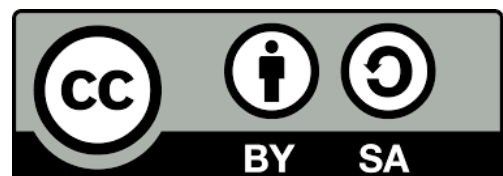


GUÍA BÁSICA DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Introducción

Desde el nacimiento, los niños/as se comunican y perciben su entorno a través de las emociones. Estas comienzan siendo una herramienta de supervivencia, para transformarse posteriormente en un modo de relación.

Conforme se produce el desarrollo cognitivo del niño/a, van tomando conciencia de sus emociones y la de los demás.

A partir de los 3 meses de edad son capaces de distinguir y expresar, a su modo, emociones como la alegría, miedo, ira, sorpresa, tristeza y desagrado.

Durante el primer año empiezan a desarrollar habilidades empáticas y aproximadamente a los dos años el niño puede imitar la expresión facial de emociones básicas (rabia, alegría, tristeza, asco y sorpresa).


Con el inicio del lenguaje, las emociones jugarán un papel muy importante porque le permitirá comenzar a ser capaz de comprender la realidad, comunicar experiencias y expresar sentimientos.

Este aprendizaje va formando el autoconcepto y la autoestima de cada niño/a. Por lo que es muy importante que los adultos de su entorno sean conocedores y tengan formación emocional para favorecer su desarrollo de manera positiva.

Es importante ser conscientes de que el desarrollo emocional cambia. Ya que a partir de los 9 años, los niños se vuelven más reservados a la hora de expresar sus emociones y comienzan a experimentar sentimientos contradictorios (amor-odio, soledad-compañía).

Consideramos que es imprescindible, como adultos, aprender estrategias para ayudar a los niños en su desarrollo emocional y poder ayudar adecuadamente en la mediación para resolver sus conflictos.

Por ello presentamos a continuación la siguiente guía básica de emociones y sentimientos:

Desarrollo emocional – el sonido de la hierba al crecer			
Identificación			
0-6 meses	Reacciona a mímica	Relación emoción con situaciones o pensamientos	
12 meses	Reconoce expresiones	Manipulación voluntaria de las emociones	
2 años	Diferencia expresiones propias o de otros	Comprende Relación Emoción-situación	Variación de la expresividad emocional
3 años	Asocia emoción a expresión	Determina más razones emocionales	Maneja a voluntad las emociones y comienza a regularlas
4 años	Reconoce y nombra Emociones. Va Ampliando Vocabulario emocional	Diferencia individualidad emocional	
5 años		Relación Deseo-emoción	Conoce las reglas sociales y su expresividad emocional /compartamiento adecuado
6 años		Pensamientos más relevantes que situaciones	
7 años		Recuerdo como detonador de emociones	
		Comienza a comprender las razones emocionales de las otras personas y relacionarlas con su propia experiencia y personalidad	

A quién va dirigido

Va dirigido a cuatro sectores:

1. Alumnos. Serán los destinatarios principales de la guía.
2. Personal docente.
3. Personal no docente. (Personal de comedor, conserjería, técnicos educativos, ...).
4. Las familias.

Modo de uso (cómo usarlo)

Es conveniente que a principio del curso, el docente presente esta guía a sus alumnos para que aprendan a identificar las emociones y además que sepan de la existencia de este documento que les ayude a saber cómo se sienten cuando surge algún conflicto.

Los recursos de esta guía van a estar estructurados de acuerdo a los distintos niveles de madurez de los alumnos.

Puesta en práctica (cuándo usarlo)

La utilización de esta guía estará enfocada hacia dos situaciones:

- Con alumnos que encuentren dificultades en expresar sus emociones y sentimientos (sin la aparición de conflicto)
- En situaciones de conflicto donde los alumnos no sean capaces de identificar o interpretar cómo se están sintiendo.

Así, podemos encontrarnos con diferentes situaciones donde esta guía sería de gran ayuda:

- Discusión por cualquier razón que implique un gran desasosiego o malestar entre los implicados o el grupo en general
- Con alumnos que pasan mucho tiempo solos y tienen dificultades para relacionarse
- En momentos en las que las amistades son estables y no permiten acceder a otro compañero
- En actividades que impliquen elecciones o agrupaciones circunstanciales y observamos situaciones continuadas de exclusión
- Cuando hay faltas de respeto sin llegar a una discusión
- Al etiquetar a alumnos para conocer sus emociones y sentimientos antes de juzgar

Listado de emociones

E.Infantil: alegría, tristeza, miedo (asustado), asco, enfado, sorpresa, nervioso, enfermo

1º-2º-3º: rabia, calma (tranquilidad), avergonzado, amor, frustración, envidia, felicidad, distraído, aburrido, cansado, impaciente, entusiasmado, empatía

4º-5º-6º: celos, orgullo, soberbia, desengaño, preocupado, desprecio, desconfiado, apatía, desanimado, humillado, agobiado