



ESCUELA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



FONDECYT
Fondo Nacional de Desarrollo
Científico y Tecnológico
Proyecto N°1180047

Emociones en los cuentos infantiles

Selección de cuentos infantiles para promover el
desarrollo emocional

Guía de orientación para padres y apoderados de
niños entre 3 y 5 años

Catalina Vidal , Autora

Chamarrita Farkas, Coautora





Características de esta guía

Esta es una guía psicoeducativa que está orientada a padres y apoderados de niños y niñas entre 3 y 5 años.

Busca apoyar la selección de cuentos infantiles para promover el desarrollo emocional de niños y niñas de estas edades. Esto se relaciona con darles un nombre a las emociones que sienten y entender por qué se producen.

Beneficios de la lectura de cuentos infantiles

Disfrutemos la lectura:

Compartir un cuento infantil con el niño o niña, puede ser entretenido para ambos, ya que juntos pueden explorar mundos imaginarios.

Desarrollemos la imaginación:

Los cuentos infantiles permiten conocer situaciones nuevas y estimulan la imaginación y la creatividad.

Aprendamos sobre las emociones:

Cuando hablamos de las emociones aprendemos a reconocerlas y a darles un nombre, y entendemos sus causas.

Esto ocurre gracias a que durante la lectura de cuentos los niños y niñas se pueden identificar con los personajes, comprender sus emociones y relacionarlas con su experiencia.





Características de esta guía

¿Cómo está organizada esta guía?

- Para comenzar, esta guía presenta algunas cosas que hay que saber sobre las emociones (p. 3), además de preguntas frecuentes que se hacen los padres y apoderados (p. 5).
- Luego, menciona consejos sobre cómo elegir los cuentos infantiles para promover el desarrollo emocional, centrado en las emociones (p. 7).
- Finalmente, hay algunos consejos sobre cómo realizar la lectura de los cuentos infantiles con el niño o niña, con el fin de estimular su desarrollo emocional (p. 10).



¿Qué son las emociones?

- Las emociones son una forma de reaccionar ante las cosas que vemos o nos pasan a diario.
- Cada una tiene una función adaptativa en la vida de las personas, es decir, nos ayudan a adaptarnos a lo que vamos viviendo día a día.
- Debido a lo anterior, todas las emociones son importantes.
- Hay cuatro emociones con las cuales el niño parte su desarrollo emocional, estas son alegría, miedo, rabia y pena, y por tanto al hablar de emociones con niños preescolares es importante partir con estas cuatro.



¿Qué son las emociones?



Alegría

La alegría nos ayuda a perseverar en las actividades o tareas, hasta alcanzar un objetivo.

Ej. Si me hace feliz hacer las tareas probablemente les dedique más tiempo y las haga mejor.



Miedo

El miedo nos ayuda a detectar un peligro potencial o real, y pedir ayuda o huir, según la situación.

Ej. Si veo un perro ladrando y me asusto, pediré ayuda o me iré de ese lugar.



Rabia

La rabia nos ayuda a darnos cuenta de que hay cosas que nos molestan y genera energía para enfrentarse a la situación.

Ej. Si me molesta que no me devuelvan mis cosas, hablaré con la persona y se las pediré.



Peña

La pena nos muestra los que nos hace sentir mal. Genera una reflexión, y una nueva forma de adaptarse a las situaciones.

Ej. si mi papá/mamá sale a trabajar, lloraré y sentiré pena que se vaya, pero pensaré que volverá más tarde.



Preguntas frecuentes

¿Cómo los niños y niñas expresan sus emociones?

- Los niños y niñas viven sus emociones de manera intensa.
- Sus expresiones son bastante frecuentes.
- Pueden ser observadas a través de sus conductas (ej. llorar, reír).
- A esta edad, los niños y niñas pueden cambiar de emoción rápidamente.

¿Es importante que los niños(as) entiendan las causas de las emociones?

Sí, porque esto facilita:

- La comprensión de cómo se generan las emociones.
- Ayuda al reconocimiento de las propias emociones.
- Es el primer paso antes de desarrollar el manejo de las emociones.



Preguntas frecuentes

¿Cómo los niños y niñas reconocen sus emociones?

- Observando o imitando la expresión facial de las personas cercanas.
- Este reconocimiento es más fácil cuando las emociones se dan en un contexto que es claro para el niño o niña.
Por ejemplo, si un niño ve que la mamá está asustada y ve que ella está mirando una araña.

¿Por qué es importante estimular el desarrollo emocional entre los 3 y 5 años?

- Favorece el desarrollo de competencias sociales en el futuro.
- Promueve un mejor control de la propia conducta.
- Desarrolla la empatía, al comprender las emociones propias y de otras personas.

¿Cómo elijo un cuento?

Al momento de elegir un cuento que nos permita hablar de emociones, puedes fijarte en:

El título: La emoción está mencionada en el título del cuento.

- Ejemplo: “Monstruo triste, monstruo feliz”, “Una tormenta de miedo”.

El texto: Pueden estar mencionadas a lo largo del cuento, su historia puede reflejar directamente la emoción del protagonista y/o existe algún evento importante que genera la emoción.

- Ejemplo: Miguel está enojado porque nació su hermanita.

Las ilustraciones: Las emociones deben ser fáciles de observar en los gestos y expresiones faciales de los personajes.

- Ejemplo: Mira las imágenes en las páginas.



¿Cómo elijo un cuento?

¿En cuál imagen notas que la emoción se ve más claramente?



Figura 1: Cuento “Fernando Furioso” (Oram y Kitamura, 2010, p. 3).



Figura 2: Cuento “Johnny el pollito y sus nueve hermanos” (Beda, 2013, pp. 17).

Tip: ¿Qué hacer cuando tengas el cuento en las manos?

- Fíjate si el título del cuento incluye una emoción o no.
- Hojea las imágenes del cuento para chequear que los personajes expresen una o más emociones claramente.
- Hojea el cuento para ver si aparecen emociones mencionadas en el texto.
- ¡También puedes mirar un resumen del cuento!

¿Cómo leo los cuentos?

Se ha visto que si el adulto le hace preguntas al niño o niña sobre lo que está pasando en el cuento a medida que lo van leyendo, ello trae importantes beneficios para su desarrollo emocional, intelectual y social.

Además, al hablar de alguna emoción y ver su expresión en el dibujo, se fortalece el vocabulario emocional del niño o niña, y su reconocimiento de emociones en los demás.

En niños pequeños, se sugiere fomentar el:

- Etiquetar emociones y reconocer la expresión emocional.
- Reconocer las causas de las emociones.
- Buscar estrategias de manejo de emociones negativas.

A continuación se presentan algunas preguntas que le puedes realizar a tu niño y/o niña, con la idea de apoyar estos aspectos.





¿Cómo leo los cuentos?

Objetivo	Preguntas al niño(a)
Etiquetar emociones y reconocer la expresión emocional	¿Qué está sintiendo el personaje?
	Mira su cara ¿cómo crees que el personaje se siente?
Reconocer las causas de las emociones	El personaje tiene pena. ¿Qué habrá pasado?
	¿Por qué crees que se siente así?
	¿Cómo te sentirías tú si te pasara eso?
Estrategias de manejo de emociones negativas	¿Le ayudará al personaje hacer eso para calmarse?
	¿Qué otra cosa podría haber hecho?
	Inventemos una manera de calmarse como la del personaje, solo para ti, ¿qué se te ocurre?



Etiquetar y reconocer emociones

¿En qué me tengo que fijar en el cuento para poder ponerle nombre a las emociones?

El narrador o el personaje del cuento debe mencionar la emoción que se está sintiendo, la que tiene que coincidir con lo que expresa el dibujo en la ilustración. La idea de esto es ayudar al niño o niña a ponerle nombre a lo que está sintiendo, y reconocerlo en otros.

Para identificar si un cuento permite abordar este objetivo, te puedes hacer las siguientes preguntas:

- ¿El texto del cuento menciona de manera explícita una o más emociones?
- ¿Las caras o posturas de los personajes reflejan esa emoción(es)?

En la siguiente página puedes observar cómo estimular este aspecto por medio de las preguntas que se le pueden realizar al niño o niña durante la lectura del cuento.

Etiquetar y reconocer emociones



Figura 3: Cuento “Una Tormenta de miedo” (Martí, 2013, pp. 8).

De acuerdo a la imagen anterior, le podrías preguntar al niño(a) :

- ¿Qué está sintiendo Tony?
- Mira, está temblando! ¿qué sentirá Tony?
- ¿Por qué crees que Tony se siente así?



Reconocer las causas de las emociones

¿En qué me tengo que fijar en el cuento para ver si aparecen las causas de las emociones?

Una emoción siempre se genera por algo, y es importante que ello se entienda en el contenido del cuento, es decir, qué está sucediendo y cómo se relaciona con la emoción del personaje del cuento. Esto le permitirá al niño(a) entender que las emociones se producen por un motivo.

Este aspecto se podrá encontrar dentro del texto y también en las imágenes. La idea es encontrar la razón por la cual el personaje se siente así.

Para identificar si un cuento permite abordar este objetivo, te puedes hacer la siguiente pregunta:

- ¿Se puede entender a partir de la historia por qué el personaje se siente así?

En la página siguiente puedes observar cómo estimular este aspecto por medio de las preguntas que se le pueden realizar al niño o niña durante la lectura:





Reconocimiento de las causas de las emociones

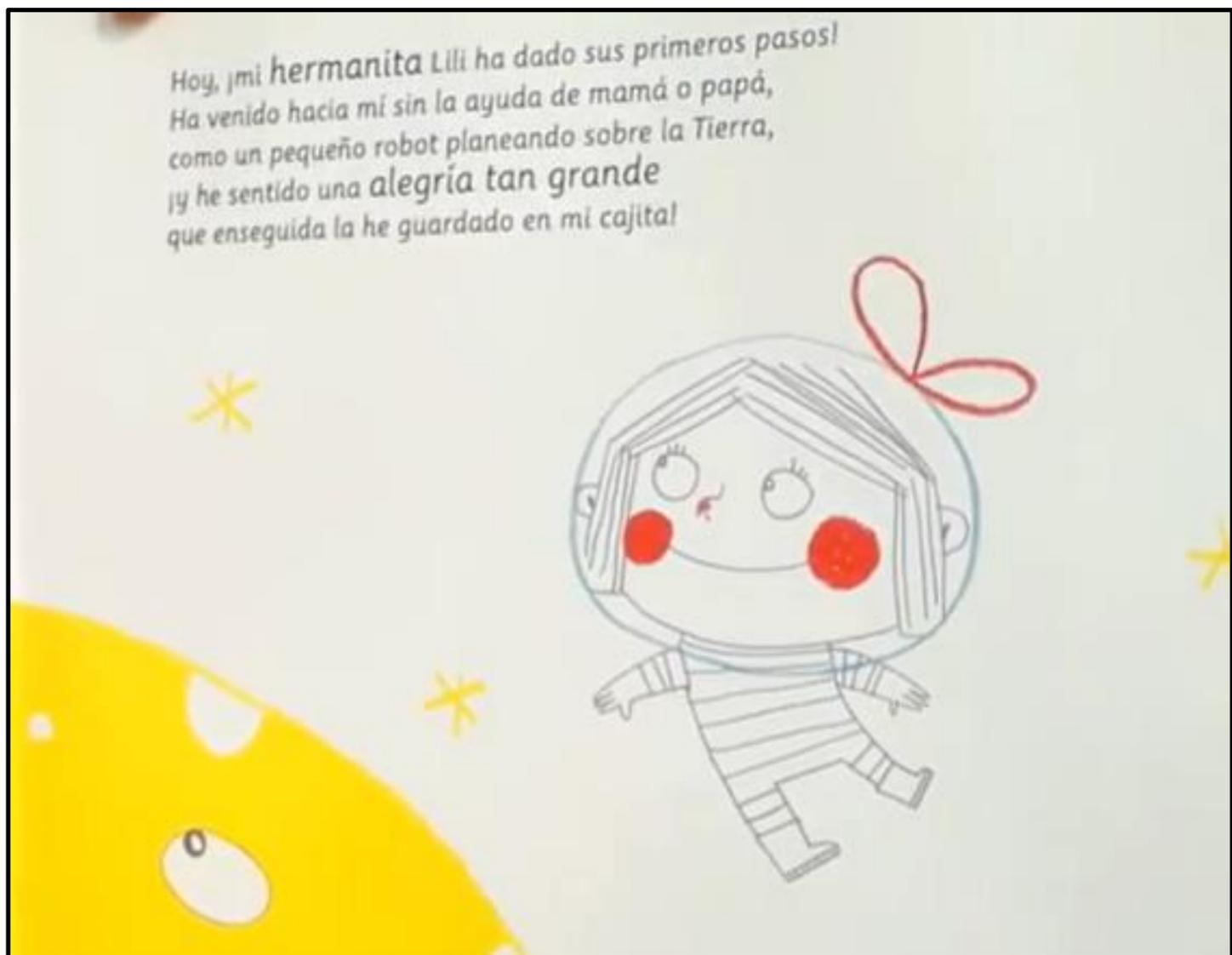


Figura 4: Cuento “Mis pequeñas alegrías” (Witek y Roussey, 2016, pp. 14).

De acuerdo a la imagen anterior, le puedes preguntar al niño(a):

- ¿Por qué la niña del cuento se puso feliz?
- ¿Qué cosas te ponen feliz a ti?



Estrategias de manejo de emociones negativas

¿En qué me tengo que fijar en el cuento para ver si aparecen formas de manejar las emociones?

Un personaje del cuento utiliza alguna forma para manejar sus emociones; por ejemplo, tener un juguete, dormir con algún objeto, o cantar una canción.

Esto ayuda al niño a darse cuenta de que ciertas emociones tienen consecuencias negativas y que por eso uno trata de manejarlas de alguna manera.

En el caso de que no aparezcan estrategias en el contenido del cuento, puedes conversar con el niño o niña, sobre alguna acción que podría realizar el personaje para manejar esta emoción y evitar sus consecuencias.

Para identificar si un cuento permite abordar este objetivo, te puedes hacer las siguientes preguntas:

- ¿Alguno de los personajes hace algo para enfrentar o manejar lo que está sintiendo?
- Esto que hace el personaje, ¿el niño(a) también lo podría hacer?

En la página siguiente puedes observar cómo estimular este aspecto por medio de las preguntas que se le pueden realizar al niño o niña durante la lectura:

Estrategias de manejo de emociones negativas



Figura 5. Cuento "Una tormenta de miedo" (Martí y Salomó, 2013, pp. 27, 30)

De acuerdo a la imagen anterior, le puedes preguntar a tu niño o niña:

- ¿Qué te parece que Tina y Tony tengan una frase antimiedo?
- ¿Qué le pasaba a Tony cuando tenía miedo? (mira la p. 6)
- ¡Inventemos una frase antimiedo para ti también!
- ¿Se te ocurre otra cosa que podamos hacer para cuando tengas miedo?

**“Los cuentos de hadas son más que reales;
no porque les enseñen a los niños que
existen los dragones,
sino porque les enseñan que se puede
derrotar a los dragones.”**

Gilbert Keith Chesterton

Autora

Catalina Vidal Rivera

Coautora

Chamarrita Farkas Klein

Esta guía psicoeducativa se realizó como parte del trabajo de grado para acceder al grado de Magíster en Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Este trabajo fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico, FONDECYT N°1180047.

Octubre, 2019

