

LOS CUENTOS COMO MEDIO DE EDUCAR LAS EMOCIONES EN LA ETAPA INFANTIL



Autora: María Isabel Beltrán María

3º Curso de Universitat per a Majors

Tutora: Rosa Ana Clemente Estevan

Resumen

En este trabajo se parte del análisis de los conceptos teóricos de emoción, inteligencia emocional, educación de emociones y desarrollo emocional en la etapa infantil, con el fin de conocer la importancia que todo ello tiene en el desarrollo y bienestar de los niños y niñas. Haciendo, en segundo lugar, un estudio de los cuentos y su valor educativo como importante recurso a emplear en la educación de emociones durante esta etapa de la vida. Se han confeccionado, posteriormente, listados de los cuentos clásicos y de los actuales, más adecuados y recomendados para esta edad, detallando las emociones que contienen. Por último se dan a conocer, dos guías didácticas que por medio de cuentos, juegos, actividades y pautas, constituyen una nueva propuesta educativa con el fin de orientar a padres, maestros y educadores en la tarea de ayudar a sus hijos/as y alumnos/as a descubrir las emociones llegando poco a poco a ser capaces de expresarlas y controlarlas.

Palabras clave: emociones, inteligencia emocional, educación emocional, desarrollo emocional, cuentos tradicionales, cuentos literarios, educación infantil.

Abstract

This project aims at revising the theoretical concepts of emotion, emotional intelligence, emotional education and emotional development in childhood in order to know the importance these aspects take in the development and welfare of children (aged 3-6). The study focuses on the importance of nursery classical tales and more updated ones as a key resource to be used in the education of emotions in childhood. Later, a comprehensive list of classical stories and other current tales is presented. This list includes story tales that are suitable and fairly recommended for children aged 3-6 according to the emotional load they include. Finally, two didactic guides have been developed. These didactic units serve as pedagogical guidelines that include the use of stories, games and activities which constitute a new educational proposal, not only for parents, but also for educators that are involved in helping and educating their children on how to deal with emotions to become gradually able of expressing and controlling them.

Key words: emotions, emotional intelligence, emotional education, emotional development, classical nursery stories, literary stories, childhood education.

ÍNDICE

1-Justificación.....	Pág. 3
2-Fundamentación teórica.	
2.1 Definición de emoción.....	Pág. 3
2.2 Clases de emociones.....	Pág. 4
2.3 La educación de emociones.....	Pág. 8
2.4 Objetivos de la educación de emociones.....	Pág. 9
2.5 Desarrollo emocional en la etapa infantil.....	Pág.10
2.6 ¿Qué es un cuento?.....	Pág.12
2.7 Tipos de cuentos.....	Pág.12
2. 8 Objetivos de los cuentos.....	Pág.15
2.9 Características de los cuentos.....	Pág.16
3-Datos empíricos	
3.1. Listado de cuentos tradicionales.....	Pág.17
3.2 Listado de cuentos modernos	Pág.18
4-Propuesta didáctica.....	Pág.23
5-Conclusión.....	Pág.25
Bibliografía.....	Pág.27
Anexo	
- El enfado	
- Cuento: Las abejas enfadadas.....	Pág.28
- Botitas nos explica el enfado.....	Pág.31
- ¡Juega y aprende con Botitas!.....	Pág.31
- Botitas habla a padres madres y educadores.....	Pág.33
- Botitas nos enseña a amar la naturaleza.....	Pág.34
- La vergüenza.	
- Cuento: El ratoncito vergonzoso.....	Pág.35
- Botitas nos explica la vergüenza.....	Pág.39
- Juega y aprende con botitas.....	Pág.40
- Botitas habla a padres, madres y educadores.....	Pág.40
- Botitas nos enseña a amar la naturaleza.....	Pág.42

1-Justificación

Las personas mayores no se han educado en el campo de las emociones, por lo que les ha costado mucho ir descubriéndolas y manejarlas de forma adecuada. A partir de este siglo es cuando han empezado con fuerza el estudio de la inteligencia emocional. Los padres, madres y maestros/as sienten la necesidad de educar a sus hijos/as y alumnos/as, no sólo en el campo cognitivo, sino en el moral y emocional, y para esto último cuentan con poca formación y escasos materiales didácticos. Siendo la etapa infantil (3-6 años), donde mejor se moldean las habilidades de la inteligencia emocional, se puede disponer de los cuentos, ya sean tradicionales como actuales, como medio para conseguir este fin. Teniendo en cuenta todo ello, el objetivo general de este trabajo, después de revisar aspectos teóricos relacionados con las emociones y su importancia en el desarrollo infantil, así como el estudio de los cuentos como medio de educar las emociones, es dar a conocer una propuesta de intervención didáctica. Dicha propuesta, nace de unir dos ramas del conocimiento, la educación y la psicología, pues ha sido elaborada por la experiencia de la propia autora del trabajo (maestra), junto con la de su hija (psicóloga infantil). El objetivo de la propuesta, es acercar a padres, madres y educadores/as el reconocimiento, la comprensión y la gestión de las emociones en la etapa infantil de una manera lúdica. Para ello, han sido elaborados y publicados dos libros, en los que en cada uno de ellos se trabaja cinco emociones diferentes a través de cuentos, actividades, pautas para padres, madres, educadores/as y todo ello encuadrado en un marco de amor por la naturaleza.

2-Fundamentación teórica

2.1 Definición de emoción

Desde el nacimiento, en las personas se producen de manera innata, una serie de reacciones de carácter biológico y cognitivo, en función de las situaciones que viven y de la interpretación que dan a las mismas. Estas reacciones son las emociones.

Existen en todos los momentos de la vida, son las respuestas puntuales que se dan a ciertos acontecimientos. Son tan importantes que ayudan a conseguir una buena adaptación al entorno, influyen en la salud y conforman el carácter.

Se viven las emociones con la familia, con los amigos, en la escuela, en el entorno, es decir interactuando con todo lo que les rodea.

Aprender a identificarlas, comprenderlas y saber regularlas es muy útil a la hora de solucionar problemas, ayuda a amoldarse mejor a todo tipo de cambios, aumentando la resiliencia. Al mismo tiempo, al darse cuenta de cómo se sienten las otras personas, se empatiza y las relaciones con los demás se realizan de una manera más sana.

A partir de mediados del siglo XX, son muchos los autores que investigan en este campo, dando multitud de definiciones de emoción. Debido a la cantidad de dimensiones que comprende la experiencia emocional es muy difícil recogerlas en una sola.

“Las emociones son procesos multidimensionales episódicos de corta duración que, provocadas por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios o respuestas subjetivas, cognitivas, fisiológicas y motórico-expresivas; cambios que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es: con la adaptación de un organismo a las condiciones específicas del medio ambiente en continuo cambio”(Martinez-Sanchez, Fernandez-Abascal y Palmero,2002: 29).

Darder y Bach definen las emociones “como el conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones cerebralmente complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran un talante o una manera de ser. En ellas se conjugan lo innato, lo vivido y lo aprendido.” (2006: 66).

2.2. Clases de emociones

El número de emociones es muy amplio y se pueden clasificar en primarias: felicidad, tristeza, enfado, miedo, asco...etc. y secundarias: orgullo, vergüenza, culpa....etc. que aparecen de forma más tardía y tienen que ver con el carácter social del ser humano, ayudando a regular la interacción social y previenen conductas desadaptadas.

Para Fernández- Abascal (1997) y Bisquerra (2000) las emociones básicas son 10: Ansiedad, culpa, decepción, desesperanza, frustración, ira, miedo, tristeza, vergüenza, inferioridad.

Ekman (1997) realizó un estudio comparativo y vio la similitud en las expresiones faciales de todos los miembros de nuestra especie al representar determinadas emociones concluyendo que existen siete expresiones de la cara vinculadas a las que llamó emociones básicas (felicidad, tristeza, ira, miedo, sorpresa, desdén y asco).

Otros autores las pueden considerar como positivas, cuando van acompañadas de sentimientos placenteros, como la felicidad, el amor y otras negativas, cuando lo hacen de sentimientos desagradables como la tristeza, el miedo, la ira.

El psicólogo estadounidense Robert Plutchik (1927-2006) desarrolló una teoría evolucionista sobre las emociones. Propuso que tanto animales como humanos han ido evolucionando sus emociones para adaptar nuestro organismo al entorno. Diseñó lo que llamó rueda de las emociones.

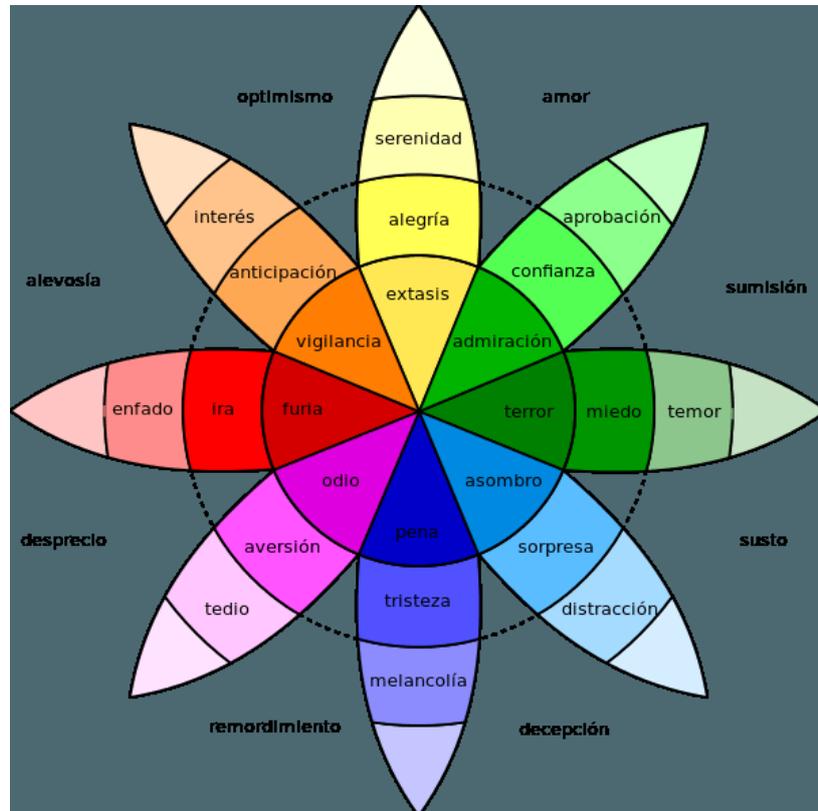


Fig. 1. Rueda de las emociones de Plutchik.

Algunos han nombrado como emociones morales principalmente a la culpa y la vergüenza, También se habla de emociones ambiguas, que pueden ser positivas y negativas dependiendo de la situación en la que se den, como la sorpresa.

A todas ellas se debe añadir la “empatía” que en principio no era considerada como una emoción, sino un proceso mental más complejo de los que relacionan emociones y cognición. Es pues, una capacidad que se desarrolla de manera innata a partir de nuestra propia regulación emocional, de la imitación y observación. Que los niños/as tengan una mayor capacidad para sentir empatía, no dependerá únicamente de su edad, sino también de su nivel en el reconocimiento y gestión de sus propias emociones y de la de los demás. Por ello, un buen entrenamiento en regulación emocional contribuirá a que se muestren más empáticos. Un mayor desarrollo de la empatía, conseguirá que las relaciones familiares y sociales sean más sanas y satisfactorias, ayudará a que entiendan mejor a sus compañeros/as del colegio, puedan ponerse en su lugar, comprendan mejor lo que sienten y fomenten la conducta prosocial, por lo

que se respetaran entre ellos/as, siendo más fácil prevenir conductas como las del temido “bullying.” La falta de esta emoción, suele ser un rasgo distintivo de personas que cometen delitos, su incapacidad para percibir el sufrimiento de los demás les infunde el valor necesario para realizarlos.

Las emociones no siempre se manifiestan de forma aislada, es posible que lo hagan varias a la vez, siendo incluso a veces emociones contradictorias.

La psicología positiva insta a buscar y potenciar las positivas que forman la base del bienestar subjetivo. Así, la alegría hace que se disfrute de las experiencias que nos suceden y con ella se aprende a reinterpretar de forma placentera acontecimientos de la vida. Con la gratitud, la persona es consciente de lo bueno que le acontece o aprecia los hechos que los otros hacen por ella. Con la satisfacción, se está contento con lo que uno es y con lo que tiene. Con la esperanza se cree que se podrá llevar a cabo los objetivos que se proponga, o alcanzar lo que desee. Por el perdón se es indulgente con uno mismo y con las demás personas y al perdonar se siente paz y tranquilidad. El amor, ya sea a la pareja, a uno mismo o a todo lo que nos rodea, es una de las emociones más potentes y hace que pasen a segundo término emociones tóxicas como, la venganza, la envidia y el resentimiento.

Hasta ese momento, se ha tenido una visión más bien pesimista de la naturaleza humana. Emociones como la ilusión, el optimismo, la alegría, han sido ignoradas o minimizadas. La psicología tradicional focalizó el estudio de los trastornos mentales y patologías principalmente enfatizando lo negativo, contribuyendo así al olvido de las características positivas del ser humano.

En cambio, si nos fijamos en las negativas veremos que se siente tristeza por la pérdida de algo o alguien, ocasionando pesimismo y desmotivación, pudiendo llegar a ser preliminar de una posible depresión. El miedo avisa de un daño al que se puede estar expuesto o a veces, es la imaginación la que lo cree, produciendo ansiedad e inseguridad. La envidia ocasiona un sufrimiento psicológico frente al éxito o felicidad de los demás. Se siente ira cuando se cree ser atacado, pretenden o nos hacernos daño. Llegando a ser ésta, uno de los factores desencadenantes de la violencia.

Paradójicamente estas emociones negativas también son necesarias en algunos momentos de la vida, así es lógico que se sienta tristeza cuando se sufre la pérdida de un ser querido o es bueno que se tenga miedo en algunas situaciones de peligro, con el fin de huir de él.

Cuando se genera una emoción, se produce una predisposición a actuar y estas respuestas pueden ser controladas por medio de una educación emocional, pudiéndose ejercer control sobre

la conducta, pero no sobre la emoción en sí misma. Las personas capaces de gobernarlas adecuadamente gozan de una gran ventaja en todos los aspectos de la vida.



Fig.2. Gráfico con las principales emociones que sienten los niños/as en la etapa infantil.

2.3. La educación de emociones

Aunque parte de las habilidades de la inteligencia emocional pueden venir configurada en nuestros genes, otras se moldean en los primeros momentos de nuestra existencia. Pero es la primera infancia, la mejor edad para comenzar a educar al niño/a en la expresión de sus propias emociones y en la comprensión de los estados emocionales de los demás. Debiendo completarse esta educación a lo largo de toda la escolarización, y es más, durante el transcurso de toda la vida.

La educación tradicional ha valorado más el conocimiento (educación cognitiva) que las emociones (educación emocional), sin tener en cuenta que los dos aspectos son necesarios y no deben considerarse como elementos opuestos, constituyendo componentes de nuestra personalidad.

La relación existente entre la razón y la emoción, por lo general mantiene una adecuada coordinación, haciendo que los sentimientos condicionen y enriquezcan los pensamientos y viceversa. Algunas veces la carga emocional de un estímulo es tan grande que puede llevar a comportamientos desproporcionados.

Para favorecer el desarrollo integral de la persona, han de tenerse en cuenta, tanto las capacidades cognitivas, como físicas, lingüísticas, morales, afectivas y emocionales. Por lo que la educación emocional debe de ser contemplada como un contenido más a educar.

Diremos que educar emocionalmente consiste en ayudar a identificar y poner nombre a las emociones que están sintiendo niños y niñas, enseñar a poner límites en su conducta, a empatizar, a respetar y relacionarse con los demás, a quererse y aceptarse a uno mismo, y por último a proponer estrategias para resolver problemas.

Según Bisquerra (2000), la educación emocional es:

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (2000, p.243).

2.4. Objetivos de la educación emocional

Los objetivos a conseguir en esta etapa se deben contemplar de una manera global y aunque se inician en ella, algunos no se alcanzaran hasta etapas posteriores.

El primer objetivo sería **reconocer las emociones** que una persona siente, desarrollando la capacidad para relacionarse satisfactoriamente consigo mismo y potenciando así la autoestima. Al mismo tiempo, reconocer las de los demás, para mejorar las competencias socio-emocionales, incrementando actitudes de respeto, tolerancia y empatía.

El segundo sería **comprender las emociones**, es decir, integrar lo que se siente en el pensamiento. Reconociendo el paso de un estado emocional a otro y de aquellas emociones más complejas que suelen combinar otras antagónicas, como por ejemplo amor y odio.

Por último, **regular las emociones** como medio para prevenir las conductas desadaptativas. Llamando autorregulación a la capacidad para controlar la propia conducta.

Se puede incidir sobre la intensidad de los estadios emocionales, sin embargo, es escaso el control que se ejerce sobre la forma que el cerebro responde a los estímulos. Esto será muy importante en el caso de las emociones negativas, ya que si no se modera su intensidad, pueden perjudicar en determinadas situaciones. Regularlas también ayuda a desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración o controlar la impulsividad. Al mismo tiempo, se trata de entrenar competencias para autogenerar emociones positivas que puedan llevar hacia un mayor grado de felicidad. Si se logra el manejo de emociones, no quiere decir que no las sintamos.

Durante los primeros siete años, la regulación emocional es una parte normal del desarrollo psicosocial infantil. Aprender a contenerse, a dominar los arrebatos emocionales y calmarse a uno mismo, son recursos psicológicos fundamentales para el bienestar. Los niños y niñas que presentan poco control de la manifestación de sus emociones, pueden acusar desordenes de la personalidad y trastornos de conducta.

2.5 Desarrollo emocional en la etapa infantil

En los primeros meses y días de vida se producen en el/la bebé expresiones emocionales adecuadas y perfectamente diferenciadas. Darwin supuso, que hay un vínculo directo, no aprendido, entre determinados estados emocionales y ciertas expresiones faciales. Afirmó que los seres humanos poseen un repertorio de expresiones faciales universal e innatas.

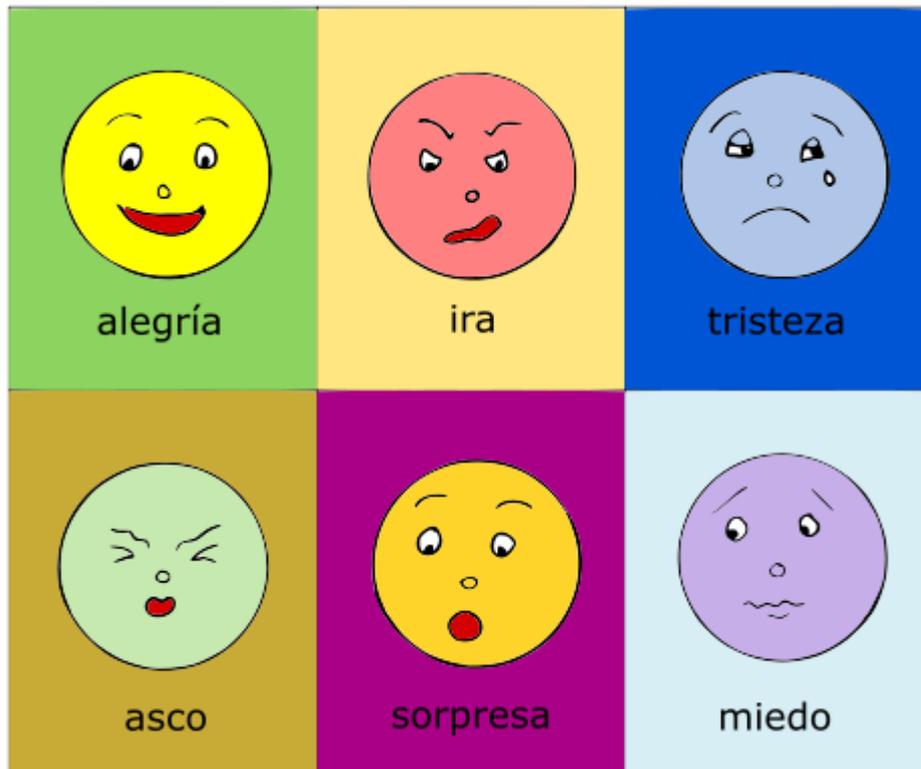


Fig.3. Expresiones faciales de los principales estados emocionales en la infancia.

En el segundo mes, es capaz de reconocer y responder a la expresión facial de la madre. Puede reaccionar frente a una emoción pero no trata de provocarla.

“Se podría sostener que la vida emocional de otra persona proporciona al niño un punto de partida natural que le permite llegar a comprender los estados mentales de los demás. Los niños pueden saber con facilidad lo que los demás sienten porque los sentimientos pueden reflejarse en la cara. En este sentido, diremos, los estados emocionales son transparentes.” (Harris L. 1992:19).

Hacia los 9-10 meses aumenta la comprensión de las intenciones de los otros, la de imitar, la de iniciar formas comunicativas. La expresión de la emoción, es una de las escasas formas de comunicación de que disponen para contactar con el mundo e informarnos de sus estados mentales.

En este periodo, el miedo a ser abandonado, apoyado por el desarrollo del apego, produce temor a la soledad, a la compañía de extraños, incluso por la noche, a dormir sólo o a la oscuridad.

Al final del primer año, la presencia de la madre es fuente de seguridad. El apego que se crea con ella o las personas que lo cuidan, dice J. Antonio Marina (1996), podemos llamar “seguro” cuando el niño/a se relaciona con esas personas de manera gratificante. Por el contrario, es “inseguro” cuando percibe las relaciones estrechas como adversarias y desarrolla un concepto

de sí mismo negativo sintiéndose no digno de merecer atención o cuidado. Los niños gravemente privados de afecto presentan un desarrollo anómalo.

De los 18 a los 24 meses, se dan grandes avances, tanto en la comunicación, como motrices y cognitivos. Se empieza a estar muy interesados por las conductas de interacción social, se aumentan las emociones positivas, el niño se encuentra alegre explorando y manipulando su entorno.

Los mayores de dos años comienzan a descubrir su propia individualidad. Las rabietas empiezan a ser frecuentes, en ocasiones no hacen caso a los adultos y pueden llegar a enfadarse si no se cumplen sus deseos. El repertorio emocional se amplía y comprende emociones sociales como la empatía. Con el desarrollo del lenguaje verbal sustituye acciones por palabras.

Desde el tercer al quinto año de vida, la comprensión emocional va mejorando con la edad, mejora la interacción con otras personas. El miedo y la cólera comienzan a descender. Los problemas de control emocional más importantes, en la etapa escolar, se relacionan con la incapacidad de tolerar la frustración, la regulación del enfado y el control de los comportamientos agresivos.

La etapa escolar será decisiva para la construcción de la confianza en uno mismo, el sentido de seguridad y de relaciones interpersonales, al igual que irá adquiriendo práctica en la elaboración de ideas y en la reflexión sobre sus emociones, propósitos y deseos.

En esta etapa, compartir emociones positivas facilita la formación de amistades. Por el contrario, demostrar las negativas, especialmente el enfado, puede ser problemático para la relación con los compañeros por lo que se tiende a controlar. El control voluntario de sus emociones, suele ser bajo en los niños y niñas con problemas de conducta.

Padres, madres, maestros y maestras son principalmente las primeras personas encargadas de dar a conocer y potenciar las emociones, por lo que su propio comportamiento emocional, supone un punto de referencia importante para el niño/a. Así pues, deben ser un modelo a seguir, ya que transmiten y pueden contagiar su estado emocional y anímico a través de su tono de voz, gestos... Por ejemplo, si comparten sus sentimientos y emociones, harán que los niños y niñas les imiten y comuniquen también los suyos, ya que para ellos es muy importante que se les escuche, sin hacer juicios de valor ni minimizar sus problemas.

La educación emocional se pueden llevar a cabo a través de estrategias y vivencias que potencien la adquisición de las competencias emocionales como: canciones, cuentos, dramatizaciones, títeres, juegos, expresión corporal, dibujo, pintura etc.

En este trabajo se ha profundizado en el estudio de los cuentos como uno de los medios más útiles para llevar a cabo la educación de los niños/as y en especial de las emociones.

2.6. ¿Qué es un cuento?

En el diccionario de la Real Academia de la lengua encontramos las acepciones: Cuento, del latín computus, cuenta, m. 1) Relación de un suceso. 2) Relación, de palabra o por escrito de un suceso falso o de pura invención. 3) Breve narración de sucesos ficticios o de carácter sencillo, hecha con fines morales y recreativos.

“Los cuentos están repletos de instrucciones que nos guían en medio de las complejidades de la vida” (Pinkola Estés, 2001.p.19).

El cuento es una narración oral o escrita, de extensión breve y estructura narrativa simple. Suele tener unas formulas constantes de apertura y cierre como “erese una vez” o “colorín colorado, este cuento se ha acabado.” Presenta un elevado interés para los niños/as, puesto que a través de la fantasía le ayuda a entender mejor el mundo real en el que viven. Tiene la capacidad de potenciar el desarrollo de todas sus capacidades intelectuales. Su finalidad es entretener y divertir, estimulando la imaginación y la fantasía, al mismo tiempo que transmite, en algunos casos, enseñanzas morales, valores y emociones.

2.7 Tipos de cuentos

Hay dos tipos de cuentos: los tradicionales y los literarios. En el primer caso, se desconoce el autor de la mayoría de ellos, mientras que del segundo siempre sabemos por quién ha sido escrito.

Los cuentos clásicos, populares o tradicionales son historias de carácter mítico que han pasado a convertirse en leyendas y finalmente en cuentos.

Los de tradición oral se transmiten mediante la palabra a través de los tiempos. Son tan antiguos como la humanidad. En todos los países del mundo se narra este tipo de cuentos, aunque al adecuarlos a las tradiciones locales han dado lugar a infinidad de versiones. Por lo general proceden de la cultura indo-europea. Hablan de un pasado remoto, transformando muchas veces hechos comunes en historias fantásticas. Una de las características esenciales de sus personajes es que son arquetipos que simbolizan vicios o virtudes. Muchos no son adecuados para niños de esta etapa por su complejidad.

Algunos autores recuperaron estos cuentos de tradición oral y los plasmaron por escrito. En el siglo XVII destacaremos al francés Charles Perrault (1628-1703) que en su libro: *Cuentos de antaño* (1697) recuperó cuentos como *La Cenicienta* o *El gato con botas*, entre otros. En 1785 y

1786 nacieron los hermanos Grimm en Alemania que realizaron extensas investigaciones sobre el folklore de su país y versionaron numerosos cuentos tradicionales como *Caperucita Roja* y *Pulgarcito*, incorporando otros nuevos como *Hänsel y Gretel*. En el siglo XIX es el escritor danés Hans Christian Andersen publicó *Cuentos para niños* (1835), con personajes como *La sirenita* o *El patito feo*.

En España, Samaniego (1781) e Iriarte (1782) hacen famosas sus fábulas. La editorial Calleja (1876) promueve publicaciones para niños El Padre Coloma escribe en 1884 *El ratoncito Pérez* y otros cuentos infantiles. Posteriormente, destacamos la labor de recuperar la memoria colectiva llevada a cabo por algunos autores como el novelista José María Guelbenzu que publicó en 1997 una colección de ciento diecisiete cuentos de diversas regiones españolas con el título de *Cuentos populares españoles*. La filóloga y narradora oral leonesa Ana Cristina Herreros en 2010 lanzó una colección de *Cuentos populares del Mediterráneo* y Antonio Rodríguez Almodóvar, doctor en filología y catedrático de Lengua y Literatura Española, autor de numerosos cuentos infantiles y juveniles entre ellos: *Cuentos maravillosos españoles* (Barcelona, Crítica, 1982), *Cuentos al amor de la lumbre* (I y II) (Madrid, Anaya, 1983-84), así como la colección *Cuentos de la media luna* (Sevilla, Algaida, 1985-2000).

En la Comunitat Valenciana, Valor i Vives E. (1911-2000) recopiló entre 1950 y 1958 los tres tomos de su colección de *Rondalles valencianes*, con treinta y seis relatos extraídos de la cultura de esta comunidad.

En las últimas versiones de los cuentos tradicionales se han dulcificado los aspectos más crudos que presentaban.

A partir de finales del siglo XIX hasta nuestros días, ya nos referimos a los cuentos infantiles modernos. Estos suelen estar más adaptados a la realidad actual, teniendo en cuenta la psicología del niño, sus intereses y sus vivencias, van evolucionando desde las obras de contenido moral o educativo en los primeros tiempos, a obras de simplemente entretenimiento o diversión.

Se pueden destacar autores como Jame M. Barri que escribió *Peter Pan* en 1904, A. Milne *Whinnie the pooh* en 1927, Pamela Travers *Mary Poppins* en 1934, Antoine de Saint-Exupéry *El Principito* en 1943, Astrid Lindgren *Pipi Calzaslargas* en 1945, Jose Mª Sanchez Silva en 1952, *Marcelino Pan y Vino* y Gianni Rodari *Cuentos por teléfono* en 1960.

Desde mediados del siglo pasado, muchos han sido los autores de literatura infantil que han publicado sus cuentos con gran éxito (ver listado pág. 18). Actualmente, en un mundo dominado por los medios audiovisuales, saben bien a quién van dirigidas sus obras, la mayoría de las veces con calidad literaria y muy bien ilustrados, resultan libros muy atractivos específicamente

creados para el pequeño lector. Gran número de ellos, son de carácter didáctico y pueden enseñar valores o emociones.

La primera introducción del cuento la hacen los padres, madres, abuelos y abuelas a través de las canciones de cuna, los cuentos de tradición oral y la lectura de cuentos. Escucharlos, le servirá al niño/a de herramienta para formar el pensamiento, creando nociones de lo que le rodea. Este hecho también favorecerá las relaciones de los familiares con los niños/as, fomentará el saber escuchar a las personas mayores y creará lazos de unión y vínculos de afectividad, que contribuirán a la felicidad de los pequeños/as para ayudarles a formar personalidades equilibradas. Dejando, así mismo, una huella agradable, que permanecerá siempre en la memoria y que hará que se estimule en un futuro, el deseo de leer. De ahí la importancia de los recuerdos infantiles en torno a los primeros cuentos escuchados o leídos.

Más tarde en la guardería y en las escuelas seguirán escuchando a sus maestros/as narrar cuentos, miraran las ilustraciones y sentirán curiosidad por los libros. Todo esto le ofrecerá al niño/a unos conocimientos sobre los que partir para formarse y consolidar el resto del aprendizaje.

-Los cuentos para los más pequeños tienen una finalidad eminentemente lúdica, ya que se pretende entretener, jugar, hacer reír e incluso adormecerles. A este tipo de cuentos pertenecen:

- a) Cuentos interminables, proporcionan una información para que obligatoriamente den una respuesta afirmativa o negativa tanto si el niño/a responde sí, como no, surge de la fórmula inicial del cuento, siempre idéntica ¿quieres que te cuente el cuento de nunca acabar?
- b) Cuentos mínimos, en una frase se enuncia un personaje y la acción y en la siguiente se queda como conclusión.
- c) Cuentos acumulativos, aparte de servir para jugar y reír, son un excelente ejercicio de memorización y de aumento de vocabulario. No poseen un final cerrado, ya que siempre van añadiendo elementos de manera que cada estrofa contiene además, los elementos de las anteriores. Por ejemplo, *El cuento del queso*.

- Los cuentos para niños de cualquier edad se pueden clasificar en tres tipos:

- a) Cuentos realistas, porque sus temas están vinculados con aspectos de la vida cotidiana. Reflejan modos de vida de las sociedades de un determinado lugar y momento. Por ejemplo, *El traje nuevo del emperador*.
- b) Cuentos maravillosos, aquellos en cuyas situaciones predomina lo irreal o sobrenatural que es imposible que ocurra en el mundo real. Hay hadas, ogros, brujas, duendes etc. que sirven para desarrollar la imaginación. Ejemplo *Cenicienta, Blancanieves*.

- c) Cuentos de animales, son estos sus protagonistas, aunque utilizan el lenguaje de los hombres, están dotados de sus mismas cualidades y defectos, incluso les ocurren situaciones propias de las personas. Por ejemplo, *Los tres cerditos*.

Fábulas. A pesar de que son un género literario diferente, algunos autores los consideran como cuentos de animales. Se diferencian que son moralizantes, es decir, de ellas se extrae una moraleja y cada animal representa un rol. Ejemplo, *La cigarra y la hormiga*.

2.8. Objetivos de los cuentos

Los cuentos tienen como objetivos, principales divertir y educar. No obstante, si se analiza con detalle, se puede observar, que además, cumplen con algunos objetivos más, como:

- ✓ Preparan para la vida, ya que en ellos aparecen conflictos y problemas cotidianos que hacen reflexionar a los niños/as.
- ✓ Satisfacen el deseo de saber y proporcionan enseñanzas de una manera concreta y atractiva.
- ✓ Favorecen la imaginación, la memoria, la atención y otras funciones intelectuales.
- ✓ Despiertan el interés por la lectura. Aumentan su expresión verbal y enriquecen su vocabulario.
- ✓ Hacen nacer la sensibilidad hacia la belleza, ya sea con el texto como con las ilustraciones.
- ✓ Propician la creación de múltiples actividades que mejoran las relaciones interpersonales aprendiendo a trabajar en equipo y a vencer problemas de comportamiento.
- ✓ Fomentan el saber escuchar.
- ✓ Educan en emociones y valores.
- ✓ Ayudan a desarrollar la empatía.

2.9 Características de los cuentos.

Para que sean apropiados a cada edad, habrá que tener en cuenta ciertas características que deben presentar:

- Los dirigidos a niños de 0 a 3 años, la portada debe ser atractiva, la encuadernación flexible y lavable. Debe haber abundancia de imágenes grandes y los textos muy cortos.
- Para los de 3 a 4 años, se aconsejan libros con imágenes y textos breves con letra redondeada y clara. Les agradan los cuentos populares.
- De 4 a 5 años, gustan de los cuentos maravillosos y deben contener además de imágenes, texto para que vayan iniciándose en la lectura.

Todos ellos han de adecuarse a su nivel madurativo. Tendrán que ser breves, puesto que los niños/as pueden perder fácilmente la atención y concentración. La narración debe ser sencilla y lineal con el vocabulario adecuado a su edad, no complejo. Es importante que exista un personaje principal en el que fijen la atención y pocos secundarios para que no pierdan el hilo de la historia. Las descripciones deben ser sencillas. El contenido tiene que ser agradable y que les lleve a desarrollar su imaginación.

Los cuentos también han de propiciar la educación estética del niño con ilustraciones coloridas y bellas que le llamen la atención. Especialmente en los de emociones habrán de mostrar con claridad la expresión gestual reforzando así la emoción que presentan los personajes.

Si se escogen cuentos tradicionales, debe cuidarse elegir aquellos que no contengan elementos que produzcan excesivo miedo o angustia ya que puede repercutir en el desarrollo afectivo de niños muy pequeños, Siempre indicándole que representan épocas pasadas donde se vivía y pensaba de manera diferente a la actual.

3- Datos empíricos.

Con el fin de ayudar a los padres, madres y educadores/as para encontrar el cuento apropiado, dentro de los más habituales en el mercado actualmente, se han confeccionado unos cuadros con los más adecuados a la etapa infantil (3-6años), desglosando las emociones que contienen.

En primer lugar se han elegido los cuentos tradicionales y fábulas que pueden atender a las necesidades de los niños/as en esta etapa.

3.1 Listado de cuentos tradicionales más conocidos, apropiados para esta etapa, desglosando las emociones que contienen.

CUENTOS	EMOCIONES	AUTOR
<i>El soldadito de plomo.</i>	amor, valentía,	Andersen
<i>El patito feo</i>	envidia, miedo, vergüenza, compasión, alegría, desprecio, rechazo, esperanza.	Andersen
<i>El vestido nuevo del emperador</i>	satisfacción, valentía,	H. Grimm
<i>Caperucita Roja</i>	valentía, alegría, confianza, sorpresa, temor	H. Grimm
<i>El sastrecillo valiente</i>	arrojo, valentía	H. Grimm
<i>El lobo y los siete cabritillos</i>	inseguridad, miedo, indignación	H. Grimm
<i>Los músicos de Bremen</i>	esperanza, repudio, solidaridad	H. Grimm
<i>Los tres cerditos</i>	compasión, solidaridad, generosidad	Anónimo
<i>La liebre y la tortuga</i>	confianza, prepotencia	Esopo- Samaniego
<i>La bella durmiente</i>	amor, rencor, mezquindad, tristeza	H. Grimm
<i>El flautista de Hamelín</i>	Aprensión, enojo	H. Grimm
<i>El pastorcillo mentiroso</i>	confusión, solidaridad, enfado	Atribuido a Esopo
<i>El cuervo y la zorra</i>	prepotencia	H. C: Andersen
<i>La gallina de los huevos de oro</i>	interés. Impaciencia	H Andresen
<i>Los deseos ridículos</i>	humillación, impaciencia, insatisfacción	Perrault
<i>La cigarra y la hormiga</i>	repudio	Samaniego
<i>La lechera</i>	ambición, esperanza, optimismo	Samaniego

3.2 Listado de cuentos modernos, apropiados para la etapa infantil, clasificados por emociones.

Cuentos sobre el amor:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>El primer beso</i>	Van Genechten G.	SM	Nos hace reflexionar sobre qué nos hacen sentir los besos.
<i>El elefante y la Margarita</i>	Lome L. y San Vicente L.	Diego Pun	En el amor hay que ser valiente y olvidar el miedo.
<i>Te quiero (casi siempre).</i>	Llenas A.	Espasa	Historia de amor, donde todos somos diferentes y no es fácil aceptar las diferencias.
<i>La isla del abuelo</i>	Davies B.	Andana	Amor entre un abuelo y un nieto. Con él se pueden tratar las despedidas y la muerte de un ser querido.
<i>No hace falta la voz</i>	Quintero A. y Somá M.	OQO	El contacto físico como muestra de cariño es imprescindible en el desarrollo.
<i>Siempre te querré, pequeñín</i>	Gliori D.	Tinun Mas	Una madre explica que el amor no tiene barreras.

Cuentos sobre celos:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Cuando estoy celoso</i>	Moroney T.	SM	Trabaja los celos con historias cortas y guía para los padres.
<i>Los fantasmas no llaman a la puerta</i>	Canal E.	Algar	Historia de celos tratada con humor.
<i>Helio con hache</i>	Gómez S.	Takatuka	Refleja lo que sienten los niños con la llegada de un nuevo miembro en la familia.

Cuentos sobre el enfado:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>¿No hay nadie enfadado?</i>	Tellegen T.	Edelvives	Cuentos cortos de enfado
<i>Enfadados</i>	Aliaga R.	Fragatina	Historia de lo absurdo de estar enfadado y lo importante que es la convivencia en paz
<i>Desavenencia</i>	Boujon C.	Corimbo	Habla de la tolerancia, la adversidad y la amistad
<i>La rabieta de Nono</i>	Tibi M. y Lambert O.	Astronave	Nono está enfadado, su hermana le ha roto su libro preferido.

Cuentos sobre la tristeza:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Cuando me hice así de pequeño</i>	Aliaga R.	Anaya	Historia para transmitir la tristeza o inferioridad y la importancia de afrontar estos problemas
<i>Lagrimas bajo la cama</i>	Melián A. y Mayo M.	Autoeditado	Desde que nació Simón llora por todo, hasta que un día se hartó.

Cuentos sobre la felicidad:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Pomelo es feliz</i>	Chaud B.	Kókinos	Tres relatos que nos enseñan a hacer frente a los problemas y miedos para vivir felices.
<i>Mis pequeñas alegrías</i>	Witek J. y Roussey C.	Cubilete	Canto a la felicidad

Cuentos sobre el miedo:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Poquito a poco</i>	Stewart A.	Fortuna	Ayudar a los pequeños a superar nuevos retos.
<i>Mis pequeños miedos</i>	Witek J.	Bruño	Catálogo de miedos para empatizar y hablar con los niños.
<i>El autobús</i>	Dubuc M.	Tramuntana	Historia divertida que habla de los miedos de las primeras veces.
<i>A la cama monstruos</i>	Bonameau I.	Corimbo	Manera divertida de afrontar los miedos nocturnos.

Cuentos sobre la solidaridad:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>El momento perfecto</i>	Isern S	Fragatina	Ardilla no puede dejar de ayudar a quien se lo pide.
<i>La cebra Camila</i>	Núñez M.	Kalandraka	La solidaridad de los personajes hacen que la cebra se encuentre mejor.
<i>Oso quiere volar</i>	Isern S. y Álvarez S.	Cuento de luz	Oso está triste porque quiere volar. Sus amigos le ayudan.
<i>Caramba</i>	Gay M.	Lata de Sal.	Historia de amistad, solidaridad, respeto y diversidad

Cuentos sobre el rechazo:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Todos menos uno</i>	Battut E.	Libros del Zorro Rojo	Incomprensión por su aspecto

Cuentos sobre la sorpresa:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>La sorpresa de Nandi</i>	Browne E.	Ekaré	Nandi quiere dar una sorpresa a su amiga Tindi

Cuentos sobre la vergüenza:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Mimí tomatito</i>	Montloubou L.	Cubilete	Una pequeña vence la timidez gracias a su profesora.

Cuentos sobre la envidia:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>Gato rojo, gato azul</i>	Desmond J.	Lata de sal	Divertido cuento donde dos gatos se pelean porque uno quiere ser como el otro

Cuentos sobre la empatía:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>La ovejita que vino a cenar</i>	Smallman S. y Dreidemy J.	Beascoa	Además de la empatía trabaja la compasión, la solidaridad la ayuda al prójimo
<i>Cuervo</i>	Timmers L.	Algar	Una historia que habla de la diferencia, la empatía, la tolerancia y la integración

Cuentos sobre el asco:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>¡Qué asco de sándwich!</i>	Edwards G. y Shaw H.	Jaguar	Tejón que intenta comerse un sándwich que se ha caído al suelo. En clave de humor

Cuentos sobre la autoestima:

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>No quiero el cabello rizado</i>	Anderson L.	Picaroná	Enseña a quererse, aceptarse como somos y valorar lo que tenemos
<i>Orejas de mariposa</i>	Nevés A.	Kalandraka	Oda al valor, la diversidad y la autoestima

Libros de cuentos que hablan de diversas emociones:

- *Cuentos para sentir*. Ibarrola B vol. I y II SM
- *Cuentos para aprender a convivir*. Ibarrola B. SM
- *Cuentos para educar niños felices*. Ibarrola B. SM

Estos tres libros anteriores constituyen una recopilación de cuentos de emociones y sentimientos adecuados para alumnos de primaria, se han incluido en la lista por la gran repercusión que han alcanzado. Cabe destacar la labor que la psicóloga Begoña Ibarrola viene haciendo en el campo de las emociones y el éxito que ha tenido con la publicación de sus libros.

Título	Autor	Editorial	Comentario
<i>El monstruo de colores</i>	Llenas A.	Flamboyant	Introduce a los más pequeños en el mundo de las emociones
<i>Diario de las emociones</i>	Llenas A.	Paidós	Diario para interactuar con él para poder sentir, expresar y crear las propias sensaciones sobre las emociones
<i>Laberinto del alma</i>	Llenas A.	Planeta	Diccionario de emociones
<i>Así es mi corazón</i>	Witek J	Bruño	Ayuda a los más pequeños a conocer sus emociones
<i>Monstruo triste, monstruo feliz</i>	Emberly E. y Miranda A.	Océano Travesía	Ayuda a conocer emociones
<i>Colección sentimientos</i>	Monrney T.	SM	Colección donde los más pequeños se identifican con sus sentimientos.
<i>El pequeño Edu no está enfadado</i>	Bie L.	Juventud	Edu enseña a poner palabras y gestos faciales a los sentimientos
<i>Nube</i>	Falcón G.	Alba	Una niña va pasando por los

			diferentes estados de ánimo
<i>Cuentos para ser feliz</i>	Hernández G.	La Osa Menor	Historias para ayudar a los más pequeños a vivir mejor, 20 cuentos de emociones acompañados con fichas de ayuda a los padres
<i>Las emociones de Nacho</i>	Slegers L.	Edelvives	Descripción de emociones, cuentos y alguna actividad
<i>El gran libro de las emociones</i>	Hoffman M. y Asquith R.	Juventud	Ayuda a expresar los sentimientos y emociones
<i>Vive las emociones con Botitas y Vive las emociones con Botitas 2</i>	Beltrán M. y López M.	Acen Editorial	Guías que incluyen cuentos, pautas y actividades para reconocer, compartir y manejar las emociones en la etapa infantil.

Propuesta didáctica

Para finalizar, se presenta una propuesta didáctica que pretende acercar la enseñanza de las emociones a padres, madres y educadores/as, facilitando de manera lúdica, el reconocimiento, la comprensión y la regulación emocional de niños y niñas en edad infantil.

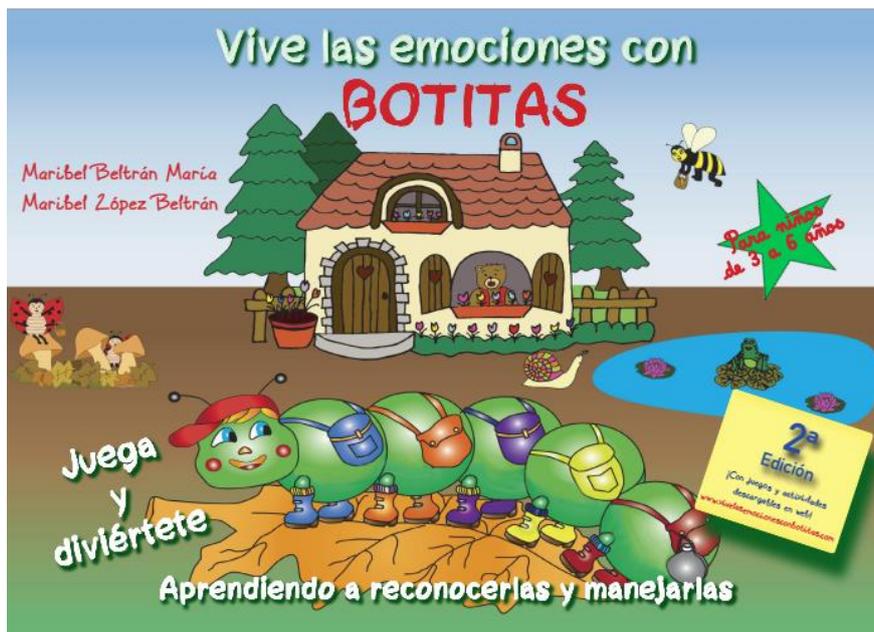
Vive las emociones con Botitas y Vive las emociones con Botitas 2, de Beltrán M. y López M. son dos libros de cuentos de emociones que cuentan con guías didácticas para trabajar en familia en la escuela o incluso en clínicas de psicología infantil (Anexo). Su objetivo principal es ayudar a los padres y madres, maestros/as en la tarea de educar en el manejo emocional.

Han nacido uniendo la experiencia de una maestra y de una psicóloga infantil al comprobar que, aunque existen libros de cuentos para enseñar las emociones, es escaso el número de los dirigidos a los más pequeños/as (3-6 años), al mismo tiempo se han dado cuenta de la necesidad que hay de guías orientativas para que los mayores que los educan, se apoyen en ellas.

Ambos libros se dividen en cinco capítulos, trabajando cada uno de ellos una emoción diferente: alegría, enfado, miedo, tristeza, sorpresa, autoafirmación, vergüenza, celos, asco y el último la empatía. A su vez cada capítulo consta de varios apartados: siempre se comienza por un cuento de animales ameno y adaptado a esa edad, que trata de dicha emoción, generalmente para ser contado leído por los mayores. Continúa explicando las características de ésta, cómo reacciona el cuerpo, lo que se piensa y cómo se actúa cuando se siente esa emoción. Seguidamente, algunos juegos enseñan su manejo de manera divertida. Como innovación aparecen al final de

cada capítulo, una serie de pautas de cada emoción, muy claras, dirigidas a padres, madres y educadores/as que surgen con el fin de favorecer su labor. Por último, se ofrece una enseñanza curiosa sobre la naturaleza, relacionada con el cuento para fomentar al mismo tiempo valores ecológicos.

Las emociones no se enseñan como las matemáticas u otra asignatura, se experimentan, se viven, se moldean, por lo que estos libros además se han concebido, si se trabaja en familia, para unir lazos entre sus miembros y si es el aula, para crear ambiente de compañerismo en la misma.



Conclusión

El profesor Bisquerra, Catedrático de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona, dice que hasta ahora, la mayoría de personas sufríamos una “incompetencia inconsciente” es decir, no nos habíamos dado cuenta de nuestro desconocimiento en el manejo de las emociones. Para que no suceda esto con las jóvenes generaciones, el aprendizaje emocional está interrumpiendo con fuerza en la educación de los pequeños, por lo que padres, madres y profesores/as demandan más formación y materiales para llevarla a cabo al darse cuenta que conocer las emociones, entenderlas y canalizarlas es tan necesario como aprender a leer y a escribir.

España cuenta con una ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (BOE, 4 de mayo) donde dice: “Se trata de conseguir que todos los ciudadanos alcancen el máximo desarrollo posible de todas sus capacidades, individuales y sociales, culturales y emocionales...” (BOE, párrafo 16, línea16).

Poner en práctica programas de educación emocional en todos los centros educativos del país, supondría una mayor implicación por parte de la Administración Pública en formación del profesorado, puesto que, gran número de maestros/as no han sido educados en estas áreas.

Esperemos que la Educación Emocional vaya cogiendo peso y se asiente en el currículo como una asignatura fundamental ya que forma emocionalmente a personas y las prepara para las diversas situaciones que les puedan surgir, tanto escolares como sociales y laborales, con el principal objetivo de alcanzar así el bienestar personal y social.

Una de estas herramientas fundamentales para la educación de emociones en los niños y niñas son los cuentos, puesto que con su lectura se abren las mentes para que se puedan incorporar situaciones diferentes a las vividas por ellos mismos, es decir, amplían su mundo a experiencias que por sí solo no hubiera vivido, ayudándole a solucionar problemas similares a los que ya conoce gracias a haberlos escuchado o leído en los cuentos.

En la sociedad actual existe un dilema si se debe o no contar cuentos tradicionales en las edades tempranas, debido a que en ellos se tratan temas como la violencia, el hambre, la pobreza, la muerte... de una manera cruda y si además se tiene en cuenta el trato machista hacia las mujeres en la mayoría de ellos, hace que surjan gran número de detractores, que tildan a esta literatura de arcaica, llegando incluso, a prohibirlos en algún colegio.

Por otra parte, los defensores dicen que los cuentos tradicionales son transmisores de una cultura ancestral, nos conectan con otros pueblos, permiten al niño/a conocer y entender otras realidades sociales y otros tiempos. Muchos de ellos podrían considerarse la base de una

cultura europea. Teniendo también de positivo que plantean una serie de situaciones problemáticas, las cuales debe resolver el protagonista de la historia. Personaje con el que normalmente se identifican los niños y niñas, haciéndoles así, tomar una postura más comprometida frente a las desigualdades e injusticias del mundo. Le enseña que el camino de la vida es difícil y le ayuda a encontrar sus propias respuestas a los problemas que se le plantean. Aprendiendo al mismo tiempo, emociones y valores.

En nuestros días la industria cinematográfica, el cómic, los videojuegos y los anuncios comerciales han bebido en las fuentes de los cuentos tradicionales, se inspiran en muchos de sus personajes y situaciones del cuento tradicional. Sería una lástima que se perdiera este legado cultural de tantos siglos que hemos heredado.

Debido a que las versiones más modernas de los cuentos tradicionales, han dulcificado un poco los elementos violentos o muy desagradables, no deberíamos privar a los niños y niñas de este tipo de cuentos.

En los primeros años y durante la etapa infantil, se van asimilando qué es una emoción y cómo se puede manejar, en este momento, son muy recomendables los cuentos modernos, generalmente de carácter más didáctico, escritos específicamente para educar concretamente una o varias emociones.

No debemos dejar que las últimas tecnologías (tablets, móviles...) con sus atractivos juegos sustituyan ese momento tan especial y mágico como el de escuchar un cuento, ya sea tradicional como moderno, contado por padres o abuelos, en los primeros años de la vida, momento que se recordará con cariño y que constituirá la base de la posterior aparición de la afición por la lectura y construirá además, un pilar fundamental para el desarrollo, tanto de la inteligencia, como de la imaginación y de la capacidad de soñar.

Podemos concluir insistiendo en la importancia y utilidad que tienen los cuentos, especialmente los modernos de emociones, para que los niños y niñas en esta etapa crucial de su desarrollo, de 3 a 6 años, conozcan las emociones, las comprendan y las sepan regular.

Bibliografía

- Bartol Castaño V. (2017). Estudio comparado de la transmisión de valores a través de cuentos tradicionales y modernos en educación infantil. Universidad de Salamanca. Gómez Nieto R.
- Beltrán M. y López M, (2018). Vive las emociones con Botitas. Acen Editorial. Castelló
- Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2016. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación
- Bettelheim, B. (1978). Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Grijalbo. Barcelona
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid. Síntesis.
- <https://www.youtube.com/watch?v=DiWF1gqtyvY> Entrevista
- Clemente R. A. y Adrián J. E. Evolución de la regulación emocional y competencia social. Universitat Jaume I
- Clemente R.A.; Villanueva L. y Cuervo K. (2013). Evolución y reconocimiento de las trasgresiones morales y socio-convencionales en menores. Universitat Jaume I.
- Colomer, T. (2010). Introducción a la literatura infantil y juvenil actual. Madrid. Síntesis.
- Craig, Grace J. (1996). Desarrollo psicológico. A Simon & Schuster Company.
- Goleman D. (1996). Inteligencia Emocional. Kairós Barcelona.
- Darder, P. y Bach, E. (2006). Aportaciones para repasar la teoría y la práctica educativa desde las emociones. Teoría de la educación.
- Ekman, P. (1992). Facial expression and emotion. American Psychologist.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Gallardo Vázquez P. (2006). Desarrollo emocional en la educación primaria (6,12 años). Publicaciones Universidad de Sevilla.
- Harris Paul L. (1992). Los niños y las emociones. Alianza Editorial. Madrid.
- P. Horno, (2017). Educando la alegría. Desclée De Brouwer.
- Hernández, C. (1998). Psicología Evolutiva: Una aproximación histórica y conceptual. Universitat Jaume I
- Ibarrola, Begoña. Educación emocional a través del cuento [en línea]. Consulta 18 febrero 2019. Disponible en: <<http://www.slideshare.net/psicologiapararecer/educacin-emocional-a-travs-del-cuentobegoa-ibarrola>>
- López Cassà E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Universidad de Barcelona.
- Maqueda Ortega S. (2017). El valor de los cuentos y las emociones en Educación infantil. Universidad internacional de la Rioja.
- Marina J. A. (1996) El laberinto sentimental. Anagrama
- Martínez García L. (2017). El cuento como herramienta para trabajar la educación emocional. Universidad de Valladolid.
- Martínez Urbano N. (2011). El cuento como instrumento educativo. Granada
- Morote, P. (2010). El cuento de tradición oral y el cuento literario: de la narración a la lectura. Universidad de Valencia.
- Musiera M. (2016). Educación emocional en niños de 3 años. Universidad de la república Uruguay. https://educacionadistancia.juntadeandalucia.es/.../educacion_emo
- Nieto Pino A. (2018). La educación emocional a través de los cuentos. Universidad de Valladolid.
- Palmero F., Martínez-Sánchez F. (2002). Motivación y emoción. Mc Graw Hill.
- Pinkola Estés, C. (2001). Mujeres que corren con lobos. Liberdopex.
- Prat Ferrer J.J (2013). Historia del cuento tradicional. Fundación Joaquín Díaz. Urueña
- Salmerón Vílchez P. (2004). Transmisión de valores a través de los cuentos clásicos infantiles. Universidad de Granada.
- Villanueva L.; Clemente R. y Adriá J.E. (1997). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos socio-cognitivos. Universitat Jaume I.

Anexos

Seguidamente, de los diez capítulos que constituyen los dos tomos de *Vive las emociones con Botitas*, se exponen dos como ejemplo del trabajo realizado.

El enfado

Cuento: *Las abejas enfadadas*

En un frondoso bosque, vivían muchos animales. Tenían una vida muy tranquila y se llevaban muy bien entre ellos.

Una mañana temprano, el Señor Conejo, quería desayunar tostadas con miel. Cuando fue a coger el tarro, se dio cuenta de que estaba totalmente vacío, así que se fue a la colmena de las abejas a comprarles un poco de miel.

-Buenos días Señora Abeja ¿sería tan amable de rellenarme el tarro de miel?

-¡No! ¡Vete! Este año no tenemos miel –le contestó la abeja que, tan enfadada, casi le clava el aguijón.



El Señor Conejo se quedó muy sorprendido y preocupado, puesto que las abejas siempre eran amables y vendían la miel a sus vecinos, así que le dijo:

-¿Por qué no intenta calmarse? Si no, no podemos hablar. Trate primero de respirar hondo y soltar el aire muy fuerte por la boca. Después dé una vuelta volando lo más rápido que pueda y cuando esté más calmada, me cuenta la razón de su enfado –le sugirió el conejo.

La abeja siguió los consejos del Señor Conejo y, cuando se tranquilizó un poco, le contó:

-En la colmena estamos muy enfadadas porque el bosque está todo sucio, lleno de basura, por eso no crecen las flores. Y así no podemos hacer miel –le explicó la Señora Abeja, muy indignada.

-Entiendo su enfado, tiene usted razón, está todo muy sucio, habremos de buscar una solución –propuso el conejo.



-¿Qué podemos hacer para que crezcan las flores de nuevo? –preguntó la abeja muy preocupada.

-Yo hablaré con el resto de animales que vivimos aquí y pensaremos que se puede hacer –trató de tranquilizarle el conejo.

Aquella tarde reunió a todos los animales del bosque y les comentó el problema que tenían las abejas. Desde lo alto de un árbol, dijo la pizpireta ardilla:

-Subida en esta rama, veo claramente que todo está muy sucio.

-¿Qué podríamos hacer? –preguntaron los conejos.

El Señor Búho, que era el más mayor y muy sabio, dijo:

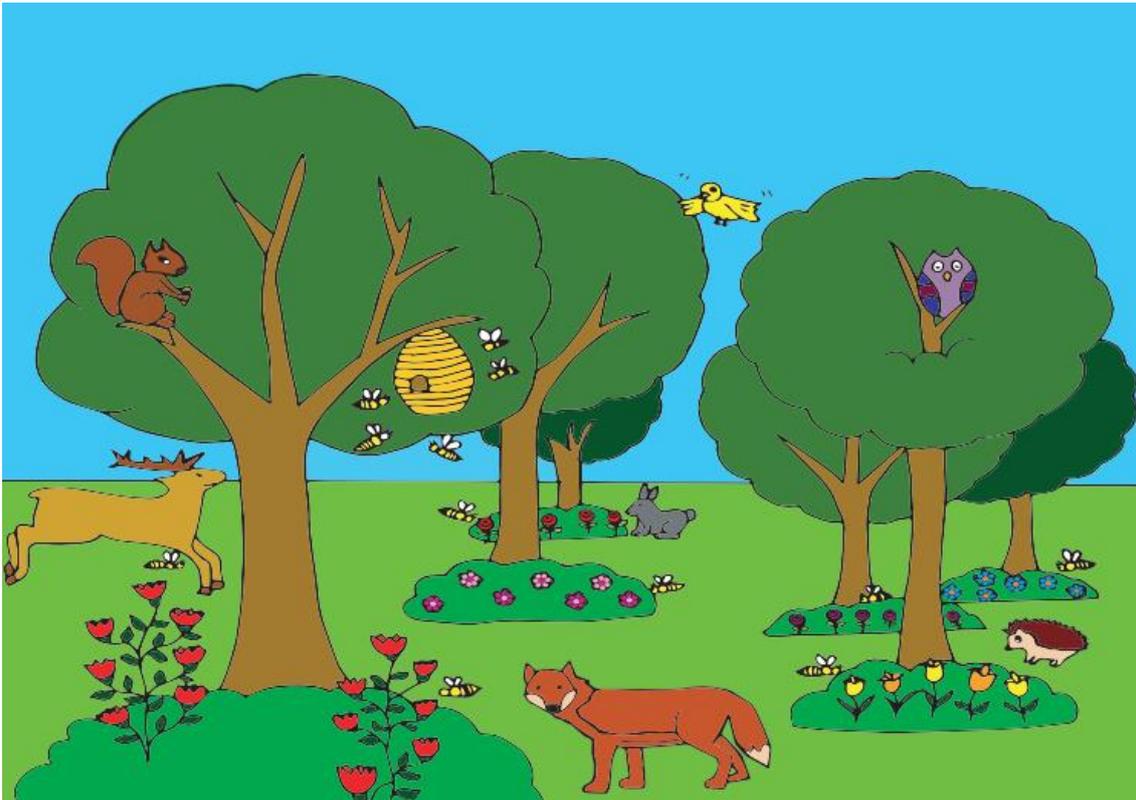
-Tendremos que limpiar el bosque.

-¡Buena idea! –respondieron al unísono los animales allí reunidos.

Se pusieron de acuerdo y entre todos estuvieron limpiando durante toda una semana y así el bosque quedó completamente limpio.



A la primavera siguiente el campo se llenó de flores y las abejas pudieron hacer más miel que nunca, así que, como agradecimiento regalaron tarros llenos de miel para que sus vecinos pudieran hacerse ricos desayunos y meriendas.



Botitas nos explica el enfado.

Las abejas se sentían enfadadas porque no habían podido hacer miel. Nosotros, también nos enfadamos cuando algo no sale como queríamos o cuando alguien nos ha molestado, por ejemplo cuando no nos compran algo que queremos, no nos apetece volver a casa después de jugar en el parque o cuando nos riñen.

Al enfadarnos, **pensamos que los demás nos están atacando, no nos quieren o pretenden hacernos daño**. Por ello, **el corazón late más fuerte, respiramos más deprisa y sentimos mucho calor en el cuerpo, como si fuéramos una bomba a punto de estallar**. Por esta razón, **tenemos ganas de gritar, dar patadas, pegar, empujar, apretar los puños o insultar**.

Cuando las abejas de nuestro cuento se enfadan pueden llegar a picar, pero se lo piensan muy bien porque si lo hacen, mueren. No vamos a poder evitar enfadarnos pero sí que **podemos aprender a calmar nuestro enfado sin hacer sentir mal, ni hacer daño a nadie**.

Botitas nos enseña algunos trucos para rebajar nuestro enfado de las maneras más divertidas.

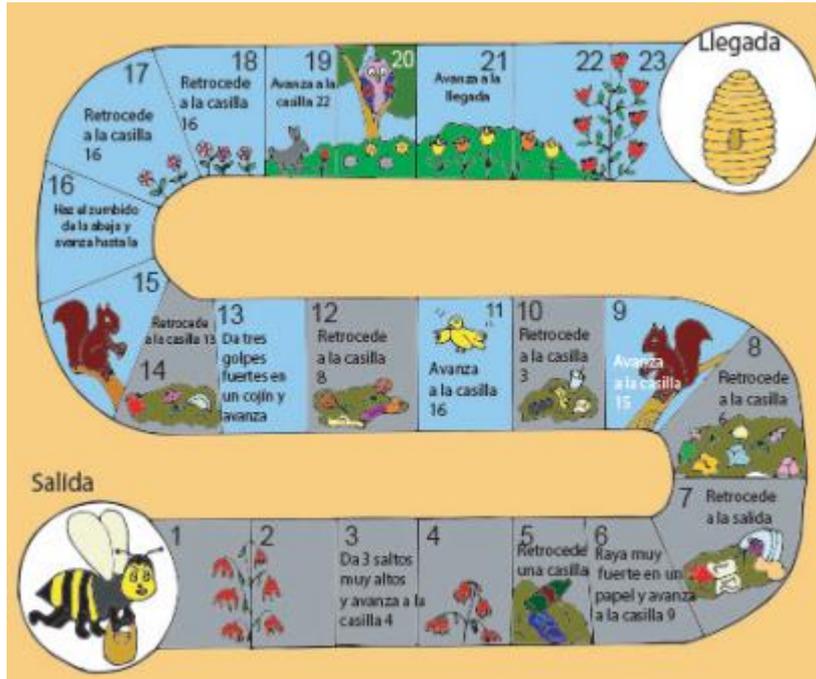
¡Juega y aprende con Botitas!

1. El juego del enfado

La Señora Abeja tiene que hacer miel pero está muy enfadada porque el campo está sucio, pero cuando sus amigos le ayudan a tranquilizarse y a limpiarlo, se llena todo de flores y ya pueden hacer miel.

A continuación encontrarás el tablero del *Juego del enfado*. El juego consiste en ayudar a la abeja a que llegue a su enjambre para poder fabricar miel a través de trucos para calmar el enfado que se indican en algunas de las casillas. Pueden jugar hasta 4 jugadores, por lo que necesitaréis un dado y una ficha de un color distinto para cada

uno. Todos empiezan desde la casilla de salida y comienza el que en el dado saque mayor número. Se irá avanzando en función de lo que cada casilla indica. Gana quién antes llegue al enjambre.



2. Aprendo a tranquilizarme

Coloca el poster de las abejas en algún lugar visible para acordarte de lo que puedes hacer para calmarte cuando te enfades.



Cada vez que te enfades y trates de calmarte tal y como te han enseñado las abejas, se colocará una abeja en el día de la semana correspondiente en la ficha *Que bien me he*

calmado. Si las consigues todas al final de la semana tendrás una recompensa ¿qué será?

Botitas habla a padres, madres y educadores/as

El enfado es una de las emociones que más problemas suele generar tanto en las familias como en las aulas. Por ello, *Las abejas enfadadas* junto con sus actividades pretende enseñar a los niños/as maneras sencillas de gestionar el enfado sin hacer daño ni hacer sentir mal a nadie.

A veces relacionamos el hecho de que los niños/as no se enfaden con que son buenos o se portan bien, pero pensando de esta manera, muy probablemente nos frustramos, ya que el enfado, al ser una emoción primaria, es inevitable que aparezca.

Los niños/as en edad infantil, se comportan en función de lo que aprenden de sus cuidadores, por lo que debemos ser conscientes de que **sus actitudes, muchas veces son un reflejo de las nuestras**. Por ejemplo, si han hecho algo que nos ha enfadado, y tenemos ganas de gritarles y castigarles, ellos/as gritarán y tratarán de contradecirnos, convirtiendo una rabieta en un pulso. No entenderán por qué no deben gritar y quejarse si es lo que nosotros también estamos haciendo.

Por ello, **ante una rabieta**, debemos tratar de mantener la calma al máximo, hablándoles con un tono tranquilo pero firme al mismo tiempo, preferiblemente mirándoles a los ojos y agachados a su misma altura. Estos son los **pasos** que podemos seguir:

1. Cuando se inicia la rabieta, los niños/as tendrán ganas de gritar, llorar, patear, etc., por lo que no es un buen momento para hablar ni razonar nada con ellos/as. **Les dejaremos que liberen su rabia** (de manera controlada, evitando que hagan daño a algo o alguien) durante alrededor de 3 minutos y que verbalicen aquello que les enfada. **Aquí podemos invitarles a que peguen a un cojín, rayen un papel** o hagan cualquier otra de las actividades de gestión del enfado que se enseña en el póster y en el juego del enfado (previamente practicado). Es preferible que liberen su rabia con **actividades físicas** y es importante **validar su enfado** diciéndoles que entendemos que se sientan así.
2. En el caso de no tranquilizarse, les indicamos que nos vamos a **alejar** porque mientras se encuentran tan enfadados/as no podemos hablar con ellos/as. Nos iremos a otra habitación y esperaremos otros 3 minutos. En este caso, es posible que nos persigan, pero debemos hacerles caso omiso, pues ya les hemos informado de que mientras se encuentren en este estado no les podremos atender.
3. Una vez se haya tranquilizado un poco, **lo primero que debemos hacer es agradecerles que se hayan calmado** y ya podemos hablar sobre lo que ha pasado. En la medida de lo posible, **no debemos ceder**, pero sí que podemos **plantearles una alternativa** a lo que ellos/as querían. Ésta, no debe ser planteada como si fuera un castigo, nuestro tono ha de ser amable y ha de demostrar que la actividad que sugerimos es también muy divertida, de lo contrario, se lo tomarán como un castigo y el enfado no cesará.

¿Cómo podemos ayudarles a manejar su enfado?

Para enseñarles una adecuada gestión del enfado, podemos utilizar los recursos que brindan las actividades del cuento. En primer lugar, el juego del enfado les enseñará maneras más sanas de calmar su enfado y el póster podemos colocarlo en algún lugar fácilmente visible a modo de recordatorio en una situación de rabietta.

También podemos premiar el hecho de que se hayan tranquilizado, utilizando las técnicas recomendadas mediante el uso del sistema de recompensas de las abejas, la cual se indica en la página... En ella figuran los días de la semana y un espacio para colocar las fichas recortables de las abejas. Cada vez que se haya producido un enfado y el niño/a lo haya gestionado con las maneras alternativas que se enseñan en las actividades, colocaremos una abeja en el día de la semana que corresponda. Cada día que lo hagan bien, les daremos una recompensa, la cual debe estar pactada de antemano y que no implique gasto económico. Éstas, por ejemplo pueden ser: ir al parque, ver un rato más de sus dibujos favoritos, jugar con ellos a algo que les resulte muy divertido... Y si han conseguido 4 o más abejas durante la semana, podemos hacer algo más especial en el fin de semana, como una excursión, ir a patinar o preparar su comida favorita.

Toda conducta recompensada es más probable que se reitere en el futuro, por lo que debemos enfocarnos a premiar la buena conducta más que castigar la que no es adecuada. Que los niños/as tengan una motivación (en este caso, la recompensa y ver a sus padres o cuidadores contentos) les impulsará a hacer las cosas mejor para conseguir su premio.



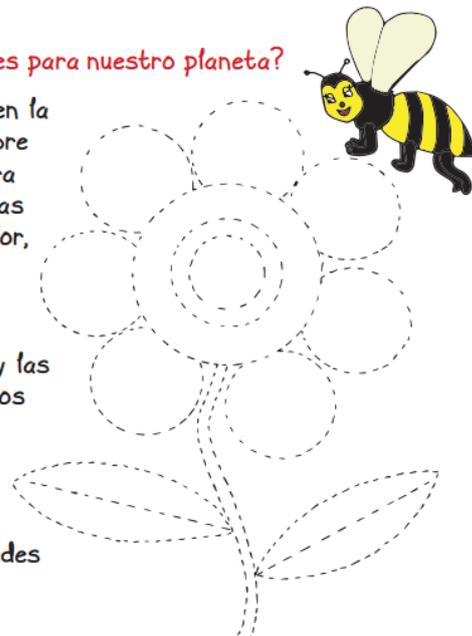
BOTTAS NOS ENSEÑA A AMAR LA NATURALEZA

¿Sabías que las abejas son muy importantes para nuestro planeta?

Son muy trabajadoras y fabrican la miel en la colmena, es decir, el lugar donde viven, sobre todo para que se alimenten sus crías. Para ello, necesitan tomar el polen que hay en las flores. Como van todo el día de flor en flor, van dejando polen en otras flores y esto ayuda a que nazcan más plantas.

Si no existieran las abejas, las plantas desaparecerían y por tanto, los animales y las personas no tendríamos alimentos. Debemos cuidarlas mucho para que siempre haya abejas y podamos vivir todos felices.

Repasa la línea de puntos y descubre la preciosa flor que se esconde. Después puedes pintarla.



La vergüenza

Cuento: *El ratoncito vergonzoso*

Ratonio era un ratoncito que vivía feliz con su familia. Le gustaba jugar al fútbol, pero cuando iba al parque tenía tanta vergüenza de preguntar si le dejaban entrar en el equipo, que se quedaba apartado mirando cómo jugaban los demás. Una de esas tardes en las que estaba medio escondido detrás de un árbol, lo vio su vecinita Ratel.

Se le acercó y, muy amablemente le preguntó:

– ¿Por qué no juegas?

Al ratoncito, le vino tan de sorpresa la pregunta, que se le puso la cara roja como un tomate, no supo que contestar y se fue corriendo a su casa. Una vez allí se arrepintió de no haberle contestado y pensó que la próxima vez que la viera, se esforzaría por hablarle.



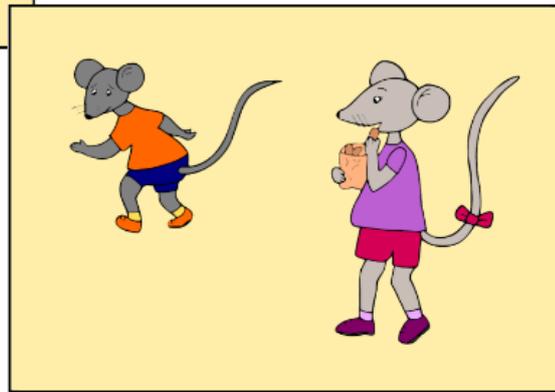
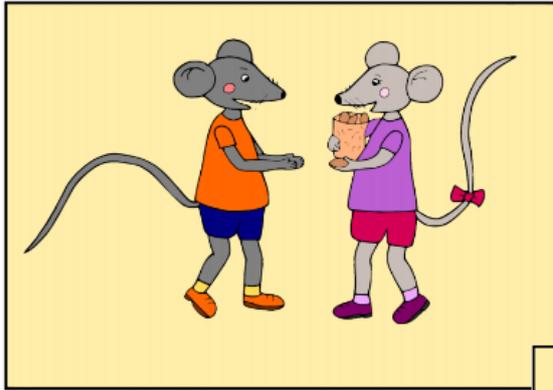
Al día siguiente, después de salir del colegio, se fue al parque con el propósito de superar su vergüenza. Iba cabizbajo pensando qué le diría a Ratel, cuando de repente casi tropieza con ella, que venía comiendo unas ricas almendras y sin darle tiempo a reaccionar, le dijo:

– ¿Quieres una?

– Sí... –dijo Ratonio, que cogió la almendra y salió corriendo sin decir nada.

Otra vez se sintió triste al llegar a casa y pensó que debía hacer algo para que Ratel no pensara que es un maleducado.

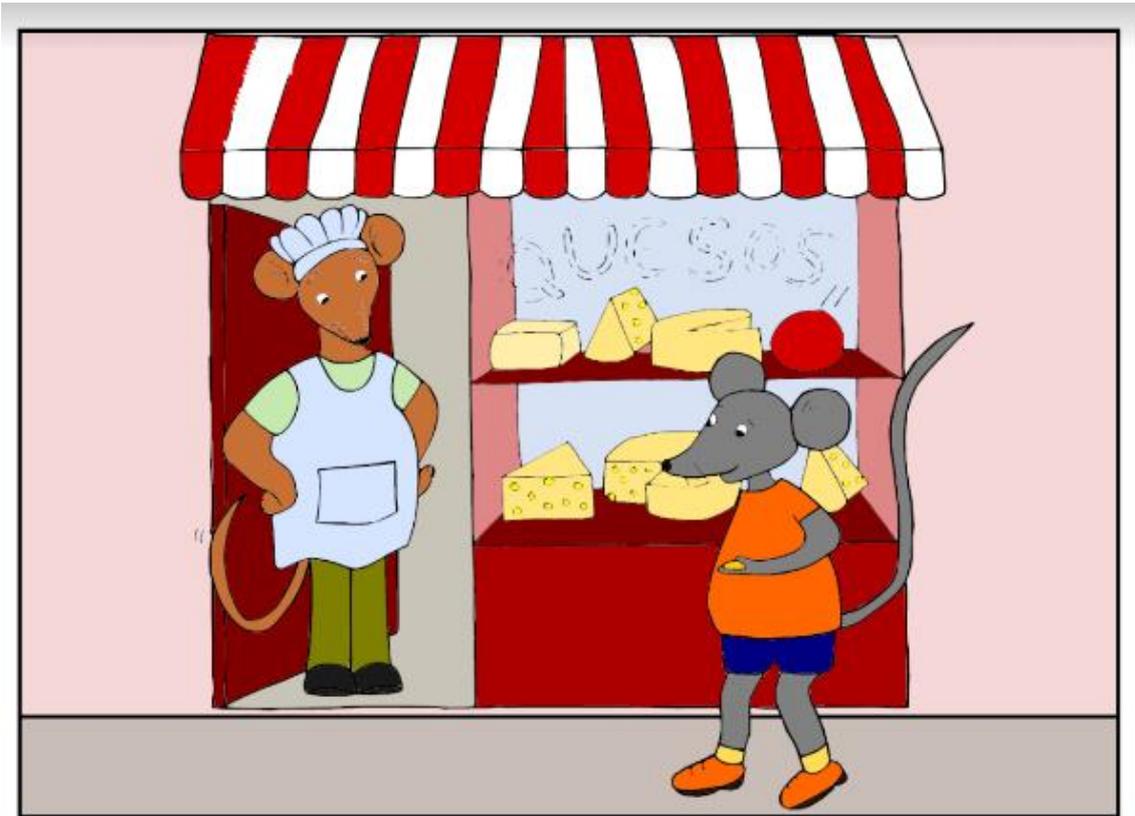
– ¡Ya sé!, mañana le regalaré un trozo de queso, seguro que eso le gustará y hablaré con ella – pensó Ratonio.



A la hora de ir al parque, Ratonio cogió una monedita que había guardado en su hucha y pensó que con ella tendría suficiente para comprar un trocito de queso.

Con la moneda en la mano, se encaminó a la tienda. Conforme se iba acercando, se sentía más nervioso porque le entraba mucha vergüenza cuando tenía que hablar con el tendero. Estuvo a punto de dar la vuelta y volver a casa, pero entonces se acordó de Ratel, así que hizo un esfuerzo y entró en la tienda.

En ese momento no había otros clientes, así que pidió tímidamente del mejor queso que tuviera, el tendero se lo vendió sin hacerle muchas preguntas y se lo envolvió para regalo.



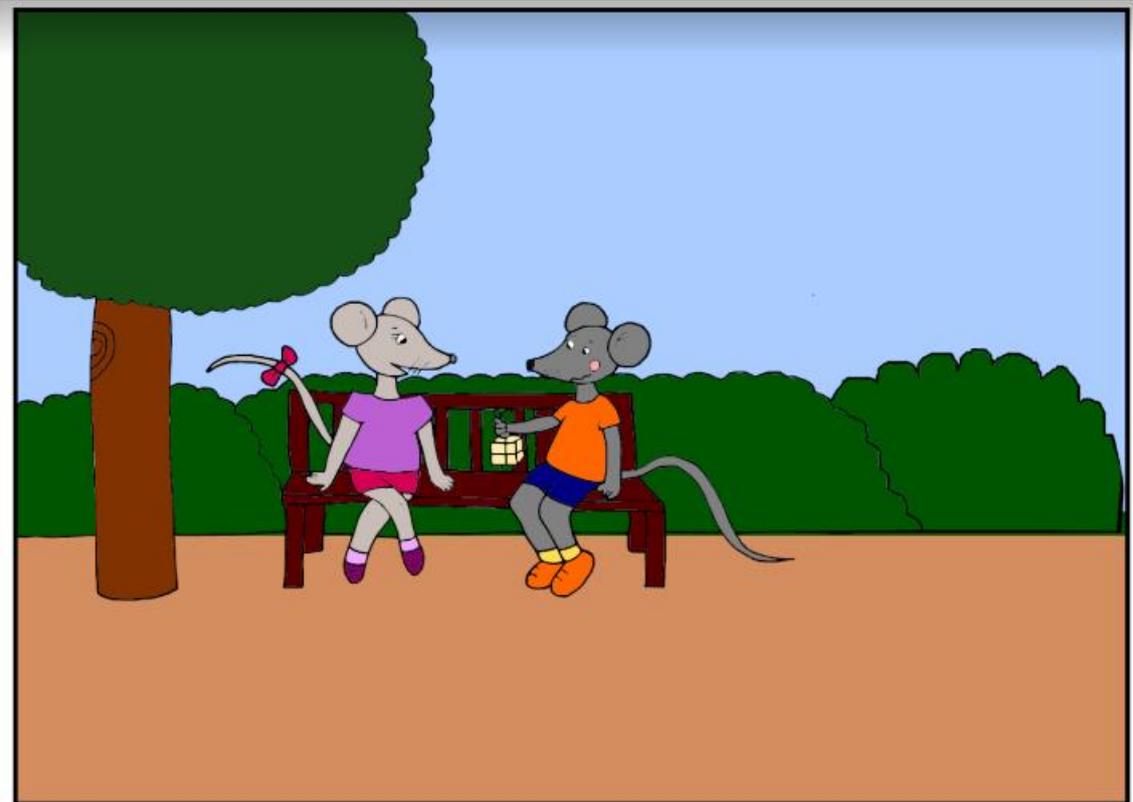
Ya en la calle, se sentía muy contento, puesto que había superado la vergüenza que le daba ir a comprar. No muy lejos de allí estaba el parque. En pocos minutos llegó con su paquete en la mano. Nada más entrar, apareció Ratel preguntando:

– ¿Qué llevas en ese paquete?

Ratonio hizo un gran esfuerzo para no ponerse colorado y mientras se lo entregaba, le explicó:

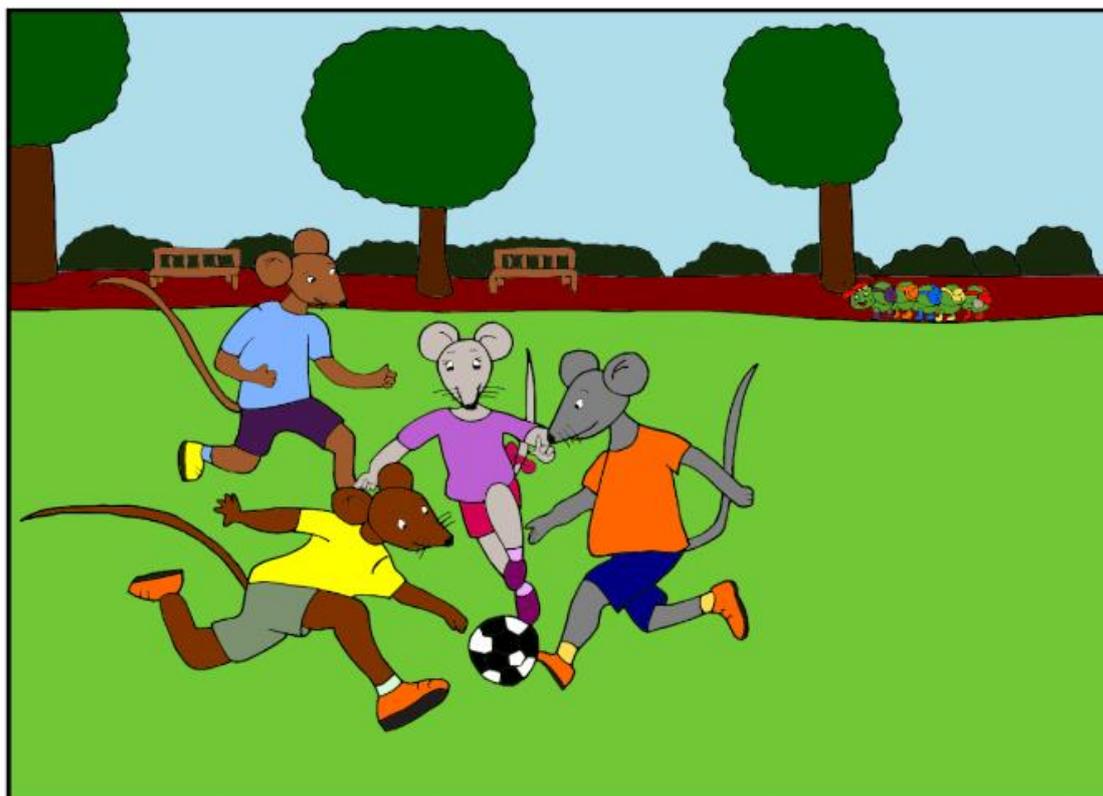
– Es un regalo para ti.

– Mmm... huele de maravilla. Si te sientas conmigo en el banco, nos lo comeremos entre los dos.



El ratoncito superó toda su timidez y se sentó con ella a compartir el regalo. El bocadito de queso le supo a gloria, se sintió feliz y seguro de sí mismo. Aquel fue el comienzo de una bonita amistad. En los días siguientes se atrevió a jugar con los otros ratoncitos que, enseguida, fueron amigos suyos.

A partir de ese día, Ratonio disfrutó de emocionantes partidos de fútbol con todos sus amigos.



3. Botitas nos explica la vergüenza

Ratonio siente mucha vergüenza cuando Ratel se acerca a hablar con él o él se acerca a hablar con ella ya que le da miedo hacer el ridículo. Igual que él, nosotros solemos sentir vergüenza en algunas ocasiones, como cuando conocemos a niños/as nuevos/as en el parque, cuando hay que pedirle las chuches al de la tienda o cuando hay que saludar a alguien a quien no conocemos mucho por la calle.

En estas situaciones, pensamos que lo que vamos a hacer o decir ante los demás no estará bien y que se reirán de nosotros/as.

Entonces, nuestra cara comienza a ponerse roja como un queso de bola, nos tiemblan y sudan las manos, hablamos bajito o ni siquiera nos sale la voz, respiramos más deprisa y el corazón bate con más fuerza.

Por ello, en esos momentos tenemos ganas de salir corriendo, de no mirar a los ojos de las personas que tenemos delante o incluso puede que tengamos ganas de llorar.

Hay algunas maneras de entrenar la forma en la que actuamos en aquellas situaciones que nos provocan vergüenza. Botitas te enseña algunos juegos y algunos trucos que te pueden ayudar.



2. Este es un juego para toda la familia. Se trata de que, cada uno, ha de cantar una canción delante de los demás, como si fuera un concurso. Gana quién mejor lo haga. Y si os gusta más, en lugar de una canción puede ser un baile o podéis hacer un teatro casero toda la familia. ¡Qué bien lo vais a pasar!

4. Botitas habla a padres, madres y educadores/as.

La vergüenza es una de las emociones más frecuentes en la infancia y surge desde las edades más tempranas. Saber gestionarla ayudará a los niños/as a afrontar situaciones para que éstas no se conviertan en un problema.

Esta emoción, no deja de ser un miedo, y como tal, para gestionarlo hay que ayudarles a cambiar la manera en la que interpretan la situación que genera vergüenza y afrontarla deliberadamente, con el objetivo de que los niños/as aprendan que no ocurre nada negativo si lo hacen.

Durante las diferentes etapas de la infancia, los niños/as pueden sentir vergüenza, por ejemplo, cuando asisten a la escuela por primera vez, al tener que conocer nuevos amigos/as, cuando vienen visitas a casa, cuando nos encontramos con un conocido/a por la calle al que debemos saludar, en las funciones de teatro o espectáculos de la escuela, cuando tienen que pedir algo a alguien o cuando deben hablar delante de toda la clase. Hay niños más vergonzosos que otros y, en principio, esto no tiene por qué ser un problema.

¿Cómo les podemos ayudar?

Como se comentaba anteriormente, hay dos aspectos fundamentales en el afrontamiento de la vergüenza. El primero de ellos es ayudarles a crear una interpretación diferente y más positiva de la situación. Lo que genera vergüenza no es la situación en sí, sino el pensar que los demás se pudieran burlar, que harán el ridículo y quedarán mal o que no actuarán bien. Para trabajar este aspecto es útil que hagamos un repaso de aquellas situaciones similares que han afrontado en el pasado que han ido bien e incluso han disfrutado en ellas. Enseñarles autoinstrucciones, es decir, frases que se digan a ellos mismos y que les motiven, como por ejemplo, “Lo voy a hacer bien” “Otras veces, aunque me he asustado un poco, ha ido bien” o “Puedo hacerlo” les animará y ayudará a que no se vean inundados por la vergüenza.

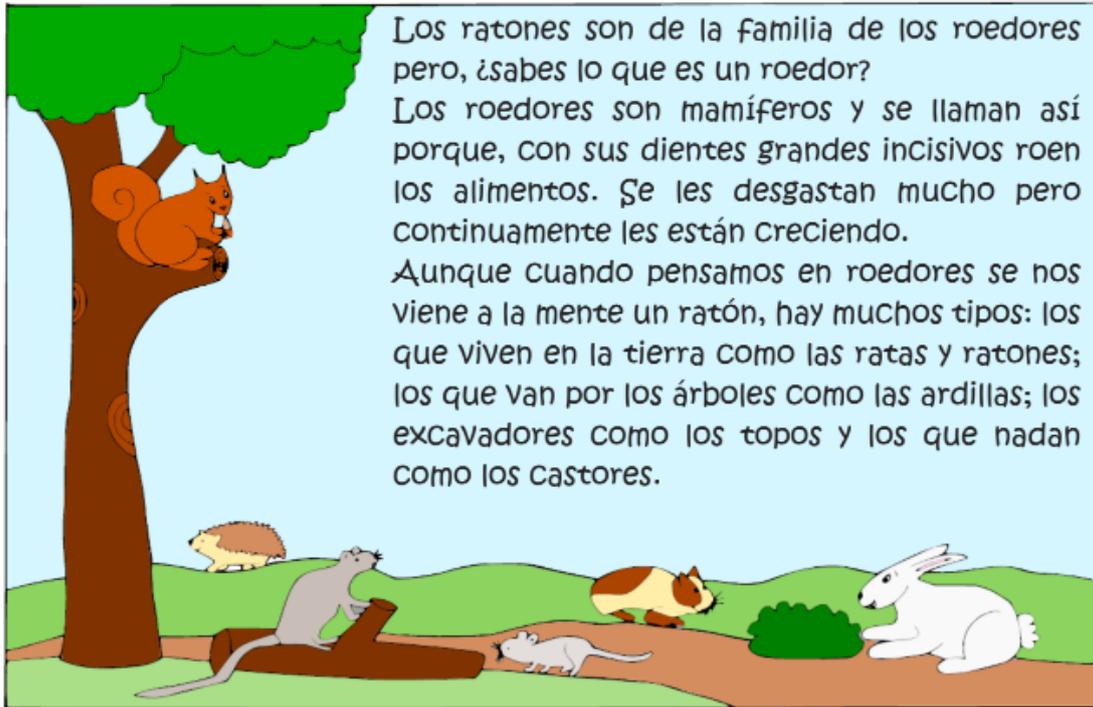
El segundo aspecto fundamental es que no se evite la situación temida, lo que hará que superen la vergüenza, será afrontarla. Y tratemos de que lo hagan el mayor número de veces posible. Les podemos entrenar haciendo que se relacionen con otros niños en parques, cantar y bailar en casa, leer cuentos en voz alta, enseñarles a pedir (pan, las chuches o lo necesario) al tendero/a, incluirles en las conversaciones familiares o cuando vienen visitas y todo lo que se os ocurra. También resulta de mucha ayuda hacer respiraciones lentas, inspirando por la nariz y expirando el aire por la boca profunda y lentamente durante dos o tres minutos. Esto hará que se normalice su respiración y por tanto, que se calmen más fácilmente.

Reforcemos verbalmente lo bien que lo han hecho después de que afronten alguna situación que les genere temor o vergüenza. Recuerda que toda conducta reforzada es reiterada en el futuro. No sólo les hará sentirse más satisfechos consigo mismos sino que además, les subirá la autoestima.

¿Cuándo se debe acudir a un profesional?

Si el niño/a evita la situación a toda costa o le genera una ansiedad muy acusada y persistente, tanto, que aun siguiendo estas pautas no se aprecia mejoría, quizás tenga un problema de ansiedad y necesite de la ayuda de un psicólogo/a infantil. No obstante, recuerda que la vergüenza es muy normal y natural y poco a poco, con la experiencia y el paso del tiempo, se va superando con naturalidad.

5. Botitas nos enseña a amar la naturaleza.



BOTITAS NOS ENSEÑA A AMAR LA NATURALEZA



Actividad: ¡Qué se comen el queso! Un grupo de ratones listillos ha encontrado la despensa del queso y no van a dejar ni un trocito. ¿Sabrías contar cuántos ratones hay?

