

3.3.3. Identificación y expresión de las emociones en Educación Infantil

Objetivos

Objetivo general

Trabajar la educación emocional, así como la toma de conciencia de las propias emociones y la expresión emocional segura en el entorno escolar en Educación Infantil.

Objetivos específicos

1. Elaborar con el alumnado cartelería y señalética como fruto de actividades educativas en el aula sobre las emociones.
2. Crear espacios dentro de los centros y/o áreas de Educación Infantil para la expresión emocional segura del alumnado y asegurar que haya tiempos durante los cuales se puede hacer uso de estos.
3. Practicar sesiones de relajación y autoconsciencia.

Metodología

1. Diseñar un **proyecto** conjunto de la Etapa de Infantil de fomento del bienestar emocional, con participación de las familias, e integrarlo en la programación adaptado a los diferentes cursos. Contar con el equipo de orientación psicopedagógica del centro educativo.
2. Realizar en el aula **actividades educativas** sobre las emociones y elaborar **cartelería y señalética**, con criterios de equidad e inclusión, para colocar en espacios comunes sobre identificación y gestión emocional, adaptadas a cada edad.
3. Identificar y diseñar **espacios seguros**, accesibles y con recursos de gestión emocional donde el alumnado pueda expresar sus emociones de forma libre y segura. Se pueden señalar y decorar. Es necesario comunicar las normas de uso de dichos espacios.
4. Valorar complementar el proyecto con la incorporación de espacios **de comunicación pública abiertos** como, por ejemplo:
 - Pizarras en los pasillos para expresar emociones y pensamientos de manera respetuosa
 - **Buzón de las emociones**: uno rojo para expresiones negativas y otro verde para las positivas, que luego se comenten en las asambleas de clase.
- Rincones:
 - Espacios para expresar las emociones moviéndose: tirando pelotas, corriendo o mediante otros movimientos.
 - Espacios para expresar sus emociones de forma creativa, como por ejemplo con murales en los que escribir o pintar, o bien con la posibilidad de usar instrumentos de música.
 - El rincón de la calma, para leer o escuchar música relajante.
5. Valorar la pertinencia de la inclusión de sesiones de **relajación** dirigidas por el profesorado, para practicar la respiración consciente, así como la percepción del cuerpo, las emociones y el entorno.
6. **Evaluar** el proyecto de manera participativa y colaborativa.

