

3

Guía didáctica profesorado

Nivel educativo
EI 5



+ info

www.educacio-valencia.es





Projectos Educativos

València, 2021

[+ info](#)

Edita:
Ayuntamiento de València
Concejalía de Educación
Projectos Educativos

ISBN: 978-84-9089-372-2

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

Índice

1. Introducció.	4
2. Objectivos	5
2.1. Objectivos generals	5
2.2. Objectivos específics	5
3. Temes a desenvolupar.	5
4. Competències.	10
5. Metodologia.	12
6. Nivel educatiu	13
7. Materials i recursos	14
8. Localització/Itinerari	19
9. Desenvolupament del programa	20
9.1. Activitats prèvies.	20
9.2. Activitats centrals.	20
9.3. Activitats posteriors	40
10. Avaluació	42
11. Bibliografia	44
12. Annexos.	45

1. Introducción.

El programa “Vive tus emociones, 1” 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 las 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 y físico del mismo. Es decir, facilitar el desarrollo de la personalidad integral.

El principal fin de este programa “Vive tus emociones. 1” 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 propias 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 las 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. Por citar algunos, entre los más conocidos se encuentran los modelos de Salovey y Mayer; Goleman, Bar-On, Ryff, Bisquerra, etc. Los modelos expuestos comparten la promulgación del bienestar emocional y psicológico de las personas, y cada uno tiene su origen y propósito. Todos 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.

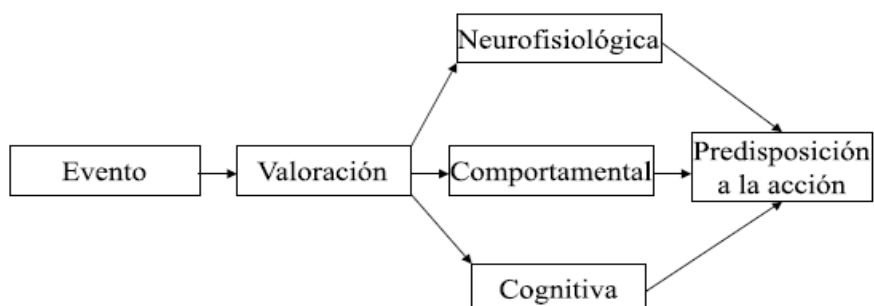
La educación emocional

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 poder 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 de todo este proceso **predispose un tipo de actuación**.

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 la emoción 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.

¿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, 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.

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 durante las sesiones en que consta este programa 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 reconocerlas mejor.

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 y en nuestro desarrollo vital.

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 generar 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 realiza el alumnado sobre sí mismo, 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 requiere</i>					
Actividades centrales	S.1	<i>Lluvia de ideas</i>	X	X		
		<i>Presentación de las emociones</i>	X	X		X
		<i>El monstruo de colores</i>	X	X		
		<i>La bomba de las emociones</i>	X	X	X	X
		<i>Estatuas musicales</i>			X	X
	S.2	<i>El conejito triste</i>	X	X		X
		<i>El conejito enfadado</i>	X	X		X
		<i>El semáforo</i>	X	X		
		<i>La tortuga</i>	X	X		
		<i>La Nube</i>		X	X	
	S.3	<i>Mural de emociones/ El patio de las emociones</i>	X	X		X

Actividades posteriores	<i>Libro de las emociones</i>	X	X	X	X
	<i>La caja de las emociones</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 conozcan 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 educador o educadora 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 personal educador, 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 Educación Infantil 5 años.

7. Materiales y recursos

El programa se desarrollará de forma íntegra en el aula, con la excepción de la tercera sesión que puede realizarse la actividad en el patio del centro.

Para las actividades centrales:

1ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
Lluvia de ideas	Personal educador		Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

Presentación de las emociones	Personal educador	Material audiovisual	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
El monstruo de colores	Personal educador	material audiovisual	Aula Pizarra Ordenador Proyector Altavoz 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
La bomba de emociones	Personal educador	6 Pelotas de colores diferentes, con expresiones sobre emociones	Aula Espacio libre de barreras.

Estatuas musicales	Personal educador	Pendrive con material audiovisual (Canción del sapito)	Aula
--------------------	-------------------	--	------

2ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
El conejito triste	Personal educador	Pendrive con material audiovisual ("Cuando estoy triste") y/o el cuento físico.	Aula Ordenador Proyector Altavoces 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
El conejito enfadado	Personal educador	Pendrive con material audiovisual (Cuando estoy enfadado") y/o el cuento físico	Aula Ordenador Proyector Altavoces 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

El semáforo	Personal educador	---	Aula Pizarra 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
La tortuga	Personal educador	Cuento.	Aula Espacio libre de barreras. 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
La nube.	Personal educador	material audiovisual	Aula Ordenador Proyector Espacio libre de barreras.

3ª SESIÓN

RECURSOS ACTIVIDADES	HUMANOS	MATERIALES	MATERIAL DEL CENTRO
OPCIÓN A. Mural de emociones	Personal educador		Aula Papel continuo Rotuladores de colores Proyector Altavoces 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a
OPCIÓN B. El patio de las emociones	Personal educador		Zona de patio del centro educativo. Tizas.

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	Personal docente Familiares	Circular	Carátula inicial Impresión de circulares para facilitar a los familiares
La caja de las emociones	Personal docente	Caja de cartón	Aula 1 silla para cada alumno/a 1 mesa para cada alumno/a

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 es posible desarrollarlas en el aula, siempre y cuando exista espacio suficiente y adecuado para el desarrollo correcto. En caso contrario, el personal educador informará al personal docente de esto para poder recurrir a algún espacio adecuado en el colegio (por ejemplo: un aula de estimulación, zona en la que se realiza educación física, etc). Destacar la importancia de que

el aula esté equipada para poder hacer uso del material audiovisual. Si, por lo contrario, por cuestiones de material no es posible se adaptaría la actividad con el equipo disponible.

En la tercera sesión, existe la posibilidad de que culmine con una actividad en el patio del recreo. En este caso el personal educador se trasladará con el profesorado de las clases a las instalaciones exteriores del centro, ya sea las canchas deportivas o las terrazas de las aulas de infantil.

En caso de que, por cuestiones de espacio, las condiciones meteorológicas no lo permitan o que el personal docente decida no realizar la actividad en el exterior del aula, será posible desarrollarla en clase, con papel continuo (éste se solicitará al profesorado).

Aun así, en cualquiera de ambos casos se utilizará el dibujo como herramienta de expresión.

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 1”, 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	10 min
Presentación de las emociones básicas	25 min
El Monstruo de colores	15 min
La Bomba de las emociones	25 min
Estatuas musicales	10 min
Despedida	5 min

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

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.

Actividad 2. Presentación de las emociones básicas.

El objetivo de la actividad es reconocer las emociones y expresiones faciales de cada una de ellas.

El personal educador explica que tras la lluvia de ideas y lo aportado por el alumnado, se va a trabajar las emociones de forma sencilla y sintética (sobre qué son y para qué sirven las emociones).

Se visualizará un corto del video titulado de "*Inside Out*", que se encuentra disponible en youtube, duración aproximada dos minutos y medio.

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.

El personal educador realizará preguntas sobre el video que acaban de visualizar y de este, modo se pregunta al alumnado que son las emociones del vídeo para que las describa y pueda reconocer en el futuro fácilmente.



Disposición de la pizarra

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

A nuestra cara con la alegría ¿Qué le ocurre? La boca se arquea hacia arriba, los mofletes suben y los ojos se cierran un poco.

Para adaptar la reflexión a la edad del alumnado, podemos hablar de que la alegría es amarilla como el sol, como las estrellas, porque es como si brillase. Cuando nos sentimos alegres por dentro es como si tuviésemos destellos y nos expandiésemos.

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?” “¿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?”

Relacionamos el enfado con el color rojo, porque cuando sentimos esta emoción es como si sintiéramos un volcán a punto de explotar en el estómago, como fuego que quema.

Se presenta la **calma/tranquilidad**:

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

La calma la asociamos a colores de la naturaleza. Puede ser naranja como las hojas de otoño que caen despacio de los árboles.

Se expone el **asco o desagrado** (esta emoción se trabaja más ampliamente en el programa **Vive tus emociones 2**, destinado a **Primaria**).

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 o desagrado?

Se presenta la **sorpresa**. (esta emoción se trabaja más ampliamente en el programa **Vive tus emociones 2**, destinado a **Primaria**):

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

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

En nuestra cara aparecen señales de sorpresa como abrir mucho la boca y los ojos, nuestras cejas suben y en lo referente al cuerpo,

elevamos los brazos y nuestro corazón late deprisa, en ocasiones no podemos evitar emitir algún ruido.

La emoción del **miedo**:

Hablamos del miedo y cómo lo sentimos en el cuerpo.

“¿Qué sensación sientes en el cuerpo ante la emoción del miedo?” En este aspecto se destaca el aumento de latidos del corazón y de nuestra respiración. Del mismo modo se hace referencia a la intensidad de la sudoración, así como, de la tensión muscular.

“¿Cómo tenemos la cara cuando tenemos miedo?”

Con estas cuestiones, se iniciarán una serie de respuestas que el personal educativo ira orientado, hasta matizar los detalles de la expresión facial. Esta 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.

Mientras el alumnado contestaba sobre la expresión de cada una de estas emociones el personal educador dibujará 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.

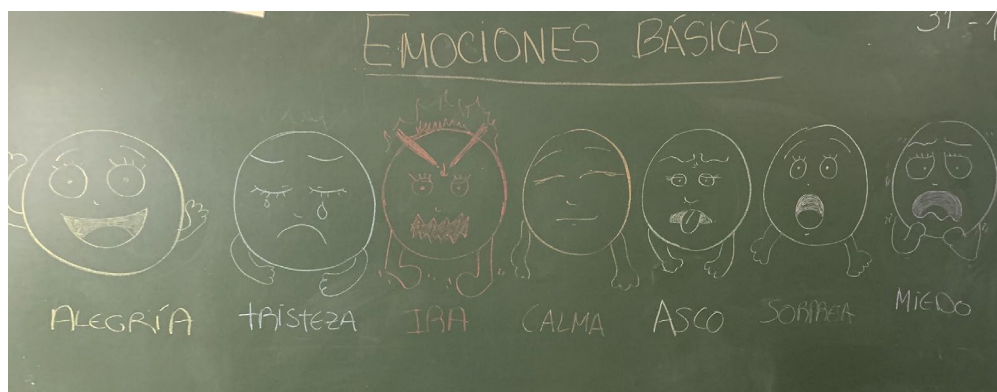


Imagen de pizarra cuando se rellena los círculos con las características faciales de la emoción

Una vez se cumplimenta el dibujo se explica más ampliamente que son las emociones básicas (apoyándose para ello con la información que aparece en el Anexo 1), 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. El Monstruo de colores.

Con esta actividad se pretende que el alumnado pueda identificar correctamente las diferentes emociones expuestas en la actividad anterior.

A continuación, se visualizará el video del monstruo de colores. Una vez finaliza el video, el personal educador pregunta sobre lo ocurrido en el mismo. Desde las preguntas formuladas el personal educador conduce la actividad, de modo que se llegue a la conclusión de la importancia de aprender a separar e identificar cada una de las emociones, de ahí la tarea del hada madrina en el video.

Hay que resaltar al alumnado que en caso de que no se identifiquen correctamente las emociones, ocurrirá lo mismo que le ocurre al monstruo de colores, que no reconoce sus emociones y por lo tanto se encuentra en una situación de incertidumbre emocional.

Actividad 4. La bomba de 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 se buscará 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 profesorado lo desee, también puede participar en este juego.

Una vez, se encuentre el círculo hecho y el alumnado esté en silencio, se procede a explicar la actividad. El personal educador sacará 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.

Es recomendable la participación del profesorado 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/la 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. 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 de 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 pondrá la canción (o el video) del “sapito”.

Cuando el personal educador decida pararla dirá: “estatuas”, y todas las niñas y niños tienen que quedarse quietos. El personal educador dirá el nombre de una de las emociones trabajadas durante la sesión, y se le solicitará al alumnado que represente la emoción que se haya indicado (tanto gestualmente como corporalmente).

Finalmente, una vez se hayan imitado todas las emociones trabajadas en la sesión, antes de finalizar, el personal educador dirá: “*abrazo colectivo*” o abrazo entre compañeros/as.

Actividad 6. Despedida.

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

- SEGUNDA SESIÓN.

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

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Repaso sesión anterior y presentación.	15 min
El conejito triste.	15 min
El conejito enfadado.	15 min
El semáforo	10 min
La tortuga	15 min
La Nube	15 min
Despedida	5 min

Actividad 1. Presentación y repaso sesión anterior

Se inicia el repaso de conceptos, haciendo una lluvia de ideas. Se refrescará los conceptos de la sesión anterior. Se realiza un repaso de lo que se ha visto en clase.

El sistema a seguir será:

1. Se representarán las emociones como en la sesión anterior en la pizarra, con las expresiones incluidas, y de este modo entre todos/todas los/las asistentes nombraran las emociones, hasta completar las emociones que se dieron en la primera sesión.

2. Tras ello, se les preguntará 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.

En la presente sesión se profundiza en algunas de las emociones que valoramos importantes para mejorar en el bienestar personal del alumnado. Por ello, y aportando mejoras en las competencias de regulación emocional, autonomía personal y competencias sociales se trabaja en contraposición a la tristeza con la alegría y la ira con la calma.

Actividad 2. El conejito triste.

La actividad anterior puede servir para introducir esta tarea, ya que es posible escoger, en el caso de que se haya comentado, la emoción de la **tristeza** y sirva como conexión para introducir el cuento “Cuando estoy triste”.

En el caso de que sea leído por el personal educador, éste hará una lectura dramatizada del cuento, enfatizando las partes en la que se habla de las cosas que se pueden hacer cuando estamos tristes. También el personal educador puede aportar ideas.

Tras la lectura o visualización del video, preguntamos al alumnado sobre la historia.

A partir del conocimiento más profundo de esta emoción, el personal educador ampliará el concepto a la realidad del alumnado a través de las siguientes preguntas:

¿Alguna vez habéis estado tristes? ¿Nos contáis la situación?

¿Qué os pasa cuando estáis tristes?

¿Necesitáis que alguien os consuele al estar tristes? ¿quién lo hace?

El personal educador preguntará al alumnado sobre qué se puede hacer para cambiar de emoción.

¿Qué hacéis vosotros y vosotras para sentirnos mejor cuando estáis tristes?

Asimismo, aportar ideas o alternativas al cambio de emociones, principalmente con la “alegría”.

Actividad 3. El conejito enfadado.

A partir de las emociones descritas por el alumnado anteriormente, se hará referencia a la emoción del enfado (o la ira en su máxima expresión).

En el caso de que el cuento sea leído por el personal educador, éste hará una lectura dramatizada del cuento, enfatizando las partes en la que se habla de las cosas que se pueden hacer cuando estamos enfadados o enfadadas.

Tras la lectura o visualización del video, preguntamos al alumnado sobre la historia para confirmar el conocimiento realizado sobre esta emoción:

A partir del conocimiento más profundo de esta emoción, el personal educador ampliará el concepto a la realidad del alumnado a través de las siguientes preguntas:

¿Alguna vez os enfadáis? ¿os enfadáis a veces entre vosotros/vosotras en el patio?

¿Es malo enfadarse?

¿Qué tenemos que hacer al enfadarnos? ¿Dejarnos llevar o controlar un poco esos impulsos de rabia que sentimos?

“¿Qué hacéis vosotros y vosotras para sentirnos mejor cuando estáis enfadados y enfadadas?”

El personal educador preguntará al alumnado sobre qué se puede hacer para cambiar de emoción.

¿Y para relajarnos qué podemos/debemos hacer?

El personal educador aportará ideas o alternativas al cambio de la emoción de la ira /enfado, principalmente con la “calma” que se trabajará a continuación.

Actividad 4. El semáforo.

La técnica del semáforo permite gestionar las emociones desagradables, por lo que capacitamos al alumnado sobre la manera de controlar las emociones.

Es una técnica muy efectiva para la autorregulación del enfado y de los comportamientos impulsivos o arranques de ira que puedan surgir derivados de ella.

Para ello, haremos el símil con un coche que circula por la carretera y ve un semáforo. Atenderemos a los colores y las instrucciones que nos dan. Se inicia la explicación preguntándoles sobre la finalidad del semáforo:

¿Sabéis lo que es un semáforo? ¿Para qué sirve?

Sirve para la regulación del tráfico, tanto peatonal como de vehículos. Del mismo modo ocurre con nuestras emociones. Disponemos de una técnica, que es el semáforo de nuestras emociones, el que por lo tanto tiene la misma finalidad que el anterior: regular, pero en este caso nuestras emociones.

Todos experimentamos señales físicas en el momento de enfadarnos, entre otras pueden ser: la respiración agitada, el corazón se acelera, los músculos se ponen tensos, se nos seca la boca, la cara se nos pone roja, etc. Para cuando nos pase esto, aplicaremos la técnica del semáforo, la cual consiste en reconocer las señales e identificar lo que nos ocurre, de esta manera podremos controlar nuestras emociones.

Descripción de la técnica del semáforo:

1. Luz roja. Esto significa que, igual que nos paramos para cruzar una calle cuando el semáforo está en rojo, las personas debemos parar y comenzar a detectar las señales que emite nuestro cuerpo, como hemos descrito en el párrafo anterior, este es el primer paso para determinar el estado de ánimo en el que el alumnado se encuentra.

2. Luz naranja. Ahora tomamos conciencia de las emociones que sentimos y podremos manejarlas, descubrimos el por qué estamos enfadados, podremos determinar la causa de lo que está sucediendo.
3. Luz verde. El alumnado debe pensar primero cuál es la mejor forma de expresar las emociones que está experimentado en ese momento y a la vez, saber cuál es la mejor manera de salir de la emoción para retornar a un estado de comportamiento normal.
4. Luz intermitente. Cuando el semáforo tiene una luz intermitente, significa que los vehículos se deben detener para que los peatones paseen o para que pasen otros coches. Transfiriendo esto al aspecto emocional y comportamental, el alumnado, en este caso, debe parar y mirar cómo están actuando.

El comportamiento del alumnado en cada una de las circunstancias que les rodea es semejante, se enfadan en situaciones parecidas y actúan de manera comparable, por todo ello la técnica del semáforo es válida para la gran mayoría del alumnado.

Actividad 5. La tortuga

Ésta práctica es un método para el autocontrol de la conducta impulsiva. La práctica se basa en la enseñanza del menor de edad a responder frente al sentimiento de dificultad de no poder controlar el enfado, la ira, sus impulsos y sus emociones ante estímulos exteriores.

Se trata de una analogía con la tortuga que se repliega cuando se siente amenazada, del mismo modo lo hará el menor de edad simulando que se encoge en un caparazón imaginario, cerrando su cuerpo y metiendo su cabeza entre los brazos.

El objetivo principal es que el alumnado tome conciencia de sus emociones antes de que se conviertan en conductas no deseadas. Asimismo, les ayuda a controlarse y contribuye a su desarrollo y maduración.

Para aplicar esta técnica, es necesario inicialmente contar la historia de la tortuga, ya que esta será la base para instaurar dicha técnica.

CUENTO DE LA TORTUGUITA

Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste.

Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo:

– Te contaré un secreto
– ¿Cuál? - preguntó Tortuguita.
– Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabietas, pero, ¿qué es?, insistió Tortuguita.

– Es tu **caparazón**–respondió la vieja tortuga. Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelearte,...
Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila.

– ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita.

– Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y aprietas contra tu cuerpo, cierra los ojos y piensa: Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie

A continuación, Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo:

-¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela.

Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patalear, insultar, pensó: He de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón. Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito.

La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que pensaba que iba a portarse mal y la clase estuvo muy a gusto con ella.

Después de que el personal educador haya contado el cuento procederá a explicar al alumnado como hacer la tortuga. Una vez les enseñe la técnica, debe de profundizar que esta técnica únicamente se utilizará cuando sientan enfadado, ira, y en el momento que no puedan

controlar sus impulsos, para evitar hacer daño a alguien y poder relajarse.

Continuando en esta línea, se le explicará al alumnado que la relajación muscular (del cuerpo) va relacionada con el momento en el que el/la niño/a se mete en el caparazón, ya que una de sus funciones es tranquilizarse y relajarse frente un estado de rabia que podría provocar actitudes inadecuadas y agresivas. Por ello es importante enseñar a relajarse y que la intensidad de la emoción del enfado disminuya a un estado en el que pueda pensar de forma adecuada y estar relajado.

Actividad 6. La nube.

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

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

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

- La primera es poner el video de “La nube” y hacer que el alumnado siga sus instrucciones. Se puede utilizar la visualización existente en el anexo.
- 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 propio 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 7. Despedida.

El personal educador realiza un pequeño resumen de las emociones expuestas y las sensaciones vividas durante la sesión.

- TERCERA SESIÓN.

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Presentación y repaso sesión anterior	15 min
Representando las emociones	60 min
Despedida	15 min

Actividad 1. Presentación y repaso de las sesiones anteriores.

Al comienzo de la sesión se hará un recordatorio de los temas vistos en el programa hasta ahora. Esta sesión parte del objetivo de identificar emociones precedidas de determinadas situaciones, reconociendo si ha sido comprendida la formación de las sesiones anteriores.

El personal educador recordará su nombre y preguntará al alumnado sobre las emociones vividas la semana anterior. A continuación, se solicita al alumnado que levante la mano y nombre alguna de las emociones básicas que dimos en la primera sesión. Una vez se han destacado las siete emociones, se consulta al alumnado si han sentido tristeza o ira como lo que se trabajó con el cuento a la segunda sesión. También se les recuerda la importancia de la calma en estos momentos y se les recuerda la importancia de aplicarla.

Actividad 2. Representando las emociones

En este apartado se presentan dos opciones de actividades que son similares, ya que lo que se diferencia es el material a utilizar y la ubicación.

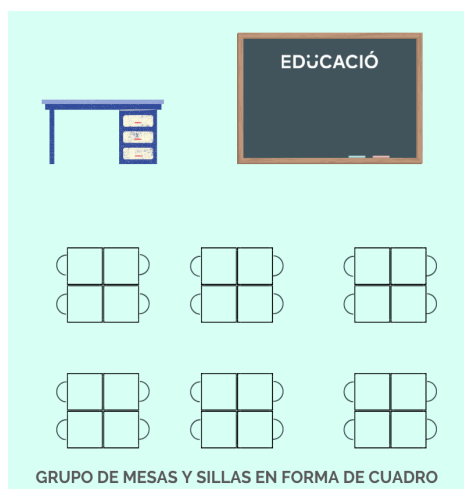
La primera opción (opción A) se basa en realizar murales en clase mientras que la segunda opción (opción B) es representar emociones dibujándolos en el patio del centro.

Se realizará la primera opción (OPCIÓN A), en caso de que el clima meteorológico pueda afectar a los menores y a la actividad (tiempo con temperaturas muy bajas o muy altas, precipitaciones, etc) o cuando el personal docente considere que sea más favorable el desarrollo de esta actividad frente a la segunda opción (OPCIÓN B).

- **OPCIÓN A. El mural de las emociones.**

La actividad consistirá en enseñar al alumnado a plasmar en papel continuo emociones identificadas y sentidas en determinados momentos.

Esto se realizará de la siguiente manera: se colocan las mesas y sillas del aula en grupos de 4, en función del número de alumnos que sean y del espacio disponible en el aula. Cada grupo de mesas, se cubrirá con papel continuo.



Distribución de mesas y sillas en el aula

Una vez cada grupo de mesas esté cubierto con papel, el personal educador dibuja en el centro de cada papel, una emoción, cada una de ellas será de un color diferente, relacionándose con el color de la primera sesión. Tras ello, se explicará que cada grupo tiene en el papel de su mesa una emoción, en este deberán de dibujar una experiencia en la que hayan sentido esa emoción, y este dibujo deberá ser del color de la emoción que ha dibujado el personal educador en el centro. Una vez pase 5 minutos, haremos rotación y pasaremos al grupo de al lado, de modo que todo el alumnado pase por todas las mesas y por lo tanto todos/as dibujen una experiencia con cada una de las sesiones trabajadas durante las anteriores sesiones del programa.

Al finalizar, se cogerá el papel continuo y se colocará colgado en clase. Una vez esté colgado, se solicitará al alumnado que desee compartir con el resto de compañeros el dibujo que ha realizado y la explicación del momento que representa y la unión a la emoción seleccionada.



Ejemplo de murales desarrollados en la actividad

De este modo, comprueben por ellos/as mismos/as que es posible seleccionar determinadas experiencias que han conllevado las emociones y que es posible trabajarlas mediante el arte.

- **OPCIÓN B. El patio de las emociones.**

En caso de que se decida realizar esta actividad por que las condiciones meteorológicas lo permiten y el personal docente no exprese ningún inconveniente, se aprovechará que cada clase de educación infantil tiene una zona delimitada de patio en el exterior. Se explican las reglas de la dinámica, y se realizarán círculos representando las emociones básicas y de este modo poder trabajar cada una de ellas: alegría (amarillo), tristeza (azul), ira (rojo), miedo (morado).

Una vez hecho los círculos con su correspondiente color se dividirá a los alumnos/as de forma aleatoria en grupos. A cada grupo se le designa un color y a la voz de “¡ya!” comienzan a dibujar **una situación que represente esa emoción**. Cuando el personal educador diga “¡cambio!” los grupos tendrán que cambiar de círculo de color y volver a dibujar, así hasta que todos hayan representado todas las emociones.



Ejemplo de actividad del patio de las emociones

Actividad 3. Evaluación y despedida.

A modo de conclusión y evaluación por parte del alumnado, se realizarán las siguientes preguntas para evaluar lo aprendido

¿Cómo se han sentido en el taller?

¿Han aprendido algo nuevo?

¿Qué es lo que más les ha gustado?

¿Qué es lo que menos les ha gustado?

Una vez finalizado el taller, se recuerda al profesorado y alumnado que participen en la evaluación vía telemática.

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

El Libro de las emociones

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

La caja de las emociones

Objetivo: Que el alumnado exprese sus emociones de manera escrita y/o mediante dibujos y tomar conciencia de la importancia de las emociones en nuestro día a día.

Material: Se elaborará una caja de cartón y se colocará decorada por todo el alumnado en un lugar de fácil acceso en la clase, que esté a la vista asequible a todo el alumnado.

Desarrollo: Cada alumno o alumna podrá dirigirse a la caja cuando lo estime oportuno para expresar (por dibujo o por escrito) sus sentimientos explicando mínimamente la situación. Cuando el profesorado lo considere o con la regularidad que se establezca se abrirá la caja y se reflexionará sobre el contenido de la misma.

Se podrá analizar qué emociones se han reflejado, cuáles han sido las situaciones, si una misma situación al alumnado le hace sentir lo mismo, que en la vida se dan emociones agradables y desagradables y ser conscientes de que las emociones se pasan porque quizás ya no nos sentimos igual que cuando escribimos, .etc.

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 sccproyectosed@valencia.es.

Gracias por su colaboración

SECCIÓN PROYECTOS EDUCATIVOS

Firma del/ de la docente

c/ Amadeo de Saboya, 13 46010 VALENCIA

Telf: 962084283

--

11. Bibliografia

- 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, 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
- 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>
- Llenas, A. (2014) Diario de las emociones. Espasa Libros. Barcelona.
- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, E. (2005) La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, pp. 153-167 Universidad de Zaragoza Zaragoza, España. recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- López Cassà, E. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

12. Anexos.

Anexo 1. Relación de emociones a trabajar en el programa

Miedo

El miedo se puede definir como una emoción que aparece en un gran número de especies animales cuando percibimos una amenaza.

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.

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.

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.

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? ¿donde siento el miedo?) y sobre todo aprendan a expresar verbalmente y a pedir ayuda

Tristeza

Sentimos tristeza cuando experimentamos una pérdida o un duelo; no necesariamente debe ser la de un ser querido, sino que también 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 los 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.

Seguendo 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 (desagrado)

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 tapanla 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, contraponiéndola 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

Inside Out

Del revés (Inside Out) en España) es una película estadounidense de animación por computadora en 3D de comedia dramática y aventuras de 2015, producida por Pixar Animation Studios y distribuida por Walt Disney Pictures. Su trama, con rasgos fuertemente psicológicos, se desarrolla en la mente de una chica, llamada Riley Anderson (Kaitlyn Dias), donde las emociones buscan guiarla en el día a día de su vida. La película fue dirigida y escrita por Pete Docter y Ronnie del Carmen, producida por Jonas Rivera y con música de Michael Giacchino.

<https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>

El Monstruo de Colores

De la editorial Flamboyant (2012) es un álbum ilustrado creado por la ilustradora Anna Llenas, cuya finalidad es trabajar las emociones de los niños. A raíz del éxito de su primera publicación, El Monstruo de Colores ha sido publicado en varias lenguas y, además, la Editorial Flamboyant ha editado varias versiones.

El libro se ha convertido en uno de los referentes para hablar de las emociones en la primera infancia y ha pasado ya a la cultura popular de los lectores. La buena acogida y el eco que ha tenido fuera de España ha hecho que se convierta, también, un fenómeno internacional.

Música: Baile del sapito

<https://www.youtube.com/watch?v=mrxtQZW9b08>

Cuento: "Cuando estoy triste"

<https://www.youtube.com/watch?v=p86Mr-nvy-A&t=22s>

Cuento: "Cuando estoy enfado"

<https://www.youtube.com/watch?v=hPDfSoGj2aw>

Video de "La nube"

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

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.