

3

Guía didáctica profesorado

Nivel educativo
EP 1-2-3-4



+ info

www.educacio-valencia.es





Projectos Educativos

València, 2021

[+ info](#)

Edita:
Ayuntamiento de València
Concejalía de Educación
Projectos Educativos

ISBN: 978-84-9089-374-6

962 084 283 - 962 082 146
sccproyectosed@valencia.es

Índice

1. Introducción.	4
2. Objetivos	5
2.1. Objetivos generales	5
2.2. Objetivos específicos	5
3. Temas a desarrollar.	5
4. Competencias	11
5. Metodología	13
6. Nivel educativo	14
7. Materiales y recursos	15
8. Localización/Itinerario	19
9. Desarrollo del programa	19
9.1. Actividades previas	19
9.2. Actividades centrales	19
9.3. Actividades posteriores	34
10. Evaluación	37
11. Bibliografía	39
12. Anexos.	40

1. Introducció.

El programa “Vive tus emociones, 2” pertenece al eje temático Educación inclusiva y Coeducación de las Propuestas Educativas del Ayuntamiento de València. Dicho programa fomenta la Educación en Participación y Cohesión Social.

En el ámbito educativo se ha hecho evidente desde hace unos años la necesidad de que la educación emocional se instaure en el aula y aporte todos sus beneficios a las futuras generaciones, pasando de ser una innovación educativa para ser asumida como una necesidad de la comunidad educativa actual.

La educación emocional, presenta dos funciones:

- **Preventiva:** reducir la vulnerabilidad a las disfunciones o a la ocurrencia de estas. Es decir, adquirir determinadas competencias para prevenir la fragilidad frente a determinadas situaciones (rabietas, estrés, violencia, etc.), así como a la ocurrencia de crear este tipo de situaciones. Esto se debe a que se desarrolla la empatía y la identificación de emociones, lo que permite saber qué ocurre y respetar a los demás, buscando una alternativa a cualquier tipo de conflicto.
- **Desarrollo:** para afrontar de manera correcta los conflictos y tener una vida de mayor calidad. Se fomentan las actitudes positivas para afrontar la vida (habilidades sociales, empatía, asertividad...) desarrollando el bienestar personal y social.

En base a estas competencias emocionales y sus funciones, el programa educativo pretende apoyar el desarrollo de las emociones adecuándose al nivel del alumnado al que se dirige y como complemento del desarrollo cognitivo, conductual y físico del mismo. Es decir, facilitar el desarrollo de la personalidad integral.

El principal fin de este programa “Vive tus emociones. 2” se basa en que el alumnado conozca qué son las emociones, aprendan a reconocerlas y nombrarlas en sí mismos (conciencia emocional), así como a identificarlas y poder manejarlas (regulación emocional) y respetarlas en los demás (habilidades socio-emocionales). Todo ello adaptado a las características del grupo de alumnado y al entorno donde se realiza el programa: el centro educativo.

2. Objetivos

2.1. Objetivos generales

- Desarrollar competencias emocionales para facilitar el desarrollo integral del alumnado.
- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar, reconocer y respetar las propias emociones y las de las personas con las que convive el alumnado.
- Conocer y saber diferenciar las emociones básicas
- Comprender las causas y las consecuencias de las emociones
- Saber expresar y regular emociones de forma efectiva
- Favorecer la calidad de las interacciones del grupo para la mejora del clima relacional de clase y cohesión grupal.

3. Temas a desarrollar.

Actualmente existen diversos modelos que abordan el estudio de las emociones. Entre los autores más representativos se encuentran: Salovey y Mayer; Goleman, Bar-On, Ryff, Bisquerra, etc. Los modelos expuestos comparten la promulgación del bienestar emocional y psicológico de las personas, y si bien estudian las emociones, cada uno tiene su origen y propósito. En líneas generales, concuerdan en tres aspectos: la importancia de la conciencia emocional, comprensión de las emociones en los demás y regulación emocional.

En este programa educativo seguiremos el modelo de competencias emocionales de Bisquerra, ya que dicho modelo se enfoca en la interacción entre persona y ambiente, dando mayor importancia al aprendizaje y al desarrollo del alumnado. La documentación aportada se apoya también en el trabajo elaborado por Pablo Fernández Berrocal, que adapta el modelo de Salovey y Mayer de la inteligencia emocional a la educación.

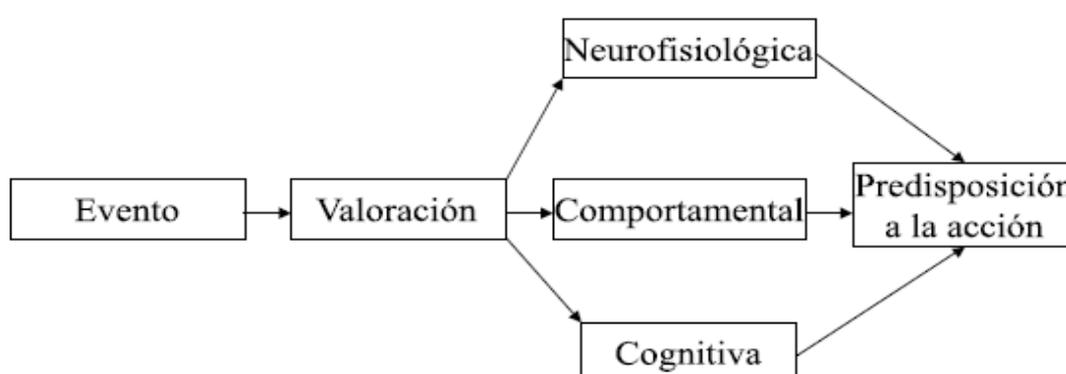
La educación emocional

Para Rafael Bisquerra, el objetivo de la educación emocional se enfoca al desarrollo de las competencias emocionales, enumerando las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal y habilidades de la vida. Esta tipología educativa se lleva a la práctica mediante programas secuenciados, como se muestra en la relación de programas que desarrolla el Ayuntamiento de València, y que en este caso se inician en educación infantil.

Por tanto, educar emocionalmente consiste en identificar y nombrar las emociones que se están sintiendo, así como empatizar con la de los demás, enseñar formas de expresión y proponer estrategias para resolver conflictos. Además, fomenta la fusión del pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas con mejor calidad en la toma de decisiones ante las situaciones.

Siguiendo a Rafael Bisquerra, “hay un acuerdo en considerar que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

El proceso de la vivencia emocional se puede esquematizar de la siguiente forma según Bisquerra:



¿Qué es una emoción?

Una vez dado un evento (que puede ser interno o externo), para Bisquerra, el **proceso de valoración** puede tener varias fases. Desde una valoración primaria sobre la relevancia del evento: ¿es positivo o negativo para el logro de nuestros objetivos?, a una evaluación secundaria en donde se consideran los recursos personales para poder afrontarlo: ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?

Si se analiza este esquema, observamos que las emociones tienen un proceso que podríamos denominar “**multicomponente**”, es decir, que está formado por varios niveles:

- **Neurofisiológico** (respuestas corporales ante la situación vivida): taquicardia, rubor, sudoración, respiración, presión sanguínea...
- **Conductual** (acciones que llevamos a cabo cuando sentimos una emoción): expresiones faciales, tono, volumen y ritmo de voz, movimientos corporales...
- **Cognitivo** (qué pensamientos acontecen y cómo se evalúa o valora lo que está sucediendo): la vivencia subjetiva.

Finalmente, la emoción resultante **predispone un tipo de actuación**.

Diferenciando entre emociones y sentimientos

Estos dos conceptos están relacionados y a menudo el alumnado los confunde por su proximidad semántica.

Las emociones son consideradas como una energía que nos impulsa a acercarnos o alejarnos de determinadas situaciones. Cada emoción tiene una causa determinada y presentan una repercusión somática: lágrimas, rubor, palidez, tartamudeo, etc. Asimismo, son de corta duración y nacen en un momento concreto. Las emociones son intencionales, se dirigen hacia algún objeto o hecho, que puede ser externo o interno, que las provoca. Es decir, son reacciones específicas a acontecimientos particulares.

Los sentimientos son estados afectivos más complejos y estables (duraderos en el tiempo), menos intensos que las emociones y con menor implicación fisiológica. Son la respuesta que hemos ido estructurando a lo largo del tiempo hacia alguna situación y pueden ser considerados como un resultado de la configuración de las emociones en el tiempo.

La emoción es más pública, visceral y espontánea que el sentimiento, este es más privado y racional.

Clasificación de las emociones.

Realizar una clasificación de las emociones depende del modelo de referencia por el que se opte. Hay autores que establecen una clasificación de las emociones denominándose primarias: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. A su vez, podemos encontrar otras clasificaciones que las divide en primarias: alegría tristeza, miedo y rabia; y por otra parte, las secundarias donde encontraríamos la sorpresa, la calma y el asco; y otras, como el amor o la vergüenza (explicar que el amor y el odio son un constructo social, a veces ambivalente que no tenemos al nacer y por qué, esto les ayuda a entender la clasificación de las emociones).

¿Por qué una emoción es considerada básica? Son básicas porque las tenemos al nacer. Ejemplo: Cuando le hago cosquillas a un bebé, ¿ríe?, cuando un bebé tiene hambre, ¿qué hace? llorar, ¿por qué? porque tiene hambre. Es la única forma que tienen de poder expresarse.

Las primarias son las emociones que tenemos de manera innata, es decir, las emociones con las que nacemos y podemos reconocer en los bebés, mientras que las secundarias son las que se adquieren en los primeros años de vida y están muy vinculadas a las figuras de cuidado.

Todas son necesarias para un sano desarrollo, pero las primarias podríamos decir que están más relacionadas con mecanismo de supervivencia innatos, y las secundarias tienen un componente más relacional, puesto que están influidas por el contexto de crianza.

En el programa haremos especial hincapié en la función que tiene cada una de las emociones en nuestra vida y la importancia de no censurar ninguna emoción porque todas aparecen en un momento determinado para ayudarnos y adaptarnos a una situación. Resaltaremos la función de la emoción y la importancia de reconocerla en nuestro cuerpo.



Expresión facial de las emociones

Cada una de las emociones se caracteriza por provocar en la persona que las siente un efecto fisiológico y conductual en especial, lo cual hace posible que se puedan identificar tanto por la propia persona que las siente como por quienes rodean a esa persona.

Es importante destacar que cuando se aplica el programa, para una mayor comprensión de las diversas emociones, se hará una presentación de las mismas de manera diferenciada. En el Anexo 1 se encuentra la referencia a las emociones que se trabajarán en el programa.

Sin embargo, a la hora de explicarlas y realizar las actividades se entra en detalles sobre cada una de las diferentes emociones añadiendo que también **puede darse la interrelación entre ellas**, para que sepan que es normal sentir varias emociones al mismo tiempo, como por ejemplo la alegría y la sorpresa, el asco y el miedo, y que es importante que las conozcan bien para aprender a diferenciarlas.

Se hará un especial hincapié en que las emociones nunca se clasifican en buenas o malas, ya que todas las emociones son imprescindibles para nuestro sano desarrollo. Hablaremos de que existen emociones agradables y emociones desagradables y con un lenguaje sencillo se explicará la necesidad de cada una de las emociones y que función cumplen en nuestro organismo.

Desarrollo emocional:

Diversos estudios han demostrado que las niñas y los niños aprenden a lidiar con las emociones a una edad temprana; el niño/niña es capaz de reconocer emociones desde los primeros meses de vida.

Alrededor del primer mes, aparece la sonrisa en los bebés como forma de transmitir que son selectivos y sensibles a los rasgos de sus cuidadores. A los ocho meses pueden identificar el significado emocional de la expresión facial de sus padres. En esta edad se da también lo que se conoce como ansiedad ante los extraños y ansiedad de separación, dos organizadores fundamentales de la afectividad entre el bebé y su cuidador.

Sobre los dos años, los niños/as empiezan a comprender la emoción implícita en reír o llorar, y a los tres son capaces de distinguir a las personas apropiadas para tratar con propósitos distintos. A partir de los cuatro años son capaces de reconocer los sentimientos de los personajes de los cuentos, además de comprender que una misma situación puede explicitar varias respuestas emocionales.

Por otro lado, el lenguaje de los niños/as de entre 2 y 5 años es rico a la hora de hablar de la expresión facial de emociones y muestran un amplio léxico emocional. A los seis años comprenden que situaciones desagradables producen emociones “negativas”, así como situaciones placenteras producen emociones agradables.

Entre las edades de 6 a 11 años, las experiencias escolares tienen una influencia clave sobre la auto-valoración que realizan los niños y niñas sobre sí mismos, aspecto que modula de forma muy importante el estado emocional de las personas.

Entre los 11 y los 15 años se van estableciendo nexos de unión entre hechos y las emociones que generan. En la adolescencia se reconoce la distinción entre las emociones que uno experimenta en un momento dado y las emociones de otras personas en ese mismo momento. A partir de la adolescencia se ponen de manifiesto déficits en el manejo de las emociones, principalmente las que tienen relación con las habilidades sociales. Estos déficits son preocupantes por los efectos que tienen en la juventud y en la sociedad en general. Diversos problemas (conflictos en la relación con los demás, desengaños amorosos,

suspender exámenes, rechazo social, conflicto con la familia...) pueden servir de detonante de estados depresivos, emociones negativas perturbadores y comportamientos disruptivos como desórdenes en la comida, suicidios, violencia, delincuencia, consumo de drogas, alcoholismo...

En secundaria, la “autoestima social” es una preocupación habitual. En estas edades el grupo juega un papel más fuerte que la propia independencia; ser capaz de hacer frente a la presión grupal en ciertas situaciones es una habilidad de la que muchos carecen, y si esto fuera poco, a partir de esta edad los/las jóvenes empiezan a ser conscientes de que las relaciones interpersonales muchas veces nos obligan a disimular o enmascarar las emociones con el fin de facilitar dichas relaciones.

Es por todo esto que, antes de llegar a la edad adulta, las personas ya hemos establecido los objetivos y creencias importantes que consideraremos a la hora de hacer una evaluación de las situaciones que pueden generar diversas emociones.

4. Competencias

La adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía resulta condición indispensable para lograr que las personas alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

Las competencias clave en el sistema educativo son las siguientes:

CCLI: Competencia comunicación lingüística.

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

CD: Competencia digital.

CAA: Competencia aprender a aprender.

CSC: Competencias sociales y cívicas.

CEC: Conciencia y expresiones culturales.

En el cuadro adjunto se expone la vinculación de las actividades que se desarrollan en el programa educativo a las competencias clave del currículo:

		CCLI	CAA	CSC	CEC	
Actividades previas	<i>En este programa no se especifica</i>					
Actividades centrales	S.1	<i>Lluvia de ideas</i>	X	X		
		<i>Presentación de las emociones básicas</i>	X	X		X
		<i>Estatuas musicales</i>			X	X
		<i>La bomba de las emociones</i>	X	X	X	X
	S.2	<i>Presentación y repaso</i>	X	X		
		<i>La arquitectura de las emociones</i>			X	X
		<i>Los tentáculos azules de Blef</i>	X	X		X
		<i>Los tentáculos rojos de Blef</i>	X	X		X
		<i>Los tentáculos morados de Blef</i>	X	X		X
		<i>Masaje grupal</i>		X	X	
		<i>La Nube</i>		X	X	

	S.3	<i>Presentación y repaso de las sesiones anteriores</i>	X	X		
		<i>Emocionario musical</i>	X	X		X
Actividades posteriores		<i>Libro de las emociones</i>	X	X	X	X
		<i>Cuento: mirando por la ventana</i>	X	X	X	X

5. Metodología

Para todas las actividades y actuaciones con el alumnado marcaremos pautas que permitan realizar las actividades de forma dinámica y adaptando los contenidos y el lenguaje al desarrollo madurativo de las niñas y niños con los que intervengamos. Las actividades planteadas tienen una estructura que permite la intervención del alumnado en cualquier momento. Respetando a compañeros/as y los turnos de palabra cualquiera puede enriquecer con sus aportaciones o sugerencias lo que se está hablando u observando.

Esto quiere decir que la metodología tomará como punto de partida los conocimientos y experiencias previas del alumnado para que puedan realizar aprendizajes constructivos y funcionales. Al mismo tiempo esto permitirá que hablemos de una metodología creativa, con un enfoque constructivista, globalizado y activo.

Se busca que a partir de los conocimientos e ideas expuestas por el personal educador el alumnado conozca cuales son las emociones básicas y reconocerlas tanto en ellos/ellas como en el resto de compañeros y compañeras; que puedan autorregular sus emociones, adquieran la habilidad para reconocer e identificar las emociones para evitar conflictos y que se mejore la comunicación y las relaciones entre el alumnado,

El programa consta de tres fases educativas:

- Actividades previas: son aquellas realizadas por el profesorado antes de la puesta en marcha del programa por parte del personal educador. En estas actividades, se busca despertar el interés y motivación por los temas a tratar en el programa. Hacer mención que las actividades propuestas son una guía para facilitar el trabajo del profesorado, pero este siempre puede adaptarlas con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.
- Actividades centrales: son las actividades que se realizarán por el personal educador en el aula. Son actividades centradas en la participación de los estudiantes. El papel del personal educador es fundamental para la adecuada puesta en marcha del programa, este debe conocer y estar sensibilizado con la perspectiva de educación emocional que se pretenden transmitir en el proyecto. Además, el personal educador debe ser capaz de establecer un clima agradable y respetuoso en el aula, que motive la participación del alumnado. Este debe seguir esta guía, pero también debe de ser capaz de adecuarla o modificarla cuando sea necesario con el fin de lograr una intervención de mayor calidad.
- Actividades posteriores: serán realizadas por el profesorado tras cada sesión del programa llevada a cabo por el personal educador. Estas actividades buscan la asimilación e interiorización de los conceptos y conocimientos tratados por el educador/a, por medio de dinámicas que muestran a los niños/as. En este programa haremos partícipes a las familias y sugerimos al profesorado algunas actividades y juegos para que se mantenga una continuidad de las actividades trabajadas en el programa educativos.

6. Nivel educativo

El material elaborado para este programa educativo va dirigido a los niveles de EP.1, EP.2, EP.3 y EP.4

7. Materiales y recursos

El programa se desarrollará de forma íntegra en el aula.

Para las actividades centrales:

1ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Presentación emociones básicas	Personal educador	Material audiovisual Post-it de colores	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Estatuas musicales	Personal educador	Canciones diversas	Aula Espacio libre de barreras.
La bomba de las emociones	Personal educador	6 Pelotas de colores diferentes, con expresiones sobre emociones	Aula Espacio libre de barreras.

2ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
La arquitectura de las emociones	Personal educador		Aula Espacio libre de barreras.
Los tentáculos azules de Blef	Personal educador	Cuento	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Los tentáculos rojos de Blef	Personal educador	Cuento	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Cuento: Los tentáculos morados de Blef	Personal educador	Cuento	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
Masaje grupal	Personal educador	Material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Espacio libre de barreras.
La nube.	Personal educador	Material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Espacio libre de barreras.

3ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Emocionario musical	Personal educador	Material audiovisual.	Aula Folios Hilo o grapadora (para poder cerrar el diario) Rotuladores de colores / lápices de colores o ceras. Proyector Altavoces 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Para las **actividades post** que se proponen al profesorado se necesitarán los siguientes recursos:

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Libro de las emociones	Docentes Familiares	Circular	Carátula Impresión de circulares para facilitar a los familiares

Cuento: mirando por la ventana	Docentes	Cuento	
--------------------------------------	----------	--------	--

En los anexos de este documento se encuentran diverso material pedagógico que se utiliza durante el desarrollo de las actividades del programa.

8. Localización/Itinerario

Las sesiones se desarrollarán en el centro educativo específicamente en el aula del grupo que solicite la actividad.

En cuanto a la segunda sesión, hay actividades que es posible desarrollarlas en el aula, siempre y cuando exista espacio suficiente y adecuado para el desarrollo correcto.

Destacar la importancia de que el aula esté equipada para poder hacer uso del material audiovisual.

9. Desarrollo del programa

En el apartado de metodología, se ha señalado que el presente programa está dividido en tres momentos temporales: actividades previas realizadas con el profesorado en el aula; actividades centrales dirigidas por el personal educador; y, por último, actividades previstas para consolidar los conceptos con el profesorado con posterioridad a los talleres.

9.1. Actividades previas

En este proyecto todavía no existen actividades previas diseñadas para ser llevadas a cabo antes de la realización del taller.

9.2. Actividades centrales

Las actividades centrales se encuentran divididas en tres sesiones de una hora y media aproximadamente cada una. En ellas se irán introduciendo paulatinamente los conceptos clave planteados en el programa para alcanzar los objetivos propuestos, siempre a través de

dinámicas, juegos, etc., y se pretende que el alumnado conozca las emociones básicas, su funcionamiento y cómo actuar sobre las mismas.

- **PRIMERA SESIÓN.**

En la primera parte de la sesión, el personal educador realizará una presentación donde explicará qué es el programa “Vive tus emociones 2”, el cual es llevado por la sección de Proyectos Educativos del Ayuntamiento de València, que consta de tres sesiones de una hora y media cada una.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Lluvia de ideas	5 min
Presentación de las emociones básicas	40 min
Estatuas musicales	20 min
La bomba de las emociones	20 min
Despedida	5 min

A continuación, exponemos las actividades que llevará a cabo el personal educador, con una explicación:

Actividad 1. Lluvia de ideas.

Tras la introducción al programa y la presentación del personal educador, se realiza una lluvia de ideas breve para disponer de un punto de partida sobre los conocimientos previos de las emociones que tiene el alumnado.

Para su desarrollo, se solicitará por parte del personal educador que el alumnado levante la mano para solicitar el turno de palabra y de este modo mantener el orden en el aula. Una vez el/la educador/a de el turno de palabra al/la alumno/a que tenga la mano levantada, se le preguntara cuál es su nombre y que en voz alta exponga alguna idea sobre las emociones.

La lluvia de ideas se realiza en voz alta para que todos/todas los/las compañeros/as escuchen y a partir de la información recogida se pasa a la siguiente actividad donde ya se analiza con mayor profundidad cada emoción, no haciendo falta registrar la información en la pizarra.

Actividad 2. Presentación de las emociones básicas.

El objetivo de la actividad es identificar las emociones y expresiones más básicas (lo que implica reconocer las señales de la expresión facial, los movimientos corporales, tono de voz, etc.). Para ello, iniciaremos el taller con esta actividad en la que se reflejan las señales faciales de cada emoción básica.

Se visualizará el video titulado de “*Inside Out*”. Mientras el video está en reproducción, el personal educador dibujara en la pizarra los círculos con diferentes colores: el primero de color amarillo (se corresponde con alegría), azul (tristeza), rojo (ira), naranja (calma), verde (asco), blanco (sorpresa) y morado (miedo).



Disposición de la pizarra

Una vez finaliza el vídeo, el personal educador se situará de manera que se dirija al alumnado para hacer las preguntas correspondientes sobre el video y frente a la pizarra para trasladar a los dibujos de los círculos correspondientes las gráficas de las emociones (en función de lo que vaya describiendo el alumnado), con la intención de que realicen el esfuerzo de describir la expresión facial en cada una de las emociones.

De este modo, se pregunta al alumnado cuáles son las emociones del vídeo para que las describa y pueda reconocer en el futuro fácilmente.

El personal educador presentará **la alegría**, del siguiente modo:

A nuestra cara con la alegría ¿Qué le ocurre? ¿Y al cuerpo?

Se presenta la **tristeza**. El personal educador realizará preguntas sobre la expresión facial de la tristeza:

“A nuestra cara con la tristeza, ¿qué le ocurre?” “¿Cómo está la comisura de los labios?” “¿Y al cuerpo? ¿Qué le pasa a nuestra cara y nuestro cuerpo cuando estamos tristes?”

Debemos destacar que las emociones muchas veces vienen acompañadas y podemos sentir varias a la vez. Podemos sentir tristeza y rabia, miedo y alegría... y también puede ocurrir que las reacciones corporales entre unas emociones y otras sean similares: podemos llorar de tristeza y también de alegría.

Se presenta la **Ira/enfado**:

“¿Qué le pasa a nuestra cara y nuestro cuerpo cuando nos enfadamos?”

Se presenta la **calma/tranquilidad**:

“¿Qué nos pasa en la cara y el cuerpo cuando sentimos la emoción de la calma?”

Se expone el **asco o desagrado**:

Es una sensación desagradable que nos hace alejarnos de la situación, persona o cosa que nos produce la repulsa. Es una sensación que no nos gusta, que es desagradable, pero a la misma vez es protectora. El asco tiene la función de protegernos ante diferentes estímulos que pueden ser peligrosos, como comidas que no estén en buen estado, tóxicos...

¿Qué nos pasa en la cara y el cuerpo cuando sentimos asco?

¿Para qué sirve el asco? Es importante indicar un ejemplo para entender mejor esta emoción. Se sugiere una reflexión de la comida en más estado y la utilidad de la misma para estas situaciones adversas.

Hay que diferenciar entre el ASCO y una comida que no nos gusta (pero comida que realmente está buena). Entre el alumnado más joven se pueden confundir ambos conceptos.

Se presenta la **sorpresa**:

Esta emoción es como una estrella fugaz, es aquella sensación que tenemos cuando ocurre algo que no esperamos.

Guiamos la reflexión sobre la sorpresa como una emoción que es una situación de alerta, que dura poco tiempo (es muy corta) y generalmente da paso a otra emoción como la alegría (si la sorpresa es agradable) o enfado o miedo (si la noticia o el hecho han sido desagradables).

¿Qué nos pasa en la cara y el cuerpo cuando sentimos la emoción de la sorpresa?

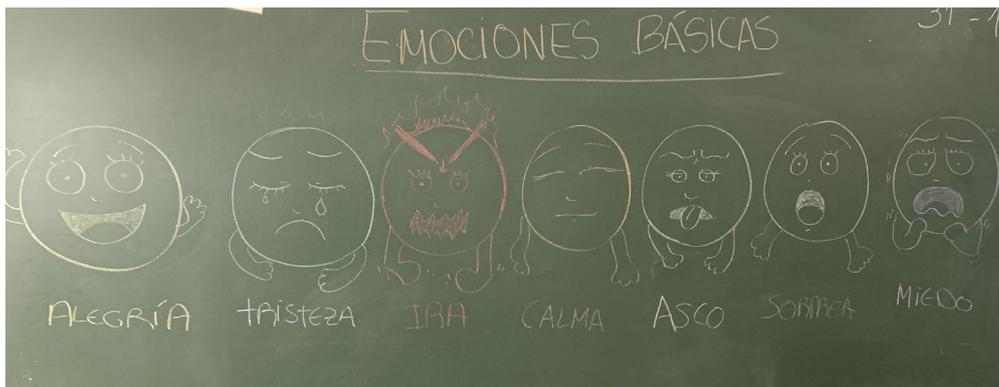
La emoción del **miedo**:

Hablamos del miedo y cómo lo sentimos en el cuerpo.

“¿Qué sensación sentís en el cuerpo ante la emoción del miedo?”
“¿Cómo tenemos la cara cuando tenemos miedo?” *“¿Cómo están nuestras cejas?”* *“¿Qué forma adopta nuestra boca?”*

Con estas cuestiones, se iniciarán una serie de respuestas que el personal educativo ira orientado, hasta matizar los detalles de la expresión facial. Es importante indicar la utilidad del miedo porque nos puede proporcionar seguridad (por ejemplo al tener que cruzar un semáforo en rojo ya que nos obliga a fijarnos). NO obstante, hay que distinguir entre el miedo real (miedo de protección) y el miedo imaginario.

Mientras el alumnado contesta sobre la expresión de cada una de estas emociones se procede a ir dibujando en los círculos anteriormente realizados, la expresión de cada una de las emociones que van a ser trabajadas a lo largo de este programa. Deberán quedar dibujadas todas ellas en la pizarra.



Cumplimentación visual de los círculos con las características de la emoción

Una vez se cumplimenta el dibujo se explica más ampliamente que son las emociones básicas, que las personas nacen con estas, que no son buenas ni malas en sí y se hace un resumen de las expresiones de las mismas.

Actividad 3. Estatuas musicales.

La finalidad de esta actividad es trabajar la gestualidad de las emociones, así como finalmente el afecto hacia el resto de compañeros/as. Debido a que todo el alumnado participará en la actividad y en la gran mayoría de ocasiones el espacio es reducido, también permite que se trabaje las competencias sociales y cívicas, así como la conciencia y la expresión cultural. Esto se debe a que deben comportarse cívicamente con el entorno, así como tomar conciencia de cómo se sienten con determinadas emociones y de cómo lo expresan las personas, ya que, en función de la actitud de cada persona y su educación cultural, esto puede variar.

Para la realización de esta actividad se pueden utilizar diversas opciones, en función del nivel del grupo. En el siguiente recuadro se indican algunas alternativas que el profesorado puede adaptar libremente.

Canción	Nivel educativo de EP
El sapito	1 y 2
La Vida Es Un Carnaval - Celia Cruz	1, 2, 3 y 4
Madre Tierra (Oye) - Chayanne	1, 2, 3 y 4
La bilirrubina -Juan Luis Guerra y 4.40	3 y 4

Independientemente de la canción, la actividad a desarrollar será la siguiente: cuando el personal educador decida pararla dirá **“estatuas”**, y todo el alumnado tiene que quedarse quieto. El personal educador dirá el nombre de una de las emociones trabajadas durante la sesión, y ellos/as deberán de representar la emoción que haya indicado (tanto gestualmente como corporalmente). El personal educador comentará las expresiones faciales o corporales más ajustadas a cada emoción.

Actividad 4. La bomba de las emociones.

Esta actividad se basa en la idea de proporcionar al alumnado una toma de conciencia de las propias emociones y que sepa dar nombre a las mismas. Con ello se logra un uso adecuado del vocabulario emocional.

Para realizar la actividad hay que buscar un hueco en el aula donde sea posible realizarla. Si es necesario, se retiran mesas y sillas para que exista un sitio amplio en el aula.

El juego consiste en que el alumnado de la clase, realice un círculo. Una vez se encuentran en círculo, el personal educador solicita que se sienten en el suelo. El personal educador también estará dentro del círculo y en caso de que el tutor/a lo desee, también puede participar en esta actividad.

El personal educador puede sacar una pelota de las emociones (amarilla, representando la alegría, o de color azul, la tristeza). El alumnado deberá pasar la pelota al compañero/a que tenga al lado, de modo que la pelota pase por todo el alumnado de la clase. Mientras tanto el personal educador contará hasta llegar al 20, dará una palmada a la vez que dice: **“¡bomba!”**. En este momento la clase deberá parar y el/la alumno/a que tenga la pelota en la mano, compartirá una experiencia, o algo que quiera decir sobre la emoción en cuestión que le haya tocado.

En el caso de que el alumno/a tenga dificultades para expresar su emoción, el resto de alumnos/as pueden ayudarlo, indicando que somos un equipo y podemos ayudarlo.

Es conveniente que el profesorado participe en la actividad, debido a que conoce cada experiencia del alumnado y puede ayudar en el desarrollo de la dinámica.

Por último, se debe respetar al alumno/a que no se sienta cómodo/a para expresar su emoción, en cuyo caso, será el profesor/a encargado de gestionar su actitud y participación en la actividad. Se continuará con esta dinámica hasta tener todas las pelotas/emociones en funcionamiento dentro del juego y de este modo todo el alumnado participe.

Antes de iniciar la actividad se explica al alumnado las **normas del juego**, que son las siguientes:

1. Respetar el turno de palabra de los/as compañeros/as de clase cada vez que les toque hablar.
2. Durante el proceso de pasar la pelota, en caso de que se caiga al centro del círculo, no se permite que todos/as acudan a por la pelota, si no que la persona que la tenga cerca, la cogerá y la pasará al compañero/a de su lado, continuando así el juego. De esta manera, no se romperá el círculo creado.
3. Escucha activa al compañero/a que hable.
4. El material es de todos/as y es muy importante cuidarlo, por lo que las pelotas no se apretarán, ni votarán.

Actividad 5. Despedida.

Se realiza un pequeño resumen de las emociones y lo que se ha enseñado, comprobando que se reconocen las emociones transmitidas y las características de las mismas.

- SEGUNDA SESIÓN.

Al comienzo de la segunda sesión se llevará a cabo un repaso sobre los conceptos trabajados en la sesión anterior, con la finalidad de comprobar si el alumnado es capaz de diferenciar las emociones y recordar lo explicado en la sesión anterior.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso sesión anterior	10 min
La arquitectura de las emociones	20 min
Los tentáculos azules de Blef	10 min
Los tentáculos rojos de Blef.	10 min
Los tentáculos morados de Blef	10 min
Masaje grupal	15 min
La Nube	15 min
Despedida	5 min

Actividad 1. Presentación y repaso de la sesión anterior.

Se inicia el repaso de conceptos, haciendo una lluvia de ideas. Se refrescan conceptos de la sesión anterior.

El sistema a seguir puede ser:

1. Volver a dibujar las emociones como en la sesión anterior en la pizarra y de este modo entre todos nombraran las emociones, hasta completar las emociones que se dieron en la primera sesión.
2. Tras ello, consultar si se han sentido con alguna de las emociones descritas en la primera sesión. De este modo los niños y niñas harán comentarios sobre las emociones han sentido a lo largo de la semana y el personal educador dará una pequeña explicación a las consultas que puedan surgir en clase.

Actividad 2. La arquitectura de las emociones.

Con el fin de recordar la composición de las emociones, se presenta esta actividad.

Se pedirán voluntarios. Después se sitúa al alumnado en dos filas paralelas, mientras que una fila representará el rol de arquitecto/a de las emociones, la otra fila será la persona que adapte el rol de la estatua.

A continuación, el personal educador se dirigirá de forma individual a cada uno/a de los/as alumnos/as de la fila de escultores/as y le dirá al oído la emoción que tienen que representar y les ayudará a pensar cómo representarla. Después se pide al resto del alumnado de la clase que la adivinen y quien la acierte debe explicar al grupo qué es lo que le ha llevado a esa conclusión.

Actividad 3. Los tentáculos azules de Blef.

La finalidad de esta actividad es profundizar en la emisión de la tristeza. Utilizaremos el cuento de “Los tentáculos de Blef: Tristeza”.

Este cuento sirve para introducir cómo gestionar la emoción de la tristeza, concepto que se irá reforzando a medida que se desarrollen el resto de sesiones.

Se hará especial hincapié en qué cosas podemos hacer cuándo nos sentimos tristes para sentirnos mejor y sobre todo incidiremos que sentir tristeza se da en todas las personas no siendo una emoción negativa.

En este caso el personal educador prestará orientaciones a los/las menores sobre cómo trabajar la tristeza.

En el caso de que no presenten alternativas, se puede hacer referencia a nivel personal, indicando su utilidad..., entre muchas, se encuentran las siguientes:

- La importancia de escribir en un diario, escribir lo que sentimos, o incluso escribirle a la persona
- El llanto ya que libera la emoción y calma el estado de ánimo (hay que tener cuidado en esta alternativa ya que en ocasiones actúa de forma contraria y solo sirve para seguir acordándose de las causas de la tristeza. Se trata de poder distinguir entre la tristeza saludable vs la tristeza no saludable -aquella que se repite en el tiempo y que no se puede afrontar, ej: fallecimiento)
- Escuchar música
- Meditar

- Dibujar
- El ejercicio físico
- Compartir el tiempo con los demás

Actividad 4. Los tentáculos rojos de Blef.

La finalidad de esta actividad es profundizar en la emisión de la rabia, enfado o ira. Utilizaremos el cuento de “Los tentáculos de Blef: La Rabia/el enfado”.

Una vez se finaliza el video, se trabajará el enfado con diferentes cuestiones que se le realizará al alumnado:

A continuación, será importante que el personal educador destaque la importancia de que no es malo enfadarse, y la utilidad que tiene ya que todas nuestras emociones son importantes y tienen una función. Para ello se indica que hay un enfado saludable (cuando nos alerta de una amenaza, situación de injusticia, etc) y un enfado no saludable (cuando se siente con alta frecuencia, cuando responde a algo que ocurrió hace mucho tiempo, etc)

Buscaremos entre todos y todas recursos y estrategias que podemos poner en práctica cuando sentimos enfado. En esta parte será de especial importancia darle voz al alumnado y que cuenten qué estrategias utilizan. En este caso el personal educador prestará orientaciones a los menores sobre cómo trabajar el enfado.

En el caso de que no presenten alternativas, se puede hacer referencia a nivel personal, indicando su utilidad:

- Contar hasta 3 o hasta 10
- Hablando con nuestros familiares o profesorado
- Aprendiendo a relajarnos (se verá en las sesiones de este programa)
- Concentrarse en la respiración
- Escuchando música que relaje
- Yendo a algún sitio tranquilo o relajante
- etc

El personal educador introducirá finalmente la pregunta sobre

¿qué podemos hacer cuando vemos a un/a compañero o compañera que está enfadado?

Al igual que en el caso anterior, se indicarán alternativas de actuación para dar apoyo cuando vemos a personas que están enfadadas. Suele ser más difícil que con otras emociones.

Actividad 5. Los tentáculos morados de Blef.

Del mismo modo que se realiza con la ira/enfado es muy importante saber gestionar la siguiente emoción. Se recurre al cuento: “Los tentáculos de Blef: el miedo”.

Buscaremos entre todos y todas recursos y estrategias que podemos poner en práctica cuando sentimos miedo. En esta parte será de especial importancia darle voz al alumnado y que cuenten qué estrategias utilizan. Fomentar una lluvia de ideas sobre estrategias que podemos llevar a cabo cuando sentimos miedo. En este caso el personal educador prestará orientaciones a los menores sobre cómo trabajar el miedo. En el caso de que no presenten alternativas, se puede hacer referencia a nivel personal, indicando su utilidad:

- **Fabricar una “Caja atrapa miedos”** y meterlos dentro para luego tirarlos lejos. El objetivo es ayudar a reconocer miedos, enfrentarse a ellos y superarlos. Esta actividad, en función del tiempo disponible se puede realizar en la clase. Requiere de una caja a la cual se le hace una apertura. Se pide al alumnado que escriban un miedo en un papel o que lo dibujen y que doblen el mismo. Finalmente se mete el papel en la caja. La caja se puede dejar en clase como apoyo al personal docente para que siga trabajando esta emoción en otras circunstancias. También la caja puede ser llevada por el personal educador para que no se quede en clase.
- Identificar los miedos y su intensidad (grados de miedo, compararlo con un termómetro). Exponer la situación e intentar darle un grado. Para ello, se puede dibujar un termómetro en la pizarra que mida la intensidad (del 1 al 10 puede ser factible). Luego el alumnado puede exponer un “miedo” y sin crítica analizar si se puede bajar la intensidad del mismo a través de preguntas. Una opción es intentar reflejar la realidad de la existencia que genera dicho miedo.
- Aprendiendo a estar relajados
- Concentrarse en la respiración
- etc

Actividad 6. Masaje grupal.

El masaje grupal sirve como instrumento para rebajar la intensidad de las emociones que no ayudan y trabajar la emoción de la “calma”. Con esto facilitaremos una herramienta para aprender a relajarnos que además pueden ayudar en la gestión de las emociones como la ira /enfado, la tristeza, etc., emociones que se exponen a lo largo de este programa.

Esta actividad promueve el tacto a niveles realmente especiales y cuyo estudio está más que justificado en una sociedad en la que los valores emocionales requieren una atención preferente, sobre todo el de la calma, en especial dentro del ámbito escolar (Femenias Andreu, 2009).

Para iniciar la actividad, es necesario un espacio adecuado. Por ello, se buscará el espacio en el aula conveniente. Si es necesario, se retiran mesas y sillas para que exista un sitio amplio en el aula. En caso contrario, comunicar al/la tutor/a la actividad a realizar y que nos pueda aconsejar otro lugar del colegio para realizarla, tal como el patio, un aula de relajación, etc.

Tras ello, se situará al grupo en círculo. Se sientan y se sitúan todos mirando al compañero de su lado, hacia el lado derecho, y colocan las manos sobre los hombros del compañero/a, de modo que se quede un círculo de masajes. Una vez situados en el círculo y preparados, el personal educador pondrá una canción relajante, preferentemente con sonido del medioambiente y de agua.

Una vez se inicie la canción con un tono suave, el personal educador comenzará a contar la historia de una selva. De este modo podrá relacionar los movimientos que deberán de repetir los alumnos en el hombro de los compañeros, simulando el movimiento natural de los animales.

El relato de la historia de la selva es el siguiente:

“Estamos en una selva, escuchad el sonido de los pájaros, que hacen así (el personal educador hace el movimiento con los dedos simulando el pico de un pájaro, para que lo repitan los alumnos sobre la espalda de los compañeros, desarrollando el masaje grupal), y ese pájaro se coloca sobre la rama de un árbol, en la que habían monos que hacen así (...) y estos escuchaban el ruido de un elefante que hacía así (...) y

este elefante llega a un río en el que hay troncos que se mueven con la fuerza de esta agua y hacen así (...), etc. “

Actividad 7. La nube.

El objetivo de esta actividad es complementario al anterior, trabajando la relajación para poder reconocer con mayor facilidad la emoción de la “calma”. Además, se utiliza para que sirva de contraposición a la ira ya que ambas emociones no pueden darse simultáneamente.

La zona para su ejecución será la misma que en la anterior actividad. Una vez finalizado el masaje grupal, se indicará al alumnado que deberán de tumbarse en el suelo, sin tropezar con ninguno de los compañeros/as ni estar en contacto con ellos/ellas.

Es necesario para esta actividad que el alumnado se encuentre lo más cómodo posible y en total silencio.

Se indica que cierren los ojos y respiren profundamente. Una vez están en calma hay dos opciones:

- La primera es escuchar el video de “La nube” y hacer que el alumnado siga sus instrucciones.
- La segunda opción, si la ubicación donde se da la sesión no cuenta con los recursos didácticos necesarios es dar las instrucciones de la nube el mismo personal educador.

Al finalizar la actividad, el alumnado puede estar tan relajado que se requiere que se reactiven a un ritmo más lento del habitual. el personal educador estará atento en facilitar la reincorporación a la dinámica habitual del alumnado.

Se le pide al alumnado que mantenga esa sensación de calma unos minutos más, que respiren y poco a poco muevan lentamente las extremidades.

Una vez se hayan incorporado de forma tranquila, se produce la despedida.

Actividad 8. Despedida.

Se propone al alumnado que tenga presente a lo largo de la semana y antes de la tercera sesión alguna situación en la que hayan sentido una

emoción que quieran compartir con todos sus compañeros y compañeras.

- TERCERA SESIÓN

Al comienzo de la sesión se hará un recordatorio de aquello visto en el programa hasta el momento.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso de las sesiones anteriores	15 min
Emocionario musical	60 min
Evaluación y despedida	15 min

Actividad 1. Presentación y repaso de las sesiones anteriores.

Repasamos la sesión anterior, preguntando al grupo si recuerdan lo trabajado la clase anterior. Se trabajan las emociones: enumeramos las emociones aprendidas en la sesión anterior y su relación con los rasgos faciales y corporales. Tras repasar las emociones básicas, se destacarán las técnicas que hemos aprendido de gestión emocional y autorregulación.

Actividad 2. Emocionario musical .

A continuación, trabajaremos las emociones combinando la música y el dibujo. Algunos estudios confirman la respuesta emocional a estímulos musicales (Saiz-Clar, Abad-Tortosa, Reales and Serrano, 2019). Por ello, algunos de los recursos apropiados para trabajar la educación emocional en el aula es la música para despertar y hacer fluir las emociones, al mismo tiempo que conecta con nuestro mundo emocional interior y le ayuda a abrirse hacia el exterior. El arte puede convertirse en un lenguaje más para el alumnado, con objeto de expresar lo que siente y descubrir nuevas emociones (Bisquerra, 2011; Palau, 2004 y López, 2011).

La actividad consiste en que el alumnado escuchará diversas canciones y expresarán mediante un dibujo las emociones que sienten mientras la escuchan.

Emoción	Título
Alegría	La Primavera de Vivaldi
Ira-enfado.	Mirror Mirror de Blind Guardian
Sorpresa	La pantera rosa
Tristeza	X 1999 Piano versión
Asco o aversión	Rammstein - Du Hast
Calma	Canción de relajación
Miedo	Música Instrumental de Miedo, Terror,

Se utilizarán dos folios por alumno/a y estos se doblarán por la mitad, quedando un formato de libro. Una vez estén doblados, la primera cara la dejaremos en blanco para hacer una portada en los minutos restantes de la actividad o en casa. A partir de la siguiente página, se iniciarán los dibujos. A partir de esto, se inicia la canción y se realiza un dibujo en la primera página, que se corresponderá con una de las emociones trabajadas durante estas sesiones.

Actividad 3. Evaluación y despedida.

A modo de conclusión y evaluación por parte del alumnado, se pueden formular diversas preguntas para evaluar lo aprendido.

Una vez finalizado el taller, se solicita al profesorado y alumnado que realicen la evaluación del programa educativo.

9.3. Actividades posteriores

Las actividades posteriores son una sugerencia para el profesorado, con la intención de reforzar y consolidar los conceptos e ideas tratados en las sesiones del programa con el personal educador.

- TRAS LA PRIMERA SESIÓN

Esta actividad se plantea con el fin de que el profesorado pueda seguir trabajando la educación emocional en clase. A su vez, está destinada al ámbito familiar con el fin de que conozcan el programa educativo que

se está desarrollando en el centro educativo. A través de esta dinámica se invita a la familia a involucrarse en la educación emocional de sus hijos/as.

Qué hacer en el aula:

Se solicita al personal docente que se elabore en clase *la carátula del libro*. Preferentemente en tapa dura para poder desplazarlo y que no se deteriore. en su configuración hay que tener en cuenta que se irán añadiendo los dibujos realizados por el alumnado.

Al finalizar debe indicar al alumnado el trabajo a realizar.

Se explica que cada viernes (para que pueda ser devuelto el lunes) el libro viajará a una familia.

Todos los dibujos se incorporarán a este “libro” de forma que viajarán siempre todos los dibujos juntos. Se van acumulando formando un todo.

Los lunes se comentará en el aula el trabajo realizado en la familia.

Qué hacer en casa:

El libro de las emociones irá a las casas según el criterio que se crea más conveniente, y de forma rotativa para que todo el alumnado participe a lo largo del curso.

El objetivo de este libro es la participación de las familias, la comunicación de los que se está realizando en el centro educativo. Y que se pretende recoger un documento hecho por el alumnado como apoyo al realizado en el aula.

El libro con el nuevo dibujo realizado debe volver el lunes al aula.

Hay una circular de apoyo explicativa para las familias. La circular para poder realizar el libro de las emociones está ubicada en el Anexo 3.

- TRAS LA TERCERA SESIÓN

Cuento: mirando por la ventana

Tras la formación en el aula, es importante continuar trabajando las emociones. Para ello se propone un cuento que se describe en el anexo 4 para poder trabajar en el aula o incluso en casa.

Este cuento trabaja el desarrollo emocional de los/as niños/as y a potenciar las competencias sociales (empatía), así como el valor de la amistad.

Con este trabajo se puede potenciar pensamientos empáticos, por ejemplo:

“¿Te has planteado alguna vez cómo se siente alguien que está mucho tiempo enfermo? “

“¿Cómo crees que se sentiría si se le hacen visitas?”

Explicar que esto puede ocurrir a cualquier persona, ya sea una amistad, así como un familiar, etc. Lo importante es comprender el cuerpo y poder potenciar esos sentimientos de empatía y desarrollo emocional, así como cognitivo.

10. Evaluación

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN --- PROFESORADO

DATOS IDENTIFICATIVOS DEL PROGRAMA	
Nombre del programa:	Fecha realización:
Nombre del centro educativo:	Profesor/a responsable:
Nivel/etapa y Grupo asistente:	Nº Alumnado participante. Total: Chicas Chicos
Número de la sesión:	Nombre de la persona que desarrolla el programa educativo:

VALORACIÓN					
<p><i>Valore los siguientes aspectos del programa en una escala de puntuación del 1 al 5. Marque con una X la puntuación correspondiente: 1= Nulo; 2 = Deficiente; 3= Normal; 4= Bueno; 5= Excelente</i></p>					
	1	2	3	4	5
El grado de satisfacción general del programa es					
La duración del programa según los objetivos y contenidos del mismo ha sido					
El/la educador/a que lo imparte ha mantenido la atención del alumnado de forma					
Ha utilizado una metodología					
Ha demostrado en su actuación un nivel de conocimientos y experiencia					
La forma de impartir el programa ha facilitado el aprendizaje del alumnado					
El nivel de organización del programa (información, cumplimiento de fechas y horarios, etc.) ha sido					
Importancia de la continuidad de este programa para futuras ediciones					

Si desea realizar cualquier sugerencia, observación o incidencia, por favor, utilice el espacio reservado a continuación

A la sesión de hoy:

Al programa en general:
Al material didáctico (solo en el caso de haber sido solicitado):
Al personal que lo imparte:
A la gestión organizadora/planificadora del programa:

Rellenar con una **X** y cumplimentar **sólo** si se ha hecho el programa en **años anteriores**

El programa ha mejorado	Sí No	En:
El programa ha empeorado	Sí No	En:

NOTA: Si por alguna causa no puede entregar este impreso cumplimentado a la finalización del programa educativo, se ruega remita el cuestionario por correo electrónico sccproyected@valencia.es.

Gracias por su colaboración

SECCIÓN PROYECTOS EDUCATIVOS

c/ Amadeo de Saboya, 13 46010 VALENCIA

Telf: 962084283

Firma del/ de la docente

--

11. Bibliografía

- Álvarez, M., y Bisquerra, R. (2012) Manual de orientación y tutoría. Wolters Kluwer. Barcelona.
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para padres y familias. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, Rafael (Coord.) (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. FAROS, Hospital Sant Joan de Déu.
- Cámara, S. (2009) Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Parramón Ediciones. Barcelona.
- Generalitat Valenciana (2020) Guia d'acompanyament emocional. Conselleria d'Educació, Cultura i Esport. Direcció General d'Inclusió Educativa. SPE V-16
- Damasio, E. (2011) El error de Descartes. Destino. Barcelona.
- Darwin. Ch. (2009) La expresión de las emociones en el hombre y los animales. Laetoli. Pamplona.
- Femenias Andreu, M. (2009). El masaje infantil aplicado a la escuela: nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana. Universitat de les Illes Balears. Revisado en: <http://hdl.handle.net/10803/9394>
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.
- Llenas, A. (2014) Diario de las emociones. Espasa Libros. Barcelona.
- Renom, A. (Coord), Bisquerra, r. et al. (2003) Educación emocional. Programa para educación primaria. Wolters Kluwer. Barcelona, 2003
- Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

12. Anexos.

Anexo 1. Relación de emociones a trabajar en el programa

Miedo
<p>El miedo se puede definir como una emoción que aparece en un gran número de especies animales cuando percibimos una amenaza.</p> <p>Esta percepción de amenaza desencadena un cambio en la conducta del organismo; en este sentido cabe hacer mención al concepto de la respuesta de lucha-huida, que se debe a la liberación de neurotransmisores que hacen que el nivel de activación del sistema nervioso se intensifique, especialmente la adrenalina y la noradrenalina. La paralización es otro patrón comportamental asociado al miedo.</p> <p>Cuando sentimos miedo aumentan los latidos del corazón y nuestra respiración (lo cual lleva a la hiperventilación), así como la tensión muscular y la intensidad de la sudoración. En cuanto a la expresión facial, el miedo se asocia con la elevación de las cejas y de los párpados superiores, con la retracción de los labios y con la tensión de los párpados inferiores. En cuanto a nuestra expresión corporal, la gesticulación de manos, estas se suelen dirigir hacia los laterales de la cara o a la cabeza.</p> <p>Con las niñas y niños, trabajaremos el reconocimiento de la expresión facial y corporal del miedo y la asociaremos, al igual que el resto de emociones a colores.</p> <p>Es importante que destaquemos en esta emoción que el miedo es una defensa, es una emoción que surge con un fin de autocuidado y protección y que lo más importante es que cuando sientan miedo aprendan a reconocerlo a través de las señales del cuerpo (¿qué me pasa dentro? ¿dónde siento el miedo?) y sobre todo aprendan a expresarlo verbalmente y a pedir ayuda</p>
Tristeza
<p>Sentimos tristeza cuando experimentamos una pérdida o un duelo; no necesariamente debe ser la de un ser querido, sino que también</p>

puede suceder con un objeto o incluso con una expectativa u otro tipo de creencia personal. La tristeza aparece con frecuencia junto a una menor actividad motora y física, al aislamiento social y a la aparición del llanto. Es decir, cuando no tenemos ganas de jugar, hablar con nuestros amigos, queremos estar solos y con ganas de llorar podemos decir que estamos tristes.

La expresión facial característica de la tristeza se corresponde, según Ekman, con el descenso de los párpados superiores y de los extremos de los labios. También se observa una menor focalización de la mirada en el punto de atención. A nivel corporal, el cuerpo tiende a encogerse con la intención de aislarse (esconder la cabeza entre los brazos) o encontrarse decaído.

Alegría

La alegría es un estado emocional agradable, a diferencia de la mayor parte de las emociones básicas descritas por Ekman. Este término engloba un amplio rango de sentimientos, desde la satisfacción hasta la euforia.

Los movimientos faciales fundamentales que acompañan a la experiencia emocional de alegría son la elevación de las mejillas y la aparición de arrugas en la comisura de los ojos- es decir, las conocidas "patas de gallo". En cuanto a nuestra expresión corporal, el cuerpo se expande de forma que las personas que se encuentran en el entorno pueden observar la intensidad de esta emoción agradable.

La alegría es uno de los motores del desarrollo ya que posibilita abrirse a la experiencia e impulsa la experimentación y la curiosidad del niño/a con el entorno. Desde la emoción de la alegría se alienta a las relaciones, al juego, a la búsqueda y de este mismo modo, la alegría cumple una función protectora y de resiliencia. Si no hay alegría no hay un pleno desarrollo.

Ira (enfado)

Como sucede con el miedo, el enfado o la ira (utilizaremos ambas expresiones en este programa educativo para referirnos a la misma emoción, si bien la ira es un enfado "excesivo") son emociones relacionadas con la activación del sistema nervioso y la liberación de adrenalina y noradrenalina; por tanto, también se identifican con el

incremento de los latidos del corazón y de la respiratoria, así como con la reacción de lucha-huida.

Según los estudios de Ekman, cuando nos enfadamos nuestras cejas se acercan y descienden, mientras que los labios se aprietan. A nivel corporal, nuestros brazos tienden a cruzarse y las manos a cerrarse hasta conformar los puños.

Trabajaremos la conciencia de la emoción del enfado desde cómo lo sentimos en el cuerpo. El enfado genera tensión corporal y se suele sentir en el estómago. Podemos añadirle el símil con un “volcán a punto de entrar en erupción”, como dice el cuento de “Cuando estoy enfadado”. De esta manera el alumnado podrá identificarlo con una mayor facilidad y aprender a gestionarlo.

La idea que debe transmitirse con mayor claridad con respecto a esta emoción es que NO es malo enfadarse, lo que es negativo es que nuestro enfado haga daño a los demás.

El enfado, al igual que el resto de emociones básicas tiene una función protectora en el organismo que se relaciona con la defensa ante el daño.

Sorpresa

A diferencia del resto de emociones básicas, la sorpresa puede ser tanto una emoción agradable como desagradable. Cuando la sorpresa es placentera, como un regalo, una visita inesperada de alguien a quien quieres, se activarán componentes fisiológicos relacionados con el bienestar y la alegría.

Por el contrario, cuando la sorpresa es desagradable, generalmente la asociamos al miedo (que entonces la llamaríamos susto), o al asco (encontrar algo inesperado que me genera angustia). En este caso a nivel fisiológico que desencadenaría respuestas relacionadas con estas emociones.

Siguiendo con las propuestas de Paul Ekman, la expresión facial de la sorpresa consistiría en la apertura de la boca y de los ojos junto con la elevación de la musculatura asociada a las cejas.

Asco

El asco es la emoción que expresa el rechazo a estímulos determinados que resultan desagradables para alguno de los sentidos; por ejemplo, puede aparecer en respuesta a objetos que huelen mal pero también ante personas que provocan en el individuo

una especie de idea de sufrir algún tipo de rechazo, sea esta consciente o no.

El asco es una emoción importante que hay que reconocer en las niñas y niños y no infravalorarlas, ya que puede estar asociada a experiencias que la persona vive como amenazante para su supervivencia.

Algunos autores consideran que la emoción de asco no se distingue de la de ira, sino que fisiológicamente se trataría de la misma. Así, por ejemplo, arrugar la nariz o levantar el labio superior son indicadores tanto de lo que denominamos “asco” como de la “ira”; en este mismo sentido, cuando sentimos miedo o sorpresa una de nuestras reacciones naturales es alzar las cejas. Si es cierto que con la emoción del asco se producen actuaciones como la de sacar la lengua de la boca, echar la cabeza hacia atrás o incluso dirigir las manos a la nariz y boca para taparla como método de protección frente a olores desagradables. Se ha comprobado cómo el asco, además de ser una emoción básica y común a todas las especies, en el ser humano tiene una particularidad, y es que resulta ser una emoción “ampliada” por las influencias sociales y culturales donde vivimos. Se observa en las asociaciones que hacemos desde pequeños con algunos alimentos.

Calma

Se puede definir como tranquilidad, ausencia de agitación y de nervios en la forma de actuar. Se debe mantener la serenidad para poder pensar con tranquilidad, las personas que no se dejan afectar de un modo negativo por las circunstancias externas mantendrán la calma en los momentos de dificultad y en situaciones de tensión.

Mantener la calma es algo que se aprende para actuar razonablemente y controlar los impulsos. Si no existe este autocontrol, terminamos actuando de manera errática y acabamos haciendo o diciendo frases que a la larga nos perjudican.

La emoción de la calma la enfocaremos con el alumnado, contra poniéndola a emociones que nos generan tensión, opresión, que nos aprietan... como el enfado o el miedo y desde este enfoque aprenderemos a identificar el bienestar que produce la sensación de estar en calma por dentro: distensión, relajación, serenidad...

Será importante trabajar esta emoción desde la respiración y el cuerpo.

Anexo 2. Relación de apoyo audiovisual utilizado como apoyo

Cuento de Blef, La Tristeza

<https://www.youtube.com/watch?v=Kvt5tJQlulQ>

Cuento de Blef, La Rabia

<https://www.youtube.com/watch?v=jkX54mkwScY>

Cuento de Blef, El Miedo

<https://www.youtube.com/watch?v=kLKd7DjtEvs>

¡Qué miedo! De cuentos en la nube (5 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=EPVR-a0vwCU>

Video: Relajación para niños, la nube

<https://www.youtube.com/watch?v=XXy7C6PftVA>.

Audios para dibujar las emociones:

- La Primavera de Vivaldi que relacionamos con la alegría
<https://www.youtube.com/watch?v=s2lbGix2wtE&feature=youtu.be>
- Mirror mirror de Blind Guardian en la emoción del enfado.
<https://www.youtube.com/watch?v=1AfNOKQdY-U&feature=youtu.be>
- Pantera Rosa para la sorpresa
<https://www.youtube.com/watch?v=g66iFhxsF8s&feature=youtu.be>
- X 1999 (piano) para referirnos a la tristeza
<https://www.youtube.com/watch?v=p5VfsKGJHgQ&feature=youtu.be>
- Du Hast para la aversión o el asco
<https://www.youtube.com/watch?v=hN4OXPZtHtl&feature=youtu.be>
- Canción de relajación para sentirnos en calma.
<https://www.youtube.com/watch?v=DNrnDx-KZUY&feature=youtu.be>
- Canción para el miedo.
https://www.youtube.com/watch?v=JV0qDRW_sec

Anexo 3. Libro de las emociones. Circular dirigida a familiares.

Estimada Familia:

Hoy vuestro hijo/a sale del centro educativo con el “Libro de las Emociones”. Este libro es parte de un material del proyecto educativo que se realiza en el centro denominado “Vive tus Emociones”. El libro de las emociones recoge las experiencias y los conocimientos del personal educador acerca de las emociones que se están trabajando en el aula y se elabora con la participación de todos y todas.

Os lo entregamos a vosotros también con el objetivo de crear una conexión con la familia en la identificación, expresión y regulación de las emociones. Para ello, solicitamos vuestra participación para que vuestra/o hijo/a recoja alguna de las experiencias emocionales que viva este fin de semana en familia (felicidad, miedo, enfado, tristeza...) la plasme en el libro.

Se puede recoger una emoción que se quiera destacar en la familia, o bien una emoción a compartir con compañeros/as, o una situación vivida en la familia con la expresión generada, etc.

El trabajo puede ser realizado utilizando cualquier técnica libre: fotos, dibujos, cuentos, composición plástica, etc. Se plasmará en una hoja que se adjuntará al libro. Os indicamos que el trabajo es de vuestra/o hijo/a y vuestra participación es de apoyo.

Acordaos que el lunes se debe entregar nuevamente al profesorado del centro y en el aula se comentarán las aportaciones que lleguen en el libro.

Muchas gracias por vuestra colaboración.

ANEXO 4. Cuento: mirando por la ventana

Érase una vez...

Había una vez un niño que cayó muy enfermo. Tenía que estar todo el día en la cama sin poder moverse. Como además los niños no podían acercársele, sufría mucho por ello, y empezó a dejar pasar los días triste y decaído, mirando el cielo a través de

la ventana.

Pasó algún tiempo, cada vez más desanimado, hasta que un día vio una extraña sombra en la ventana: era un oso polar que después de mirarle, hacía ejercicios en aparatos de gimnasio.

El niño quedó muy extrañado, y aún no sabía qué había sido lo que había visto, cuando vio aparecer por la misma ventana una tortuga bailando y cantando sin parar.

Al principio el niño se preguntaba qué sería aquello, pero al poco, mientras seguían apareciendo personajes locos por aquella extraña ventana, ya no podía dejar de reír, a un gorila tocando la batería, y a un elefante saltando en una cama elástica.

Por si no le creían no se lo contó a nadie, aquellos personajes terminaron alegrando el espíritu y el cuerpo del niño, y en muy poco tiempo este mejoró notablemente y pudo volver al colegio. Allí pudo hablar con sus amigas y amigos, contándoles las cosas tan raras que había visto.

Entonces, mientras hablaba con su mejor amiga, vio asomar algo extraño en su bolsa. Le preguntó qué era, y tanto le insistió, que finalmente pudo ver el contenido de la bolsa:

¡Allí estaban todos los disfraces que había utilizado su buena amiga para intentar alegrarle!

Y desde entonces, nuestro niño nunca deja que nadie esté solo y sin sonreír un rato.

Y colorín colorado este cuento se ha acabado.