy importante porque las emociones repercuten en nuestra salud.

Como define Punset (2008) *si no comprendemos lo que sentimos y por qué lo sentimos, tampoco lograremos comprender por qué pensamos y actuamos de una determinada manera.*

Pero para ser una persona con inteligencia emocional y con regulación emocional primero debemos saber que emoción estamos sintiendo, es decir, que nos pasa, y para ello tenemos que ser conscientes de que es el sentimiento que tenemos. Como dice Cristina Muñoz (2007) *“cuanto más próximos estemos en la definición de un sentimiento (por ejemplo: la alegría) mejor será la conciencia que de éste logremos, y por tanto, más probabilidad habrá de gestionarlo de manera saludable en la relación con uno mismo y con otras personas”.*

En este sentido toma una gran relevancia la familia, puesto que en casa se vivirán por primera vez situaciones de ira, rabia, tensión, etc., es decir de emociones negativas, más difíciles de controlar, ante la desobediencia de los niños. Los padres deben de dar ejemplo regulando también sus propias emociones y no dejándose llevar por el primer impulso, utilizando el diálogo y respuestas alternativas al primer pensamiento, posiblemente más coercitivo.

Los padres podríamos decir que tiene un papel crucial, participa como primer elemento socializador en la educación emocional de los niños puesto que es donde se inician las primeras relaciones y vínculos afectivos con éstos, además de que sirven como un modelo de comportamiento para sus hijos. Estos imitarán o generalizarán más las acciones que ven de sus padres que las cosas que les dicen, por esta razón es importante que los progenitores estén formados emocionalmente.

Por todo esto, los padres deben tener una buena educación emocional, si un padre sabe identificar bien sus propias emociones facilitará a su hijo que este sepa que le pasa, les podrán ayudar a los niños a ser emocionalmente inteligentes, si soy consciente de mis emociones podré ayudar a mis hijos a identificar las suyas.

Por ejemplo, podríamos hablar de situaciones de enfado en los niños por no conseguir lo que ellos quieren (Ibarrola B., 2003), que suelen ser las más comunes en la etapa de educación infantil. Los niños se enfadan cuando les dices que no o cuando quieren algo y no se les compra, etc. Esto suele crear en los hijos enfado e ira, manifestándose con rabietas. Es importante que los progenitores conozcan a sus hijos y sepa cómo reaccionará cuando sus padres les prohíben, no les dejan hacer algo o les digan que no.

O en otras situaciones en las que podemos sentir miedo y manifestarlo en una acción sintiendo enfado sería cuando algún niño, por ejemplo, fracasan ante una actividad (Ibarrola B.,

2003), esto les hace sentir inseguros y el volverles a plantear una actividad semejante hará que tengan miedo a hacerlo y al no llegar a conseguirla creará una rabia dentro de ellos. Para ello, debemos enseñar a los infantes a poder utilizar alguna técnica de relajación, por ejemplo, para tomárselo con más calma y poder volver a empezar, más relajados, sin ningún tipo de miedo, y que esto no les cree estrés y como consecuencia en enfado o frustración. Les podemos aconsejar parar durante un momento, respirar, y después volver a intentarlo.

Otro contexto en el que se puede desarrollar un enfado por parte de un niño es por los celos. Sentir celos es una emoción compleja, caracterizada por el miedo a perder o ver reducido el afecto de un ser querido por la aparición de otra persona (Ibarrola B. 2003). La aparición de un hermano pequeño puede crear enfado en los niños por la falta de tiempo dedicado a él puesto que hay un nuevo miembro que necesita también cuidados, y hace que éstos se sientan enfadados. Para ello es importante que los padres hablen con sus hijos mayores y les expliquen la nueva llegada del hermano y les enseñen que no deben enfadarse, para ello un buen cuento sería “*Las dos coronas*” de Begoña Ibarrola (2003)

Ante estas situaciones emocionales que se dan como ejemplos en el contexto familiar de relaciones entre padres e hijos nos damos cuenta de la necesidad de una formación de los padres en cuestiones emocionales, y de la necesidad de ser formados en esta parte vital de “hacer de padres”.

## METODOLOGIA

Para poder ayudar y guiar a las familias a la hora de enseñar a sus hijos las emociones y saber controlarlas propongo una herramienta para llevar a la práctica la teoría revisada que sería una escuela de padres sobre las emociones: Escuela de Padres: + Emocionales.

El objetivo principal de la escuela de padres es enseñar a las familias información para tratar las emociones con sus hijos y transmitirles la importancia de una buena educación emocional, y de esta forma que puedan mantener un clima emocional donde las emociones no lleguen a manifestarse en una conducta inadecuada.

Las escuelas de padres fueron creadas en 1929 por Madame Vérine en París, como un organismo que pretendía facilitar la comunicación y el intercambio de experiencias entre todas aquellas personas que estaban interesadas en la educación y el crecimiento de los niños.

La propuesta del Programa de Escuela de Padres es, por tanto, aportar unos conocimientos relacionados con el papel de los padres que les puedan servir para mejorar su trabajo como tales (Bueno F.J. et al 1997).

Como modelo puedo citar “Escuela de padres en educación emocional: una propuesta para el bienestar de las familias” que se llevo a cabo en el colegio privado concertado “Padre Manyanet” de Alcobendas, en la comunidad de Madrid, del cual concluyeron *la escuela de padres ha demostrado ser un instrumento de enorme utilidad para fortalecer las relaciones entre la familia y la escuela, como pilar fundamental de la calidad educativa* (Consejo Escolar del Estado, 2015). A demás, este ejemplo de escuela lo crean con el fin de mejorar en el desarrollo de habilidades que ayuden a controlar las emociones, y que permitan a su vez la prevención y gestión de situaciones de conflicto que, de otro modo, abocan al malestar, al estrés, la frustración y el fracaso escolar. (Consejo Escolar del Estado, 2015). Gracias a esto han podido incrementar actitudes y respuestas conciliadoras entre todos los miembros de la familia, haciendo que mejoren sus relaciones.

O también hay otro proyecto de educación emocional, en el que colaboraron escuela y familia, el CIP de Torreorgaz y CIP Prácticas, de Cáceres (Martin R., Rubio M.L., 2011).

La metodología de una escuela de padres es participativa, donde la discusión y el diálogo sirven para descubrir las consecuencias de los actos y de esta forma conocer nuevas formas de actuar o de enseñar a los hijos, a la vez que aportan sus conocimientos compartiéndolos con el resto de participantes. También contendrá actividades de reflexión para poder poner en común y entre todos poder ayudarse, dejando que los padres compartan sus preocupaciones con el resto de participantes desde diferentes perspectivas.

Los padres asistentes a la formación tendrán uno de los papeles más importantes en el programa puesto que también se podrán modificar o añadir temas dependiendo de la relevancia e interés que estos tengan para ellos.

La escuela de padres “+ Emocionales” irá dirigida a padres de niños de educación infantil, en una escuela donde haya participación y cooperación familia-escuela. Al finalizar cada sesión dejaremos 20 minutos de dudas y comentarios para que cada progenitor nos exponga sus inquietudes, dudas, observaciones, etc. El material técnico que utilizaremos para todas las sesiones será un ordenador con un proyector para poder enseñar a las familias una presentación preparada anteriormente por la maestra.

Este programa se llevaría a cabo desde el mes de noviembre hasta el mes de mayo, se realizará una sesión por mes para que de esta forma las familias puedan poner en práctica los aspectos tratados en la escuela “+ Emocionales”, normalmente el primer miércoles de cada mes.

## RESULTADOS

Tras el estudio teórico y una vez explicada la metodología centrada en la Escuela de Padres “+ Emocionales”, expondré como resultado las sesiones que me permitirán alcanzar nuestro objetivo que es enseñar a las familias información para tratar las emociones con sus hijos y transmitirles la importancia de una buena educación emocional. Las sesiones, en total se realizarán 7, estarán organizadas por temáticas de la siguiente forma:

1. En la primera sesión se hablará de ‘La importancia de las emociones’. Los objetivos a conseguir serán: transmitir la importancia de las emociones, adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y saber que no todas las emociones se pueden enseñar de golpe. (Ver Anexo 1)
2. En la segunda sesión: ‘Observando las emociones’ les enseñaremos a anticipar a las emociones que pueden tener los niños ante determinadas situaciones y a prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas”. Además, se les enseñará un juego para realizar con los más pequeños y poder conocer sus emociones. (Ver Anexo 2)
3. La tercera sesión será ‘Situaciones detonantes de emociones ¿Cómo controlarlas?’. Los objetivos que se querrán conseguir serán los siguientes: saber cómo actuar ante determinadas situaciones, transmitir la importancia de que sus hijos sepan controlar sus propias emociones y desarrollar la habilidad para regular las propias emociones. (Ver Anexo 3).
4. En la siguiente sesión, la cuarta, ‘El diálogo, el antídoto del enfado’ pretendemos, por un parte, hacer conscientes a los familiares de la importancia que tiene el diálogo y, por otra parte, enseñar una forma para controlar el enfado con sus hijos. (Ver Anexo 4).
5. La quinta sesión será ‘Educación emocional: empatía’. El objetivo de esta sesión será hacer conscientes a los padres y madres del gran valor que tiene fomentar la empatía en sus hijos. (Ver Anexo 5)



6. La siguiente sesión será: 'Técnicas para controlar la ira'. En esta queremos conseguir que los familiares aprendan dos maneras de actuar ante situaciones de ira para enseñárselas a sus hijos, que son la técnica de la tortuga y el emiconometro. (Ver Anexo 6)
7. Y en la última sesión, titulada 'El ambiente' se enseñará a los padres la importancia que tiene crear un ambiente tranquilo y seguro para los niños a la vez que crean en éstos la habilidad de automotivarse o ser positivos.(Ver Anexo 7)

Además, también les daremos una Guía breve de Educación Emocional para familias y educadores (Asociación d'Elisabeth d'Ornano). En esta guía los padres podrán encontrar información sobre qué es la inteligencia emocional así como la educación emocional. Además, incluye una explicación sobre la educación emocional en las diferentes etapas educativas, consejos para educar las emociones, y la educación en valores.

Después de llevar a cabo este programa les pasaríamos para su cumplimentación unos cuestionarios a los padres para que rellenaran y así poder valorar la eficacia de la Escuela de Padres "+ Emocionales", y que los asistentes nos contaran su opinión, para poder tenerla en cuenta a la hora de elaborar y poner en práctica de nuevo el programa. (Ver anexo 8)

Asimismo, les proporcionaremos un listado de actividades complementarias que pueden hacer con sus hijos para trabajar las emociones:

- El libro ***El monstruo de colores*** para ayudar a los niños a comprender las emociones básicas, a poder organizarlas y ponerles nombre.
- Cuento ***Crezco feliz: ¡Las emociones de Max!*** Para enseñar a los más pequeños a gestionar sus emociones, acompañados en todo momento del erizo Max.
- ***Cuentos para sentir. Educar las emociones.*** Un libro para contar a sus hijos cuentos sobre las emociones. Se trabajan la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, el orgullo, la envidia y los celos, la confianza en uno mismo, la vergüenza y la culpa. Además incluye preguntas para trabajar después de la lectura de cada cuento.
- ***El Emocionario*** es un libro que lo podemos utilizar para trabajar con los niños. En mi opinión sería recomendable trabajar a partir 5 años en adelante, sobre la definición de las emociones. Además, tiene fichas para trabajar cada emoción en formato digital.
- ***El bingo de las emociones:*** se trabajará con un bingo pero en vez de números con las emociones. Los participantes tienen un cartón con las caras de las emociones y el nombre y la persona que dirige el juego dice las emociones, y los participantes deben eliminar la que dicen.

- **La oca de las emociones:** un juego didáctico para aprender y desarrollar la inteligencia emocional, partiendo del juego de la oca. Podemos extraer la información y los tableros del juego en el siguiente link: <http://emocionparavivir.es.tl/Oca-de-las-emociones.htm>
- **Juego de cartas para trabajar las emociones, Mutkids:** un juego de cartas con preguntas emocionales para establecer vínculos entre los miembros de una familia.
- También podemos disfrutar de la lectura de cuentos sobre educación emocional y las habilidades sociales con ***Els contes de la Berta***. Se puede destacar *La Berta i les ulleres de visió empàtica* (para trabajar la empatía) o *Tu si que m'estimes Berta* (para trabajar la comunicación afectiva y la gestión de conflictos).
- **Cuentos para educar con inteligencia emocional.** Un libro con el que los padres pueden trabajar con sus hijos las emociones y que estos las comprendan mejor y puedan gestionarlas. Sería recomendable introducirlo a partir de los 5 años.
- Y **Vaya Rabieta**. Es un cuento para ayudar a los niños a enfrentarse a las rabietas, tomando ejemplo de lo que le pasa a Roberto, un niño que tiene una rabieta y como causa de ello se rompen sus juguetes más preciados.

Este listado de referencias bibliográficas y de webs se les proporcionaría a los padres para que tengan recursos, juegos y cuentos para utilizar con sus hijos en casa y poder trabajar y reforzar la educación emocional, que reciben en las sesiones de la Escuela de Padres “+ Emocionales”.

## DISCUSIÓN Y/O CONCLUSIONES

La razón por la cual planteó la Escuela de Padres “+ Emocionales” es porque veo que hay una carencia de formación en cuanto al conocimiento de las emociones y la educación emocional, y esto es un factor que nos afecta a nuestro bienestar. Es imprescindible que los padres tengan una base para poder trabajar con sus hijos en casa y poder transmitirles la relevancia que tienen las emociones en nuestro día a día. La educación emocional es por tanto un tema actual e importante para el desarrollo emocional y social de las personas (Martin R. et al, 2011).

Los hijos de padres que aplican estos criterios de inteligencia emocional muestran más disposición a ser cooperativos, enérgicos, sociables y capaces de alcanzar metas (Punset, 2008). Esta reflexión nos ayuda a pensar que si potenciamos la educación emocional podremos tener niños mejores (emocionalmente y psicológicamente) y ello creará una sociedad en la que no estén presentes tantos problemas psicológicos como por ejemplo gente con depresión.

Además, la familia, junto con la escuela, tiene uno de los papeles más importantes en este aspecto. Potenciando programas de educación emocional desde estos dos contextos se pueden crear nuevos ciudadanos más competentes, tanto a nivel académico como a nivel de bienestar, con muchas estrategias para poder enfrentarse a las situaciones que se les presenten.

Asimismo, cabe destacar que dada la conciencia de la sociedad de la gran relevancia de una buena inteligencia emocional, podemos encontrar muchos recursos para utilizar con los niños, transmitiéndoles desde que son pequeños esta relevancia.

A partir de malas situaciones que se pueden vivir en el hogar, como rabietas, por ejemplo, deberíamos replantearnos la educación que les estamos dando a los niños y niñas puesto que de esta forma éstos acaban aprendiendo que para tener una cosa hace falta llorar, gritar, etc. y es necesario que los hijos sepan que hay unos límites. Y otro aspecto que se derivaría de estas situaciones es que los niños sepan utilizar técnicas, enseñadas anteriormente por las familias o tomándolas como ejemplo de estas, para poder controlar sus emociones, y más concretamente las de rabia, ira, etc.

Por ello, creo que es importante que los padres sepan y sean conscientes de la importancia de una buena educación emocional, y es relevante crear un espacio donde las familias puedan recibir toda la información necesaria al mismo tiempo que se les enseñan técnicas para que utilicen con sus hijos para poder conocer y controlar sus propias emociones. Además, también sería un espacio para compartir y/o comentar situaciones en las que muchas familias podrían recibir ayuda y apartir de ahí actuar, para que estos tengan una formación ya que “*si tú manejas mejor tus sentimientos tus hijos también lo harán*” (Muñoz C., 2007).

Es decir, si gestionamos de forma positiva nuestras emociones estamos aportando a los niños un modelo positivo y veremos cómo estos lo imitan y además tendremos unas mejores relaciones con ellos. Esto también hará que creemos un hogar en el que se caracterice la calma, la armonía y la felicidad, un estilo parental centrado en el diálogo y en el amor autoritativo, como defiende Diane Baumrind.

Después de la implementación de la escuela de padres, espero que estos puedan transmitir a sus hijos valores positivos de las emociones y les enseñen herramientas para poder controlarse en momentos de tensión, para poder crear en un futuro una sociedad en la que no existan tantos problemas psicológicos derivados de una mala gestión de las emociones.

## BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- Asociación de Elisabeth d'Ornano. (2015) *Guía breve de educación emocional para familiares y educadores*. <http://elisabethornano-tdah.org/archivos/guia-educacion-emocional-familiares-educadores.pdf>
- Bisquerra R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación*, 21 (1), 7-43.
- Bisquerra R. (2011) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao (España) Editorial Desclée de Brower.
- Bisquerra R. *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. 8/4/2015, de Rafael Bisquerra  
Sitio web: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Bisquerra R. & Pérez Escoda N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en Supervisión Educativa: Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, nº 16.
- Bueno F. J., Cubel M.M., Durán A., Genís M.R., Martí M.A., Ochando B., Pin G. & Tébar M.D.(1997) *Manual didáctico para la escuela de padres*
- Consejo escolar del estado (2015) *Las relaciones entre familia y escuela. Experiencias y buenas prácticas*. XXIII Encuentro de Consejos Escolares Autonómicos y del Estado. Sitio web:  
<http://www.mecd.gob.es/dctm/cee/encuentros/23encuentro/23encuentroconsejos Escolares-documentofinal.pdf?documentId=0901e72b81ce4e82>
- Darling, N. & Stinberg L. (1993) Parenting Style as Context: An integrative model. *Psychological Bulltin*. 113 (3)
- Fernández-Berrocal P. & Extremera N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *OEI-Revista Iberoamericana de Educación*, 29 (1), 1-6.
- Ibarrola B. (2003) *Cuentos para sentir. Educar las emociones*, Madrid (España), Ediciones SM.
- Martín Vicente R., Blanco Rodríguez H. & Rubio Hernández M.L (2011). Proyecto e educación emocional. Sitio web:  
<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151Z1113641&id=113641>
- Mora Teruel F. (2013) *¿Qué es una emoción?* Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura, (759), 4. Sitio web: <http://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/1543/1560>
- Muñoz Alustiza C. (2007) *Inteligencia emocional: el secreto para una familia feliz*. Edita: Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.
- Punset E. (2008) *Brújula para navegantes emocionales*. España. Editorial Granel.
- Rolls, E. (1999) *The Brain and Emotion*. Oxford: Oxford University Press.

- Sorribes S. (2002) *Percepción parental y filial de las técnicas disciplinares paternas y generalización a las relaciones entre iguales*. Tesis doctoral Universitat Jaume I.

Actividades complementarias escuela de padres:

- Allancé Mireille (2004) *Vaya Rabieta*. Editorial Corimbo.
- Dolz S. *El juego de las emociones: mutKIDS*. Sitio web: <http://www.mutkids.es/el-juego/>
- Els contes de la Berta, de la editorial Omniabooks.
- Garcia-Rincón de Castro C. *La oca de las emociones*. Sitio web: <http://emocionparavivir.es.tl/Oca-de-las-emociones.htm>
- Garcia Siñeriz A.,(2014) *Crezco feliz: ¡Las emociones de Max!*, Ediciones Planeta
- Ibarrola B. (2003, Marzo) *Cuentos para sentir. Educar las emociones*, Madrid (España), Ediciones SM.
- Llenas A. (2012) *El monstruo de colores*, Editorial Flamboyant.
- Mitlin. M. *Bingo de las emociones*. Sitio web: <http://web.teaediciones.com/BINGO-DE-LAS-EMOCIONES.aspx>
- Nuñez Pereira C. & Valcárcel R. R. (2013) *Emocionario*. Editorial: Palabras Aladas.
- Peñalver C. & Sánchez S. (2014) *Cuentos para educar con inteligencia emocional*. Editorial Beascoa.

## ANNEXOS

### Anexo 1: sesión 1 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 1:</b>	<b>La importancia de las emociones.</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transmitir la importancia de las emociones</li><li>• Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones</li><li>• Saber que no todas las emociones se pueden enseñar de golpe</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emociones positivas /emociones negativas</li><li>• Emociones primarias / emociones secundarias</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	Libro “El Emocionario” y “Guía breve de Educación Emocional para Familias y Educadores”.
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar haremos una presentación para conocernos todos. A continuación hablaremos de la importancia que tiene que los niños sepan poner nombre a sus emociones, es decir, a cómo están, y de esta forma que éstos puedan expresar cómo se sienten. Para ello los padres nos explicaran qué trabajan sobre las emociones en casa y en qué momentos les preguntan a sus hijos como se sienten. Reforzaremos que no únicamente nos fijaremos en los estados emocionales de los niños cuando están enfadados, si no que les pregunten a sus hijos como se sienten en diferentes momentos del día, como puede ser por la mañana cuando se despiertan, al salir del colegio, por la noche, etc. y de esta forma los niños irán aprendiendo a expresar sus emociones espontáneamente.</p> <p>Pero para poder saber que emociones sentimos, primero explicaremos que emociones hay y que son para nosotros, por ejemplo que es sentirse triste. Diferenciaremos que hay emociones positivas y negativas; y primarias y secundarias, para que los padres puedan conocerlas y saber de qué hablamos. Nos centraremos en las diferentes emociones: alegría, tristeza, enfado, asustado y vergüenza. Podemos hacer el servir el libro de “el emocionario”, para enseñarles a las familias un recurso para definir las emociones con sus hijos.</p> <p>Muy ligado a lo anterior les enseñaremos que no podemos explicarles a los niños todas las emociones a la vez puesto que madurativamente no están preparados para comprenderlas todas. Es importante enseñar a los 3 años más o menos las 4 emociones básicas: contento, triste, enfadado y tener miedo; más adelante ya sería conveniente ir introduciendo poco a poco la</p>

palabra sorpresa, vergüenza, odio, aburrimiento, celos, etc.

Se les puede enseñar a sus hijos que cuando tengan un conflicto, para saber qué les pasa y resolverlo pueden pensar en la palabra NEMO, (Nombre, Emoción, Motivo y Objetivo) para conocer qué emoción tienen, porque están así y que quieren llegar a conseguir (por ejemplo calmarse). Esto sería recomendable para niños a partir de 4 -5 años.

Para finalizar esta sesión se les repartirá a las familias la guía breve de Educación Emocional para familias y educadores (Asociación d'Elisabeth d'Ornano).



## Anexo 2: sesión 2 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 2:</b>	<b>Observando las emociones</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anticipar a los padres a las emociones que pueden tener los niños ante determinadas situaciones</li><li>• Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las emociones básicas (alegría, tristeza, enfado, miedo)</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Libro “El monstruo de los colores” de Anna Llenas</li><li>• 4 cajas, cada una de un color: rojo, amarillo, negro y azul.</li><li>• Ilustración 2</li></ul>
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>En la segunda sesión empezaremos comentando lo que se trato en la sesión anterior y pondremos en común situaciones que hayan tenido los padres con sus hijos, preguntas que les han hecho para saber sus emociones, etc.</p> <p>A continuación, les enseñaremos a los progenitores la importancia que tiene conocer las situaciones que generan en los niños unas determinadas emociones, para poder conocerlos mejor y saber cómo actuar ante determinadas circunstancias, por ejemplo, si al niño le han quitado un juguete y reacciona pegando, sería conveniente que éste nos comente como se siente para así poder anticiparnos y ayudarlo, de esta forma conoceremos sus emociones en todo momento y cómo puede actuar.</p> <p>Sería interesante contarles el cuento de “<i>El monstruo de los colores</i>” de Anna Llenas. Se los mostraríamos a las padres para que lo puedan conocer y introducirles también las emociones a sus hijos a través del cuento y a continuación realizar una actividad con éstos sobre la lectura del libro. Para poder conocer que emociones tienen en determinadas situaciones podemos utilizar cuatro cajas distintas, con distintos colores para que éstos puedan identificarlas, una caja amarilla para la alegría, rojo para el enfado, azul para la tristeza y negra para el miedo. En estas cajas las familias irán hablando con sus hijos de situaciones que les crean esa emoción citada anteriormente y los niños serán los encargados de poner el papel en el lugar correspondiente, por ejemplo si estar solo en la habitación le causa miedo ponerlo en la caja negra, y así todos sabrán que emoción sentimos ante determinadas situaciones y cómo reaccionamos, para poder ir mejorando las malas conductas y potenciar las positivas. También pueden participar los padres para que de esta forma los niños vean que ellos también tienen algunos sentimientos ante</p>

determinadas situaciones, como por ejemplo que se enfadan cuando no obedecen, entonces lo pondrían en la caja roja. Sería recomendable ir repasando semanalmente con los niños las situaciones que hemos puesto en las cajas para ir recordándolas, y si se nos van ocurriendo nuevas ir añadiéndolas.

Para finalizar la sesión los padres podrán compartir con todos ciertas situaciones que crean en los niños unas emociones concretas, para después comentar como actúan, por ejemplo que sepan que a sus hijos les crea tristeza saber que no tiene a su peluche favorito. Y además, les daremos unos pasos para que puedan ver y repasar antes de actuar para ayudar a sus hijos a gestionar sus emociones de forma positiva (Ilustración 2):

## ¿CÓMO GESTIONAR MIS EMOCIONES DE FORMA POSITIVA?

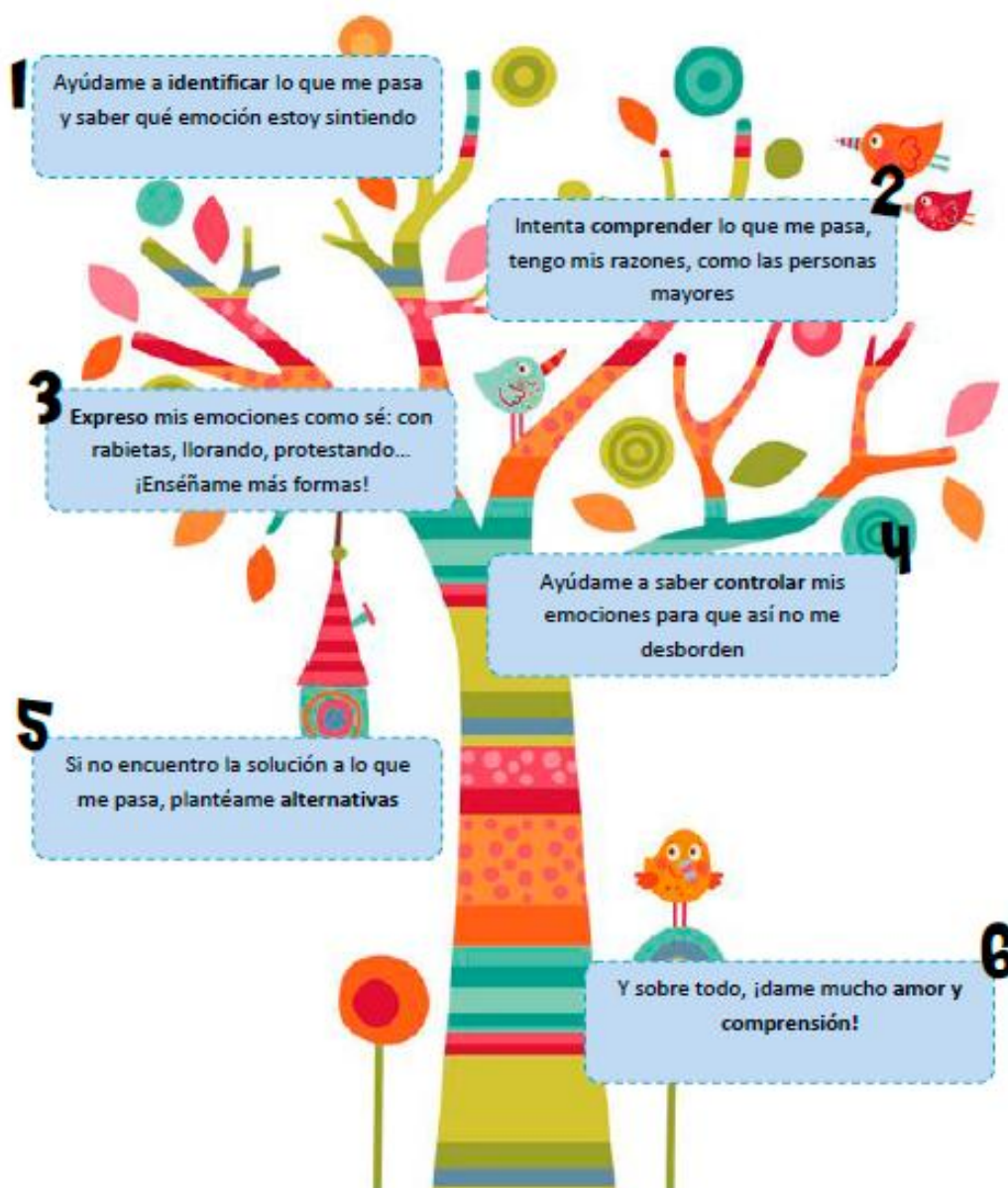


Ilustración 3- Gestionar las emociones de forma positiva

### Anexo 3: sesión 3 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 3:</b>	<b>Situaciones detonantes de emociones, ¿Cómo controlarlas?</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saber cómo actuar ante determinadas situaciones</li><li>• Transmitir la importancia de que sus hijos sepan controlar sus propias emociones</li><li>• Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Emociones</li><li>• Situaciones concretas</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	Hojas, globos.
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar recordaremos la última sesión y les preguntaremos si han llevado a cabo las técnicas de las cajas de colores y que nos expliquen cómo les ha ido y si les ha aportado beneficios en cuanto a la relación paterno-filial y a la hora de conocer determinadas situaciones que antes no conocían, que les crean a sus hijos alegría, tristeza, enfado y miedo.</p> <p>A continuación se les mostrarán ejemplos de situaciones y después se comentarán las posibles consecuencias que podrían tener las respuestas que hagan los padres en un futuro, puesto que cada conducta y cada respuesta por parte de los familiares hace que los niños actúen de una forma u otra, haciendo de esta forma que éstos sepan anticipar la actuación de sus padres, y muchas veces conseguir lo que los niños quieren. Ejemplos de situaciones que pondríamos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Están en supermercado comprando, y su hijo quiere comprarse un juguete nuevo, como el padre le dice que no, éste coge una rabieta y se pone a llorar y gritar, ¿qué haces?</li><li>○ A tu hijo no le gusta lo que hay para cenar y el quiere una tortilla, entonces escupe la cena que no le gusta, ¿qué haces?</li><li>○ Su hijo ha cogido una rabieta porque no quiere ponerse la ropa que le ha dicho su padre ¿qué haces?</li><li>○ Hay un nuevo miembro en la familia, y el niño mayor se enfada porque papa no juega con él o ella como lo hacía antes. ¿qué haces?</li><li>○ El niño tiene miedo de dormir sólo a oscuras en su habitación, ¿qué haces?</li></ul> <p>Además, si han llevado a cabo la técnica de las cajas de colores y tienen alguna emoción de los niños que no saben cómo tratar en casa, ahora sería un buen momento para compartir con el</p>

resto de participantes y entre todos poder buscar una respuesta.

Después de hablar sobre estas situaciones se expondrían unas conclusiones que elaboraríamos entre todos gracias al dialogo.

A continuación, se les enseñará otra actividad para plantear la importancia de controlar sus emociones, y que lo puedan transmitir a sus hijos. Para ello se realizará una actividad que pueden hacer los padres con éstos. Se explicará la rabia con un globo, porque cuanto más nos enfada algo más nos llenamos de rabia, entonces tenemos que llenar de aire el globo a la vez que pensamos cosas que nos hacen enfadar, y después les tenemos que explicar que cuando suelten el globo apunten hacia un sitio concreto, y al acabar les preguntamos que porque no han sido capaces de dirigir el globo hacia el punto que habían pensado, y eso nos dará pie a hablar de la rabia ya que nunca va donde queremos (es decir cuando tenemos mucha rabia no la podemos controlar) y por eso es importante calmarnos a tiempo. Esta actividad les permitirá reflexionar con sus hijos sobre lo importante que es saber controlar cuando les pasa algo, y para ello transmitir que también es importante saber que nos pasa antes para poder controlarlo.

#### Anexo 4: sesión 4 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 4:</b>	<b>El diálogo, el antibiótico del enfado</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer saber a los familiares que el diálogo es muy importante</li><li>• Enseñar una forma para controlar el enfado con sus hijos.</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diálogo</li><li>• Enfado</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	Libro “Vaya Rabieta”
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar la cuarta sesión comentaríamos y recordaríamos la última sesión, y dejaríamos a los padres que nos explicarán si han llevado a cabo y han hablado con sus hijos sobre el control de las emociones, habiendo hecho la técnica del globo, y haciéndonos saber si han podido reflexionar con éstos sobre lo importante que es poder controlar las emociones.</p> <p>A continuación empezaremos hablando de la importancia que tiene el dialogo, es decir, enseñar a sus hijos que cuando tenemos un conflicto o situaciones de ira, enfado, etc. que debemos hablar, utilizar el diálogo, y no dejarnos llevar por el primer impulso puesto que si hacemos algo sin pensar puede tener muchas consecuencias. Es decir, debemos enseñar a nuestros hijos que todo acto tiene unas repercusiones y por eso debemos hablar antes, o contar lo que nos pasa para que otra persona nos pueda ayudar o enseñarles que se relajen por ellos mismos. Es importante enseñar a los progenitores que hay que potenciar mucho la comunicación, buscar un espacio para hablar y escuchar activamente, dándole importancia a la mirada y muy importante prestar atención a lo que los niños nos están contando, dejar todo lo que estemos haciendo para prestarle atención a ellos, y que nos cuenten por ejemplo como se han sentido, si han tenido algún conflicto durante el día, etc.</p> <p>Y otro aspecto que se debe explicar es que los padres deben saber que hay experiencias de nuestra propia infancia que se hacen presentes en el momento de educar y guiar a los hijos, nos hace responder de una forma que nosotros no queríamos, por eso se debe explicar que en esos momentos deben pensar como se sentían ellos y para ello utilizar el diálogo para resolver los conflictos con sus hijos. Es decir, no dejarse llevar por lo que les paso a los familiares en su infancia.</p> <p>Otro aspecto a tratar sería el tema del enfado o la ira, por ejemplo, podríamos utilizar un cuento en el que se da a entender a los niños que cuando nos enfadamos, o tenemos una rabieta,</p>

muchas de nuestras cosas se estropean por no poder controlarnos, y lo que debemos hacer es relajarnos para que no pase eso. El cuento es “*Vaya Rabieta*” de Mireille d’Allancé. Es un cuento muy útil y se le puede sacar mucho partido para enseñar a los niños y niñas técnicas para relajarse y controlarse. Lo contaremos para que los padres lo conozcan y dejaremos a las familias que nos digan que es lo que harían ellos para trabajar el enfado en estas situaciones. Por ejemplo, podríamos hablar de que cuando nuestros hijos se enfadan que les podemos decir que si guardamos la rabieta en una caja (realizamos una caja para rabietas) que hará que nuestros juguetes, habitación, etc. no se rompa.

## Anexo 5: sesión 5 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 5:</b>	<b>La empatía</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer conscientes a los padres del gran valor de la empatía</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empatía</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Libro “Cuentos para sentir: educar en las emociones” de Begoña Ibarrola</li><li>• Ilustración 3.</li></ul>
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar, recordaríamos la sesión anterior y les preguntaríamos a los padres si les han contado a sus hijos el cuento que se comente en la sesión anterior y si han llevado a cabo alguna técnica sugerida, y también si le han prestado más atención al diálogo, al poder hablar con ellos y escucharles activamente, dejando de lado otras cosas y prestando atención solo a los niños, y que conclusiones han podido extraer de esto.</p> <p>A continuación, se mostraría a los progenitores la importancia de poner a sus hijos en situaciones en que éstos deban pensar y ponerse en el lugar de otras personas, fomentando de esta forma la empatía, enseñándoles que no todos sentimos lo mismo en las mismas situaciones, que un niño puede sentir satisfacción al quitar un juguete a un amigo suyo ya que lo tiene él o ella ahora, pero nuestro amigo se siente triste porque se lo hemos quitado.</p> <p>Para hacerlo más fácil les diremos a los padres que también sería una buena opción utilizar sus juguetes preferidos para que ellos intenten ponerse más en el lugar de la otra persona. O también podemos contar cuentos e ir preguntándoles que les pasa a los personajes, como creen que se sienten y si creen que de alguna forma podrían ayudarle. Unos cuentos que nos pueden ser útiles son de la autora Begoña Ibarrola, Cuentos para sentir, educar en las emociones.</p> <p>De esta forma también podremos ayudar a los niños a tener recursos, formas y estrategias para reaccionar frente a algún conflicto que pueda surgir con otra persona, por ejemplo, hablando del juguete que le quita un niño a otro, replantearle estrategias como pedirlo, esperar, etc. antes de quitárselo y hacerle llorar y sentirse triste.</p> <p>Será importante que los padres también comenten y compartan situaciones que han podido ver en sus hijos siendo empáticos puesto que con niños es más difícil, por eso es desde que son pequeños que les tenemos que enseñar a saber pensar y ponerse en lugar de otra persona, para que en un futuro sean ellos, por iniciativa propia, los que se pongan en el lugar de otra persona.</p> <p>Para finalizar les daremos el siguiente gráfico para que tengan siempre presente pasos para</p>



ayudar a sus hijos a ser empáticos (Ilustración 3).

## ¿CÓMO DESARROLLAR LA EMPATÍA EN NUESTROS HIJOS?

1

Hazle identificar y comprender sus propias emociones, ya que luego será más fácil poder identificar una emoción parecida en otra persona

Animale a hablar de sus sentimientos y cuéntale tu también lo que sientes y lo que te pasa

2

3

Plantéale Preguntas del tipo: ¿Cómo crees que se ha sentido él o ella cuando le has dicho eso? o ¿Cómo te sentirías tú estando en su lugar?

Cuando veáis una película, los dibujos o leáis un cuento, preguntale que cree que están sintiendo los personajes

4

Ilustración 4- Como desarrollar la empatía



## Anexo 6: sesión 6 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 6:</b>	<b>Técnicas para controlar la ira</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer técnicas para utilizar con los hijos para controlar la ira</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnica de la tortuga</li><li>• Emocionometro</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	Emocionometro, video YouTube.
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar, como en todas las sesiones, comentaríamos si llevaron a la práctica lo aprendido en la sesión anterior y si han hecho que sus hijos sean capaces de ponerse en la piel de otras personas o pensar únicamente lo que pueden pensar el resto de personas, de su entorno próximo.</p> <p>A continuación se les enseñaría a los padres técnicas para controlar la ira para que les enseñen a sus hijos, como por ejemplo la técnica de la tortuga con la que se le enseña al niño a meterse dentro de su caparazón imaginario cuando se sientan amenazados, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales, etc. Se les enseña a los niños a responder a la palabra “tortuga” encogiéndose, cerrando su cuerpo, y después relajan sus músculos mientras hacen la tortuga. Para ello también les pasaremos un video del YouTube para que puedan comprenderlo mejor: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ">https://www.youtube.com/watch?v=PQE4WqQSOcQ</a></p>



Ilustración 5 – Técnica de la tortuga

Otra estrategia que podrían enseñar a los niños es el *emocionometro* en el que habrá una especie de termómetro pegado en la pared o donde los padres crean conveniente con los números del 1 al 10 y cuando se sientan enfadados deberán coger su foto e ir subiéndola (si lo ponen más cerca del 10 mostrarán más enfado, y al contrario, cuanto más cerca del 1 más contentos), para ello podrían utilizar también caras de contento o enfadado en cada número, y enseñarles a los niños a relajarse cuando estén cerca del 10, utilizando la técnica de la toruga, por ejemplo, o se les puede enseñar que cuando estemos muy nervioso, cerca del 10, nos pondremos en posición de descanso (sentados en la silla y con los brazos cruzados en la mesa, apoyando la cabeza en los brazos) y respiraremos contando hasta el número 10, y así hará que poco a poco nos vayamos relajando.

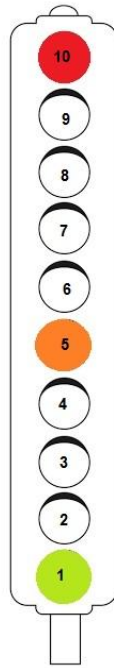


Ilustración 6 - Emocionometro

## Anexo 7: sesión 7 Escuela de Padres “+ Emocionales”

<b>Sesión 7:</b>	<b>El ambiente</b>
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñar la importancia del ambiente tranquilo y seguro</li><li>• Desarrollar la habilidad de automotivarse</li></ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ambiente</li><li>• Seguridad</li></ul>
<b>Tiempo:</b>	90 minutos
<b>Metodología:</b>	Utilizaremos una metodología académica a la hora de dar explicaciones a los familiares y después participativa para que sean las familias las que intervengan y nos planteen sus dudas, observaciones, etc.
<b>Materiales:</b>	
<b>Dirigido a:</b>	Padres de niños de educación infantil
<b>Desarrollo:</b>	<p>Para empezar la sesión hablaremos con los asistentes si han podido poner en práctica las técnicas que aprendimos en la sesión anterior, es decir la técnica de la tortuga o el emocionometro y que conclusiones han podido extraer, es decir, si les ha ido bien, si los niños se calman antes, etc.</p> <p>A continuación se hablará de la importancia de crear un ambiente en el que el niño se sienta acogido, que se le pueda dar confianza, que potencie la autoestima, donde los adultos le ayuden a resolver sus problemas pero dándole cierta autonomía, y donde se sienta un miembro más, es decir es importante que éstos se sientan queridos.</p> <p>Otro aspecto que se trabajaría también es no transmitir los miedos y la ansiedad a los hijos, es un patrón de exceso de control y esto les hará perder autonomía y habilidades sociales, y esto hace que no les haga madurar. Esto es muy importante para la prevención. Un clima emocional adecuado y de optimismo será siempre positivo para el desarrollo socioemocional del niño (Martin R., Blanco H., &amp; Rubio M. L., 2011). Es importante favorecer las emociones positivas en el hogar, pasarlo bien juntos, disfrutar del tiempo que están con los hijos, hacer cosas juntos (como leer cuentos por ejemplo), además de reconocer las fortalezas, felicitarlo ante los logros, esfuerzos, etc.</p> <p>Les enseñaremos también la importancia de la utilización del refuerzo positivo, es decir, que los padres les hagan comentarios a sus hijos que sean motivadores y positivos, sin incluir referencias a conductas pasadas que han sido inadecuadas; de esta forma incrementaremos las conductas que queremos potenciar en los niños.</p> <p>Les mostraremos el cuento de ‘Crisol y su estrella’ (Ibarrola B., 2002) para que se lo cuenten a sus hijos y de esta forma les animen a confiar en ellos mismos y de esta forma que puedan automotivarse.</p>

## Anexo 8: evaluación de las sesiones Escuela de Padres “+ Emocionales”

¿Le ha sido útil la asistencia a esta escuela?
¿Para ti que cuestión ha sido la más importante?
¿Y qué cuestión ha sido la menos importante?
Después de asistir a la escuela de padres, ¿consideras que la relación con tus hijos ha mejorado? ¿Hay un mayor clima de confianza?
¿Te han servido de ayuda las técnicas enseñadas?
Observaciones / Sugerencias / Aspectos de mejora:

