15 recursos para trabajar la educación emocional en Infantil y Primaria

La asertividad, la autoestima, la empatía y otras [habilidades sociales](#) pueden practicarse y aprenderse de la misma forma que otros tipos de conocimiento. No obstante, tradicionalmente no se ha tendido a darles la atención que se merecen, razón por la cual en la actualidad pueden llegar a ser competencias desconocidas y apenas desarrolladas en muchas personas.

Como ser emocionalmente competente es vital para el individuo y su vida en sociedad, ofrecemos un recopilatorio de los mejores recursos para que puedas trabajar la educación emocional en clase y en casa.

Educación Infantil (de 0 a 6 años)

[Aprender a interpretar las expresiones del rostro:](#) Se trata de un conjunto de animaciones y actividades on line dirigidas a enseñar a entender los diferentes sentimientos y emociones que se expresan con la cara.

[Paula y las emociones:](#) En este vídeo, un cuento infantil narrado y con bellas ilustraciones, acompañaremos a Paula y a las emociones que va sintiendo según situaciones que le ocurren. Además, Paula nos enseña trucos y soluciones para gestionar cada tipo de emoción.

[¿Cómo ayudar a niños que han experimentado un terremoto?:](#) Las situaciones adversas son uno de los momentos más importantes en los que trabajar la gestión de las emociones. Es importante que los más pequeños verbalicen sus sentimientos, y con ese objetivo los amigos de Plaza Sésamo han elaborado un vídeo mensaje.

[Aprende a decir y a controlar lo que sientes:](#) En esta unidad didáctica interactiva, Pelayo y su pandilla te enseñarán a gestionar tus emociones con cuentos, juegos, manualidades, vídeos y canciones.

Educación Primaria (de 6 a 12 años)

[10 juegos para trabajar las emociones:](#) Encuentra las diferencias, completa la historia, rellena la frase...ésta y otras actividades para trabajar diferentes tipos de contenidos (lengua, matemáticas, etc.) te ayudarán a desarrollar la educación emocional.

[¡Empecemos por las emociones más básicas!:](#) En esta actividad interactiva, comenzaremos por conocer cinco sentimientos (amor, rabia, tristeza, alegría y miedo). Cada uno de ellos cuenta con un pequeño vídeo y plantea unas preguntas para realizar después un animadísimo debate en clase.

[Descubre cómo eres:](#) Se trata de una muy recomendable aplicación para trabajar la identidad de uno mismo, y los sentimientos y las emociones. Se estructura en seis partes, todas ellas con interesantes actividades y textos: Identidad, sentimientos, diversidad, lecturas, repaso y juego.

La caja de los deseos: Corto de ficción realizado por jóvenes de 8 a 13 años de la asociación 'La Claqueta', que nos enseña valores como la amistad y el respeto a los demás. Puede convertirse en una genial inspiración para realizar vuestra propia película en clase.