

Prólogo de
Begoña Ibarrola

SEMBRANDO EMOCIONES

EVA SOLAZ
COORDINADORA


DESCLÉE
APRENDER A SER



Eva Solaz Solaz

SEMBRANDO EMOCIONES

Programa RETO 0-3 años

Actividades de educación emocional basadas
en el respeto, la empatía y la tolerancia
para niños de cero a tres años

Prólogo de Begoña Ibarrola



Desclée De Brouwer

© Eva Solaz Solaz, 2022

© Paula Rico Manrique, Sheila Martínez Martínez, Vanessa Vargas,
M^a Zuqueca Romo Ruedas, Inmaculada Peris y Erika Navarro Vega, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 – 48009 BILBAO

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3168-6

Depósito Legal: BI-0143-2022

Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

Índice

Las autoras	15
Prólogo	
Begoña Ibarrola	21
Introducción	
Eva Solaz	27
1. Desarrollo emocional de cero a tres años	
Paula Rico y M ^a Zuqueca Romo	31
El desarrollo emocional de 0 a 3 años.	32
La autoconsciencia.	34
Pautas para favorecer el desarrollo emocional.	34
2. Programaciones trimestrales por cursos	37
Curso 0-1 años	37
Curso 1-2 años	38
Curso 2-3 años	39

3. Los árboles RETO	
Sheila Martínez y Eva Solaz	41
El árbol de los deseos	41
Los árboles RETO	42
4. Descubrimos las emociones a través de los cuentos	
Sheila Martínez	47
Alegría musical	50
Mi nube seca-lágrimas	50
Respiro	51
5. La educación en valores	
Paula Rico, M ^a Zuqueca Romo y Eva Solaz	53
Vocabulario respetuoso en el aula	54
Normas de convivencia	55
La caja de la gratitud	56
La caja de los besos	58
Los abrazos musicales	61
6. Educamos en el respeto a la diversidad	
Vanessa Vargas	63
Yo soy	64
El tarro de las esencias	65
Viajamos por el mundo	67
7. Talleres RETO	
Paula Rico y M ^a Zuqueca Romo	69
Objetivos específicos de los talleres RETO 0-3 años	70
El muñeco de las emociones	71
La caja de los sentimientos	72
El pompón de la calma	73

Índice

8. Nos relajamos	
Paula Rico, M. Zuqueca Romo, Vanessa Vargas y Eva Solaz . . .	75
Mi cuerpo	76
Creamos mandalas	77
Nos convertimos en animales marinos.	78
El rincón de la tranquilidad	80
9. El rincón de la amistad	
Paula Rico, M ^a Zuqueca Romo y Eva Solaz	87
10. El banco de la paz	
Paula Rico, M ^a Zuqueca Romo y Eva Solaz	93
11. Escuela de padres	
Vanessa Vargas	97
12. Rincones mágicos	
Sheila Martínez y Vanessa Vargas.	103
Actividades dirigidas a los niños de 0-1 años	105
Actividades dirigidas a los niños de 1-2 años	107
Actividades dirigidas a los niños de 2-3 años.	108
13. Música RETO	111
14. Disciplina positiva en la primera infancia	
Erika Navarro	115
15. Reflexiones de una maestra de infantil	
Immaculada Peris	123
16. Valoración del programa RETO	
Eva Solaz.	127
Biblioteca Programa RETO	131

*Educar es lo mismo
que poner un motor a una barca...
Hay que medir, pensar, equilibrar...
y poner todo en marcha.
Pero para eso,
uno tiene que llevar en el alma
un poco de marino...
un poco de pirata...
un poco de poeta...
y un kilo y medio de paciencia concentrada.
Pero es consolador soñar,
mientras uno trabaja,
que ese barco, ese niño,
irá muy lejos por el agua.
Soñar que ese navío
llevará nuestra carga de palabras
hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.
Soñar que, cuando un día
esté durmiendo nuestra propia barca,
en barcos nuevos seguirá
nuestra bandera enarbolada.*

Gabriel Celaya

Las autoras

”

*Las huellas de las personas que caminaron
juntas nunca se borran.*

Proverbio africano



Eva Solaz Solaz

www.linkedin.com/in/eva-solaz

Diplomada en educación infantil, primaria y pedagogía terapéutica. Licenciada en psicología. Jefa de estudios del CEIP Doctor Barcia Goyanes de la Comunidad Valencia. Es la creadora del Programa RETO y coordinadora de las escuelas RETO de España y América Latina. Le gusta poner emoción en todo lo que hace.



”

Algo mágico sucede cuando a un niño y a una niña se les ofrece la oportunidad de dar un paso delante y comienzan a cambiar las cosas.

César Bona

Paula Rico Manrique

www.linkedin.com/in/paulaarico

Graduada en Educación Infantil por la universidad Jaume I de Castellón. Es tutora de aula en el centro de educación infantil El Nuvolet Blau, de la localidad de Burriana. Coordinadora del Programa RETO. Enamorada de su profesión y de su trabajo, le encanta aprender cada día de ello y dar lo mejor de sí a los niños y niñas.



”

Que nadie se acerque jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz.

Teresa de Calcuta

Sheila Martínez Martínez

www.linkedin.com/in/sheilamartínez

Diplomada en educación infantil y primaria por la Universidad Jaume I de Castellón. Actualmente en el CEIP L'Albereda de Valencia. Tutora del aula de 2 años. Coordinadora del Programa RETO, se siente afortunada de tener como profesión su vocación, enseñar y aprender con ellos es algo mágico.

”

*La educación no cambia al mundo,
cambia a las personas que van
a cambiar el mundo.*

Paulo Freire



Vanessa Vargas

www.linkedin.com/in/vane-vargas

Maestra en educación infantil y Master en Dirección y Gestión para la calidad de los Centros educativos. Actualmente es Directora del CEI POMPITAS, apasionada de la educación y de crear ambientes de experimentación en los más pequeños.

”

*A los niños, antes de enseñarles
a leer, hay que ayudarles a aprender
lo que es el amor y la verdad.*

Mahatma Gandhi



Mª Zuqueca Romo Ruedas

www.linkedin.com/in/zuqueromoruedas

Diplomada en Educación Infantil por la Universidad Jaume I de Castellón. Es directora del CEI El Nuvolet Blau, en la localidad de Burriana (Castellón) y tutora del aula de 1-2 años. Coordinadora del Programa RETO, le encanta su trabajo y cada día con sus alumnos son mil aprendizajes nuevos.



”

*El que no cree en la magia
nunca la encontrará.*

Roald Dahl

Inmaculada Peris

www.linkedin.com/in/inma-peris-ferrando-998aa742

Diplomada en educación infantil. Trabaja en el Colegio Patronato de Tavernes de la Valldigna (Valencia) y es formadora del Programa RETO.



”

*Educar la mente sin educar el corazón,
no es educar en absoluto.*

Aristóteles

Erika Navarro Vega

www.linkedin.com/in/erika-navarro-vega-390294211

Maestra de infantil y primaria en el CEIP Martín Monreal de Veguellina de Órbigo (León). Experta en Inteligencia emocional y certificada en Disciplina Positiva para familias, aula y primera infancia. Máster en competencias docentes avanzadas. Formadora del Programa RETO. Se considera maestra de corazón y apasionada de la educación.

Prólogo

Los seres humanos crecemos como un todo orgánico, por eso debemos tener en cuenta que el desarrollo emocional, físico, y cognitivo del niño son inseparables e interdependientes.

Estudios hechos de imágenes del cerebro nos indican que cualquier tipo de experiencia –emocional, social, sensorial, física, y cognoscitiva– todas ellas conforman al cerebro, y que los vínculos afectivos influyen de forma poderosa en el desarrollo cerebral.

En otros términos, el crecimiento saludable del ser humano es un proceso profundamente integrado, y convertirse en un adulto se corresponde con esta integración armónica y neural del pensar, el sentir y el actuar. Acompañar a un niño en su tránsito hacia una vida adulta sana, plena y feliz, es el objetivo de cualquier educador que aprecia y defiende la función educativa de la etapa de 0-3 años.

Sin embargo, con frecuencia olvidamos que la educación, como las plantas, crece en dos direcciones: hacia afuera (arriba): hojas, flores (lo social, lo laboral... lo colectivo). Y hacia dentro (abajo): las raíces (lo personal, el yo... lo individual).

La educación tradicional se ha preocupado casi exclusivamente de que la planta, el alumno, diera verdes hojas y hermosas flores, pero casi nunca se ha ocupado de que sus raíces fueran grandes y profun-

das para permitirle asentarse bien y poder alimentarse de todo aquello que la tierra le ofrece.

Esas raíces grandes y fuertes solo pueden proporcionarle una educación emocional sistemática y planificada en nuestras escuelas, comenzando lo antes posible, preferentemente desde el nacimiento, y continuando a lo largo de todas las etapas educativas.

Si queremos crear una sociedad sostenible y centrada en el bienestar de los futuros ciudadanos, hoy en las aulas de educación infantil, no podemos seguir manteniendo la misma educación competitiva, excluyente, que prima el desarrollo de la dimensión cognitiva por encima de otras dimensiones como la emocional o la espiritual que dan sentido y orientación a nuestra vida y de las cuales depende mucho más la felicidad.

Pero, por desgracia, las habilidades emocionales han sido desvalorizadas durante mucho tiempo, y la educación de estas ha quedado en un segundo plano e incluso ni siquiera se ha tratado. Sin embargo, en las últimas décadas se ha demostrado la gran importancia de las emociones para el bienestar personal, el aprendizaje y la salud, siendo éstas la clave para una forma de vida positiva y feliz.

Las competencias emocionales, pues, se pueden y se deben enseñar desde temprana edad y nuestra labor como educadores debe ser fomentar su aprendizaje y desarrollo, siempre acordes con el momento evolutivo de cada niño y respetando sus necesidades emocionales que van cambiando a medida que crece y madura, de esta forma podremos garantizar el óptimo desarrollo de los niños para que, en un futuro, les permitan lograr el éxito en su día a día y les aportan claves importantes para su bienestar.

Las emociones pues, desempeñan un papel importante en la vida, por ello es esencial saber cómo se desarrollan y cómo nos afectan tanto a nivel personal como social. Pero tal vez el papel más crítico de las emociones es crear, organizar y orquestar muchas de las funciones más importantes de la mente. De hecho, el intelecto, las habilidades académicas, el sentido de uno mismo, la conciencia y la moralidad, tie-

nen orígenes comunes en nuestras primeras y sucesivas experiencias emocionales. Contrario a lo que pudiera parecer las emociones son de hecho las arquitectas de un vasto conjunto de operaciones cognoscitivas a lo largo del desarrollo de la vida.

La emoción, como dice Francisco Mora, es la energía que mueve el mundo humano, un motor que todos llevamos dentro y que nos empuja a interactuar con lo que nos rodea, sobre todo, con otros seres humanos. Nacemos con determinadas emociones primarias que nos van a permitir relacionarnos con nuestro entorno a través de la comunicación no verbal, mucho antes de que aprendamos a hablar. Sin emoción no hay procesos mentales bien ensamblados y coherentes, ni toma de decisiones acertada, ni buen anclaje de lo que aprendemos ni consolidación de la memoria.

Conocer qué es lo esperable en el desarrollo de un niño hasta los tres años es fundamental en esta etapa pues nos permite acompañarlo, observarlo, respetando el tiempo individual que cada uno necesita para crecer. Pero también permite adquirir criterios de alarma cuando el desarrollo queda obstaculizado.

Es por ello muy importante conocer los hitos en el desarrollo emocional, qué aspectos son esperables y qué necesidades emocionales tienen un niño pequeño para estar en disposición de detectar cualquier dificultad o problema en este ámbito con el fin de poder intervenir de la forma más rápida y eficaz, dentro de un proceso de prevención y detección temprana. En este libro encontrarás algunas claves importantes.

A medida que avanza el desarrollo de los niños, sus reacciones emocionales se van haciendo cada vez más complejas tanto en su génesis como en sus formas de expresión y en la creciente conciencia que las acompaña. Pero además de comprenderlas, debemos proporcionarles escenarios donde se puedan entrenar y educar a través de experiencia y vivencias significativas.

Las aportaciones de la neurociencia nos dicen precisamente que el desarrollo del cerebro del niño depende en parte de las experiencias

que vive, como he dicho antes, y el vínculo temprano tiene un impacto directo en su organización cerebral. Por supuesto existen períodos específicos en los que se requieren determinados estímulos para el óptimo desarrollo de algunas áreas cerebrales, pero esta estimulación adecuada depende del establecimiento de un vínculo temprano satisfactorio. Y en este desarrollo armónico y sano, el apego y la educación emocional son elementos fundamentales.

El apego es un tipo de vínculo afectivo asimétrico entre el bebé o el niño y sus padres, que le ofrecen cariño, seguridad y cuidados, y este vínculo empieza a formarse en la etapa prenatal y dura toda la vida. Y el amor es una fuerza generativa inmensa e inagotable que está presente en cada ser humano antes de su nacimiento.

Nos recuerda Suzuki que la semilla necesita dos cosas: tiempo y estímulo. Del tiempo se encarga la biología, que minuto a minuto trabaja modelando el organismo humano, pero los estímulos tienen que venir del otro, del adulto que está a su alrededor, con el que se relaciona, el que ha establecido con el niño un compromiso de amor.

Espero y deseo que cada educador, educadora, maestro, cuidador, tenga el título que tenga, sea su labor una u otra, preste atención genuina y comprometida, interesada y respetuosa a los conflictos del niño, a sus angustias, miedos... Es necesario también una escucha atenta a las señales emocionales que el niño emite, dando respuesta a sus necesidades emocionales, diferentes en cada etapa, y, sobre todo, que le quiera y se lo demuestre.

Cuanto más pequeños, los niños necesitan mayor cantidad de demostraciones explícitas de afecto porque, no solo estimulan la formación de sinapsis, sino que atenúan el impacto de los detonantes de ansiedad que provienen del ambiente y a la vez aumentan su nivel de inmunidad.

El Programa RETO presentado en este libro consta de actividades, dinámicas y sugerencias prácticas para llevar a cabo una buena educación emocional para los niños y niñas del 1er ciclo de Educación Infantil que favorezcan la creación de vínculos emocionales positivos.

Prólogo

Propone tiempos y espacios que tienen como finalidad garantizar su desarrollo integral. Sin embargo, no perdamos de vista que el sustrato del jardín, recordando lo que dije al principio de las plantas, debe ser el afecto, la mirada atenta y amorosa, y el acompañamiento emocional, que permitirán construir en cada niño una emocionalidad sana, pilar fundamental de su felicidad.

Deseo que este libro vuele alto y lejos, llegue a muchas manos y toque muchos corazones que quieren cambiar el mundo a través de la educación de los más pequeños.

Begoña Ibarrola

Introducción

Eva Solaz

En la educación del S. XXI nos enfrentamos a diversas dificultades en el aula:

- Falta de empatía hacia los sentimientos de los demás.
- Dificultades a la hora de expresar las emociones, en parte incrementadas por el uso de las nuevas tecnologías.
- Falta de respeto hacia los demás.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Dificultad para la resolución de conflictos.

Para intentar dar respuesta a estas dificultades necesitamos crear en nuestros alumnos una conciencia emocional, entendida como la capacidad de identificar las propias emociones y las emociones de los demás.

Rafael Bisquerra

El Programa RETO es un proyecto de educación emocional destinado al alumnado de cero a dieciséis años. A través de las actividades y los nuevos espacios propuestos para la mejora de la convivencia desa-

rrollaremos en nuestro alumnado las competencias emocionales necesarias para su desarrollo integral.

La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona: cuerpo, mente, inteligencia, sentido estético, responsabilidad individual y espiritual. Y sus finalidades deben ser: Aprender a ser, aprender a vivir en compañía, aprender a hacer y aprender a emprender.

Jacques Delors

Competencias emocionales definidas como el conjunto de habilidades que permiten interactuar con los demás o con uno mismo de forma satisfactoria, además de contribuir a la satisfacción interna y a la consecución de éxitos personales y profesionales.

Juan Vaello Orts

Competencias emocionales que:

- Producen un aumento de la motivación, de la curiosidad y de las ganas de aprender.
- Suponen ser consciente de los propios sentimientos.
- Desarrollan la capacidad de empatizar con los demás.

El Programa RETO está basado en el modelo de inteligencia emocional de Salovey y Mayer y en la revisión posterior de Mayer y Salovey, que define la inteligencia emocional como la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias y de los demás, de discriminar entre ellas y utilizar esa información para guiar el pensamiento y la acción.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades:

- Habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud.

Introducción

- Habilidad para generar, acceder y/o regenerar sentimientos que faciliten el pensamiento.
- Habilidad para comprender las emociones y para el conocimiento emocional.
- Habilidad para regular las emociones promoviendo un conocimiento emocional e intelectual.

He elegido el modelo de competencias emocionales del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROUP) de la Universitat de Barcelona que engloba las siguientes competencias:

- La conciencia emocional, capacidad para conocer las propias emociones y las emociones de los demás.
- La regulación de las emociones, saber dar una respuesta adecuada a las emociones que experimentamos.
- La autonomía emocional, la capacidad para no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno.
- Las habilidades socioemocionales, el conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales.
- Las competencias para la vida y el bienestar, el conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven el bienestar personal y social.

Para alcanzar estas competencias emocionales he desarrollado actividades, juegos, nuevos espacios... con el objetivo de alcanzar el desarrollo integral de nuestro alumnado.

Los objetivos del programa son:

- Descubrir la importancia de las emociones.
- Aprender a identificar los sentimientos y saber expresarlos.
- Desarrollar su conciencia emocional.
- Mejorar las relaciones con los demás trabajando la empatía, el respeto y la tolerancia.

Sembrando emociones

- Aprender técnicas de relajación.
- Desarrollar la atención o conciencia plena.

Sembrando emociones está dirigido al alumnado de cero a tres años. A través de este proyecto queremos desarrollar las habilidades emocionales en los niños y niñas para potenciar su desarrollo integral.

El Programa RETO crea una línea común para el desarrollo de la inteligencia emocional, uniendo las tres etapas educativas: educación infantil, educación primaria y educación secundaria.

Las escuelas que deciden implementar *Sembrando emociones* en sus centros pueden formar parte de la red de escuelas RETO España y América Latina. Compartimos experiencias y enviamos de forma gratuita los recursos necesarios para su puesta en marcha.

Como coordinadora del Programa RETO acompaño emocionalmente a cada escuela y la guío en la implementación del proyecto.

Para pertenecer a la red de escuelas RETO solo es necesario incluir la propuesta dentro del proyecto de centro, podéis poneros en contacto conmigo a través de la web www.programareto.com.