



**Observatorio para la Convivencia Escolar en la
Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**

Educación emocional

Programa y guía de desarrollo didáctico



M^a Dolores Hurtado Montesinos es maestra de pedagogía terapéutica. Durante más de 20 años ha trabajado en diferentes centros educativos y en todos y cada uno de ellos ha encontrado razones suficientes para agradecer su decisión de dedicarse a esta profesión. Desde sus comienzos en el CEE Pérez Urruti que le brindó la oportunidad de experimentar e innovar en la atención a la diversidad y de posteriormente poner en marcha el Programa de Educación Emocional en los centros, como el Centro de Profesores que le facilitó su otra gran pasión: la formación al profesorado.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Cultura y Universidades

www.educarm.es/publicaciones

- Programa Educativo para la Ganancia de Aptitudes Sociales y Orientadoras (PEGASO) / Juan Pedro Martínez Ramón y Francisca Gómez Barba
- Análisis descriptivo del gasto público en educación no universitaria en la Región de Murcia en el periodo 2001-2015 / Antonio Manuel Rocamora Martí
- Proyecto para un Mundo Mejor / M^a Dolores Tudor Morales
- Aprendemos con los dinosaurios: proyecto desarrollado para Educación Infantil / Lydia Martínez Campoy
- Leo, leo...¡El león! / Ana Alonso Castelo, M^a Dolores Fernández Seguí, ^a Soledad Blanco Ramos y Josefa Pareja Sánchez
- Unidad didáctica "Somos artistas". Educación Infantil / Ana M^a Redondo Rocamora, Ángeles Gallardo González y Juana M^a García Soto
- Poncho. El niño que quiso ser hada / Juan Pedro Gómez
- Análisis de la evolución del alumnado, profesorado, inversión y resultados de las enseñanzas de régimen general desde el curso 2000-2001 al curso 2010-2011 / Josefa Moreno Molero
- Las ideas previas del concepto "industria" en el alumnado de Geografía de 3º de la ESO / Carlos Martínez Hernández
- Guía práctica de higiene postural para docentes / Pablo Ortega Cañavate y Alicia Carrillo Cayuela

Observatorio para la Convivencia Escolar
en la Región de Murcia

Educación emocional

Programa y guía de desarrollo didáctico

M^a Dolores Hurtado Montesinos



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Cultura y Universidades



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Cultura y Universidades

Promueve:

© Región de Murcia

Consejería de Educación, Cultura y Universidades

Dirección General de Calidad Educativa, Ordenación y Atención a la Diversidad

Edita:

© Región de Murcia

Consejería de Educación, Cultura y Universidades

Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed. Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

© M^a Dolores Hurtado Montesinos

© Fotografías: www.scx.hu

I.S.B.N.: XXX-XX-XXX-XXXX-X

1^a Edición, junio 2015

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. ACLARANDO TÉRMINOS	3
Inteligencia emocional	3
Educación emocional	4
Competencia emocional	4
Habilidades intrapersonales	4
Habilidades interpersonales	4
3. POR QUÉ TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS	5
Normativa	6
Aprendizaje	7
Escenarios	8
Importancia de la formación como factor de cambio y desarrollo	11
Relación familia-centro educativo	13
La educación emocional en las familias	13
Propuestas de participación	14
Puesta en marcha de la experiencia en la Región de Murcia	14
4. PROGRAMA Y GUÍA DE DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	15
Estrategias de intervención	17
Competencias del Programa	17
Bloques de contenidos	19
Orientaciones metodológicas	19
Propuestas para la evaluación del Programa	20
Actividades	21
5. ANEXOS	23
6. BIBLIOGRAFÍA	40

1. INTRODUCCIÓN

Durante el curso 2012 al 2014 pude llevar a cabo una experiencia enriquecedora como Centro de Recursos, en el ámbito de la Educación Emocional.

Había formado parte mucho antes del mismo pero en el ámbito de las Tic y Tecnologías de ayuda. Me dieron la posibilidad de llevar el ámbito de lo que hasta ese momento había sido Habilidades Sociales y Modificación de Conducta. Tuve la suerte de contar con bastante autonomía para organizar y planificar este ámbito, entendiéndolo que las habilidades sociales forman parte, junto con otras habilidades, de lo que llamamos la inteligencia emocional y que hay que trabajarlas todas para lograr ser competentes emocionalmente. Así que a partir de entonces, desde nuestro centro, ofertamos la posibilidad de poner en marcha un programa de Educación Emocional en los centros donde había demandas de problemas de convivencia en las aulas.

Hasta entonces se había centrado más la intervención en el alumno que presentaba las conductas desadaptadas, proponiendo un trabajo de modificación de conducta. Entiendo que cuando un alumno tiene un tipo de conducta determinada también es una forma de comunicación determinada. Como dice Paul Watzlawick todo comportamiento es una forma de comunicación. Así que me parecía más adecuado, antes de pretender erradicar esa conducta sin más, entender que me está tratando de comunicar con ella, el por qué de esa rabia, qué quiere expresar de forma tan inadecuada, realmente cuál es su verdadera necesidad, en definitiva que es lo que se esconde detrás de cualquier comportamiento por anómalo que sea e ir a la raíz del mismo.

Ante una propuesta de intervención individual propuse siempre una propuesta de intervención grupal ya que cuando se producen problemas serios de convivencia en las aulas no solo hay un niño que necesita ayuda, muchas veces son muchos los dañados a nivel emocional y también es cierto que lo que tendremos que conseguir es que el grupo sea capaz de tener una formación que le permita descubrir cada uno la forma de estar de la mejor manera posible, tanto a nivel individual como grupal. La mayoría de las veces solo es un niño el acosador y otro el acosado pero toda la clase es participe de ello en una u otra medida y casi siempre es por miedo o por una falsa creencia de que serían chivatos, algo no muy bien visto en determinadas edades y motivo de exclusión del grupo.

Y por último siempre puse como condición que el tutor o la persona de referencia del grupo participase de las sesiones, hiciese suyo el programa y lo pusiera en práctica aún no estando yo presente. Es evidente que una sesión cada quince días y fuera de contexto no es tan eficaz como cuando lo que vamos aprendiendo lo vamos poniendo en marcha cada día. (Si en una sesión aprendemos estrategias para controlar la rabia ante un enfado, esa estrategia la ponemos en marcha siempre que surja un enfado y no lo dejamos para solucionarlo cuando sea la

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

hora de intervención en el grupo. Solo así se van integrando las nuevas conductas y produciéndose los cambios.

La mayoría de los tutores o profesionales de los centros entendían que había que hacer algo aunque muchas veces no sabían muy bien cómo lograr trabajar en un aula donde los problemas de comportamiento eran tan graves y cotidianos. Incluso algunas veces encontré que los medios que estaban empleando eran totalmente contrarios a solucionar el problema, que a veces, como institución, se estaba potenciando esa conducta.

A veces hay voluntad de cambio pero no se cuenta con la formación suficiente, no se sabe cómo hacerlo y esto nos produce inseguridad y miedo. En estos casos la formación nos va a proporcionar las herramientas que necesitaremos y nos aportará esa seguridad a la hora de abordar estos problemas. Cuando sabemos lo que queremos hacer y la forma de llevarlo a cabo se consigue una motivación importante que es lo que pude constatar en la mayoría de los docentes con los que tuve la suerte de poner en marcha el programa en sus aulas. Cuando hay motivación entonces sí que es posible cualquier cambio.

Los mejores resultados siempre fueron cuando el tutor se implicó e hizo suyo el proyecto. Creyó que poner en marcha el programa era una manera muy adecuada iniciar los cambios necesarios para mejorar su relación con el grupo y ayudar a mejorar las relaciones entre todos ellos. Algunos se quedaron aquí y otros, más atrevidos todavía, fueron un poquito más allá, decidieron poner en marcha el programa en todo el centro educativo y otros además, incluir a las familias en el proyecto. El resultado entonces fue realmente precioso.

No todo fue perfecto, hubo alguna reticencia inicial, por parte de algunos tutores (muy pocos), a la hora de implantar el Programa de Educación Emocional cuando la demanda venía del Equipo Directivo y/o el orientador. También hubo un caso donde el programa no fue efectivo, me llamaron para intervenir con un grupo ya avanzado el curso y el centro empezó con una serie de expulsiones del chico en cuestión ante las conductas tan desafiantes y graves que protagonizó, lo que hizo que solo pudiese llevar a cabo dos sesiones en su grupo estando él.

Esta experiencia de dos cursos, poniendo en marcha el Programa en más de 40 centros de nuestra Región, es lo que deseo mostrar y compartir. Los datos son muy interesantes y bastante positivos. Y es que en definitiva lo que enseñamos con él es a vivir mejor y convivir de la mejor manera posible.

Es cierto que trabajar la educación emocional en los centros educativos no deberían ser actuaciones aisladas, que lo verdaderamente eficaz sería que estos contenidos formasen parte de nuestros currículos, desde la educación infantil a la universitaria; mientras esto no sucede animo a todos los docentes para que pongan en marcha éste o cualquier otro programa con la seguridad de que se producirán cambios importantes a la hora de relacionarnos en el aula y conseguir los objetivos propuestos.

2. ACLARANDO TÉRMINOS

Inteligencia emocional, educación emocional, competencia emocional ¿es lo mismo? ¿En qué se diferencian?

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Como docentes constatamos que nuestros alumnos responden a una gran variabilidad en cuanto a formas de aprender, intereses, puntos fuertes, capacidades, experiencias... Ni todos nuestros alumnos son iguales ni todos aprenden de la misma manera.

Desde principios del pasado siglo se ha venido investigando en la medición de la inteligencia para la escolarización de los niños y previsión de recursos. Las primeras pruebas estaban basadas en medir la inteligencia desde una perspectiva cognitiva (Binet y Simon) centrada en la lingüística, la lógico- matemática y la espacial.

Son varios los investigadores posteriores que van encontrando más componentes en esta definición de inteligencia hasta la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner quien reconoce que las personas tienen diferentes maneras de aprender que responden a diferentes capacidades. La importancia de esta teoría está en reconocer la diversidad; la demostración de que cada alumno es diferente y que tan inteligente puede ser una persona con muchos conocimientos como otra con capacidad para la música, para expresar sus ideas a través de distintas formas artísticas, para el trabajo en equipo o la resolución de problemas.

Hay ocho inteligencias que Gardner ha descrito y se dan en todos los seres humanos en mayor o menor medida:

- * **Inteligencia Lingüística:** Capacidad de utilizar las palabras y el lenguaje de forma eficaz de forma oral o escrita. Es la inteligencia de los abogados, autores, poetas, maestros, cómicos y oradores (Gardner, 1999)
- * **Inteligencia Musical:** Es una facilidad en la composición, la interpretación, la transformación y la valoración de todo tipo de música y sonidos (Gardner). Es la inteligencia de los músicos, compositores, cantantes, ingenieros de sonido, profesores de música (Guzmán y Castro, 2005).
- * **La inteligencia Lógico-matemática:** Implica la capacidad de usar los números eficazmente, analizar problemas lógicamente e investigar problemas científicamente. Es la inteligencia de los científicos, matemáticos, ingenieros, y los lógicos (Gardner, 1999).
- * **Inteligencia Espacial:** el potencial de comprender, manipular y modificar las configuraciones del espacio amplio y limitado. es la inteligencia de los arquitectos, pilotos, navegantes, jugadores de ajedrez, cirujanos, artistas: pintores y escultores (Gardner, 1999).
- * **Inteligencia Corporal-kinestésica:** constituye la capacidad de usar el cuerpo para expresar ideas, aprender, resolver problemas, realizar actividades o construir productos. Es la inteligencia de los atletas, bailarines, actores, cirujanos, artesanos, inventores, mecánicos y profesiones técnicas (Gardner, 1999).
- * **Inteligencia Interpersonal:** es la que nos permite entender a los demás y establecer relaciones satisfactorias. Es la inteligencia de los maestros, terapéuticos, consejeros, políticos, vendedores y líderes religiosos (Gardner, 1999).

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

- * **Inteligencia Intrapersonal:** capacidad de conocerse a uno mismo, entender, explicar y discriminar los propios sentimientos como medio de dirigir las acciones y lograr metas en la vida (Gardner, 1999). Es la inteligencia de los teólogos, maestros, psicólogos y consejeros (Guzmán y Castro, 2005).
- * **Inteligencia naturalista:** los sentimientos con la naturaleza y los animales. Es la inteligencia de los científicos naturales y sociales, poetas y artistas (Gardner, 1999).

“cada persona tiene la capacidad de ampliar sus múltiples inteligencias con la motivación apropiada” (Gardner. 2006).

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Cuando trabajamos de forma programada el desarrollo de la inteligencia emocional podemos hablar de educación emocional.

Bisquerra (2000) la define como “un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad”

La educación emocional busca el crecimiento integral de la persona potenciando sus puntos fuertes para conseguir un mayor bienestar y felicidad en la vida.

El objetivo de la Educación Emocional es conseguir desarrollar las competencias emocionales.

COMPETENCIA EMOCIONAL

La palabra competencia hace referencia al dominio y manejo de un conjunto de habilidades.

La competencia emocional es un conjunto de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes necesarias para comprender, lo que sentimos, pensamos y hacemos; saberlo expresar de forma adecuada y conseguir el mayor desarrollo personal posible que nos permita sentirnos bien y establecer relaciones positivas con los demás.

La mayoría de las veces nos centramos en lo negativo, lo que no funciona bien en un niño o grupo de niños. Y lo cierto es que todos tenemos puntos fuertes (fortalezas), a veces un tanto escondidas debajo de esas capas que hemos aprendido a ponernos para esconderlas.

Dice Eric Berne que todos nacemos príncipes y princesas y en el camino nos convertimos en sapos. Nuestro papel como docente es ayudar y servir de guía para descubrir y desarrollar lo mejor de cada uno de nuestros alumnos. Dejemos de crear niños en serie, haciendo las mismas cosas y de la misma manera. El mundo es diverso y necesitamos de esa diversidad; ni las profesiones son iguales ni necesitan la misma formación. Lo que si precisamos todos son una serie de habilidades que nos posibiliten, tanto el fomento del autoconocimiento para ser más plenos y felices y el desarrollo de relaciones sociales que nos haga más solidarios y facilite el trabajo en equipo.

¿Queremos aprender cómo ser más felices, cómo tener más y mejores amigos, cómo resolver los conflictos de forma creativa, cómo sacar el mejor partido a las situaciones que la vida nos

vaya ofreciendo? Son algunas de las preguntas que les hago tanto al profesorado como a los niños donde vamos a poner en marcha el Programa de Educación Emocional.

3. ¿POR QUÉ TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Está comprobado, a través de numerosos estudios, que cuando estamos motivados, creemos en nosotros y somos felices podemos sacar lo mejor de cada uno.

¿Sería la escuela un lugar de aprendizaje donde pudiésemos conseguir que cada niño se sintiese único, genial e irrepetible?

Hay importantes razones para trabajar la educación emocional en la escuela, nos basaremos principalmente en:

- Las distintas leyes en materia de educación, que expresan como principal finalidad, el educar de forma integral, esto es, no centrarnos solo en la dimensión cognitiva, sino tener en cuenta de la misma forma la dimensión personal y social de nuestro alumnado.
- Los avances del último siglo en cuanto a teorías del desarrollo y el aprendizaje.
- La diversidad y complejidad de los escenarios en los que realizamos nuestro trabajo en las últimas décadas.

¿POR QUÉ TRABAJAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



NORMATIVA

La Constitución Española (1978) expresa lo siguiente: “La educación tendrá por objeto **el pleno desarrollo de la personalidad humana**”.

Las distintas leyes que se han promulgado con posterioridad nos hablan de sus propósitos: “educar de manera integral”, “conseguir el pleno desarrollo de la personalidad de nuestro alumnado”. Y esto se hace patente en la declaración de principios educativos, finalidades y objetivos generales de las distintas etapas educativas. Sin embargo su desarrollo normativo y curricular se centra prioritariamente en lo cognitivo, los aprendizajes científicos y técnicos, dejando solo a la iniciativa propia de cada profesor los demás aspectos, como la parte emocional, el conocimiento y desarrollo personal así como el desarrollo del mundo de las relaciones con los demás.

También, las distintas leyes, definen las funciones del profesorado y dentro de las mismas la orientación y tutoría de los alumnos, acompañándoles en el proceso educativo y atendiéndoles de forma integral.



APRENDIZAJE

¿Nos hemos preguntado alguna vez cómo es nuestra manera de enseñar? Si es de una determinada manera conectará, solo, con los alumnos que aprenden de esa misma forma.

Si reconocemos que hay varias maneras de aprender podremos poner en marcha distintos mecanismos, en nuestra manera de enseñar, para que todos puedan llegar a ese aprendizaje por diferentes recorridos.

Al igual que nuestro alumnado desarrolla en menor o mayor medida un tipo de inteligencia nosotros también como docentes deberíamos de investigar cuáles son nuestras inteligencias para entender nuestras preferencias y facilidades a la hora de planificar los procesos de enseñanza.

Lo que si hemos constatado todos los que tenemos ilusión por la docencia es que cuando conseguimos motivar a nuestro alumnado parece que el aprendizaje fluye sin ninguna dificultad y además hasta nos divertimos aprendiendo.

Platón expuso lo siguiente hace más de dos mil años: “la disposición emocional del alumno determina su habilidad para aprender”

Pero actualmente y a nivel mundial también se tiene en cuenta.

El informe Delors (UNESCO 1996) explica los cuatro pilares donde debe asentarse la educación de este siglo:

- Aprender a conocer. Que cobra su sentido a partir de aprender a aprender y en un aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Aprender a hacer. La forma de poner en práctica el conocimiento. La competencia para hacer frente a situaciones diversas y que favorezca el trabajo colaborativo.
- Aprender a convivir y trabajar en proyectos comunes. Frente a la competitividad y el éxito individual.
- Aprender a ser. La educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona empezando por el conocimiento de uno mismo y su posterior apertura hacia los demás.

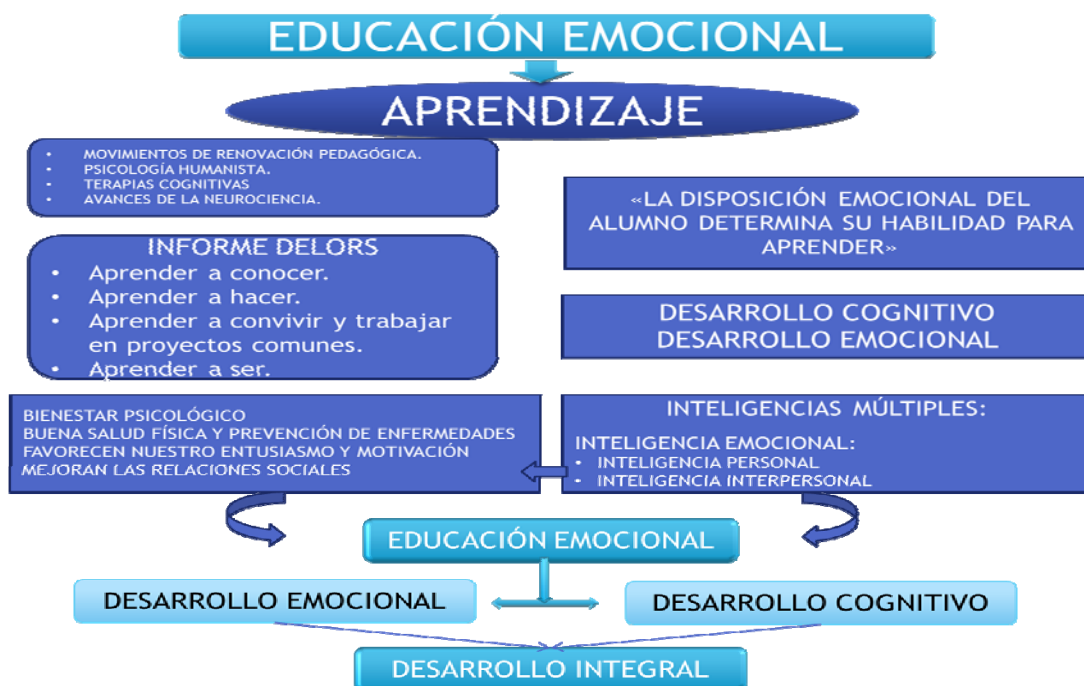
El informe destaca la importancia de educar en emociones y no solo atender a lo meramente cognitivo como tradicionalmente viene haciendo la escuela. Habría que entender la educación como un todo.

También son muchos los avances en el campo de la psicología y la neurociencia que nos llevan a entender y atender los distintos tipos de inteligencias que poseemos como ya hemos visto. (Gardner: inteligencias múltiples), entre las que destacan la intrapersonal y la interpersonal definidas, posteriormente por Salovey y Mayer, como inteligencia emocional.

Y diversos los estudios que vienen a corroborar que cuando se educa de forma integral, teniendo en cuenta la educación emocional, son múltiples los beneficios que se obtienen: mejora la autoestima, el bienestar emocional, la salud, la prevención de adicciones, las relaciones y

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

cohesión del grupo y curiosamente también potencia el desarrollo cognitivo, sacando lo mejor de cada uno de nuestros alumnos.



ESCENARIOS

En tercer lugar vamos a centrarnos en esos escenarios donde realizamos nuestro trabajo.

Cada día y gracias al derecho de todo niño a la educación, los centros son más complejos debido a la gran diversidad del alumnado que se escolariza en los mismos. Esto nos aporta una gran riqueza y pluralidad pero también más complejidad. Nos encontramos con problemas de salud, conductas disruptivas, pasividad, desmotivación... las causas atenderían a variables distintas: modelos familiares, sociales, violencia cotidiana, crisis de valores, inmigración, inclusión... sin entrar en valoraciones lo que constatamos es que cada niño tiene su ritmo y nivel de maduración, desarrollo y aprendizaje, por ello también su afectividad, sus características personales, sus necesidades, intereses y estilos de aprendizaje serán diferentes.

Parecen elementos importantes que tendríamos que tener en cuenta al abordar nuestro trabajo. Y es que partimos de una realidad: cada centro es único, cada grupo dentro del mismo tiene su propia impronta y cada niño de cualquier grupo es distinto, aún así nos empeñamos en dar la misma respuesta para todos.

Esta realidad determinaría el introducir cambios basados principalmente en un nuevo concepto de centro y nueva competencia profesional. Cada centro tendría que plantearse si la pro-

puesta educativa y la formación de sus profesionales realmente dan una respuesta de calidad y ajustada a la realidad del alumnado que escolariza en cuanto a:

Aspectos curriculares.

Como decíamos anteriormente las Leyes en materia de educación definen claramente que la educación debe ser integral y el desarrollo normativo debería ir en esa línea. El currículo de cada una de las etapas nace con la finalidad de adaptarlo, a través de programaciones y unidades de trabajo, al nivel de conocimientos de nuestros alumnos y sus características personales, conectar con lo que saben para, a partir de ello, edificar nuevos aprendizajes. Lo que yo he vivido de manera generalizada es un obsesión enfermiza por terminar un libro de texto, que ha confeccionado una editorial que ni conoce al grupo al que va dirigido ni ha tenido en cuenta sus características y necesidades.

Aspectos organizativos.

Uno de los aspectos que he observado con mayor asiduidad y que dificulta enormemente la convivencia en las aulas es la falta de normas claras y efectivas, así como una falta de consistencia, cuando se definen, para dar lugar a su asimilación, lo que se suma a la posible falta de normas en las familias.

Las normas son un conjunto de reglas que ayudan a guiar la conducta de los niños, a poner límites.

Cuando, ante faltas graves de respeto por parte de algunos alumnos a los compañeros, incluso al tutor, les pregunto si no hay normas en el aula me contestan que sí que las hay, me muestran un mural pegado a la pared con más de 20 frases del tipo “no se debe hablar en clase”.

Las normas no se trabajan poniendo un cartel en la pared. Ni dándoles una lección magistral sobre las mismas.

Las normas han de ser:

- **Consensuadas:** No entiendo unas normas que no hayan salido de un debate, una asamblea... en la que se explique y se vivencie qué es lo que ocurre cuando todos nos saltamos las normas o lo que ocurre si las respetamos. Aprendemos que todas nuestras acciones tienen unas consecuencias que debemos conocer para poder ir anticipándonos a la hora de tomar decisiones. Y entre todos elegimos la norma que más interfiere para que haya una verdadera convivencia en el aula. Daremos un tiempo para la asimilación e integración de esa norma antes de pasar a trabajar otra.
- **Definidas claramente:** “No hablar en clase” no tiene sentido como norma, en clase hay que hablar, nos tenemos que comunicar constantemente, solo que, a veces, si hablamos con un tono elevado y todos a la vez no nos entenderemos. Delimitar como ha de ser la comunicación en la clase, en las diferentes actividades que iremos realizando.
- **Adecuadas a su edad y nivel madurativo:** No puedo pedir algo a un niño que no tiene la suficiente madurez para poder conseguirlo.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

- **Coherentes:** Que entiendan el porqué de la misma y en que nos beneficia.
- **Constancia y Firmeza en su aplicación:** Una vez definidas y aceptadas han de cumplirse y deben ponerse en conocimiento de todos los profesionales que vayan a trabajar en el grupo adoptando todos el mismo compromiso en hacerlas cumplir.

Y qué decir de la organización y distribución de los recursos en el aula:

- ¿Tengo en cuenta que puedo distribuir el espacio para crear diferentes agrupamientos en función de lo que vayamos a trabajar?
- ¿Los materiales están expuestos para posibilitar su utilización y autonomía?
- ¿Sé que puedo crear rincones de trabajo diferentes aunque no esté en la Etapa de Educación Infantil?

Aspectos metodológicos:

Parece que los Trabajos por Proyectos se van imponiendo cada vez más a la sola utilización del libro de texto y la parcelación de los aprendizajes en áreas o materias. Sabemos que este tipo de trabajo posibilita una mayor motivación para el aprendizaje, un desarrollo de la competencia de Aprender a Aprender y nos facilita integrar el mayor número de recursos, tanto expresivos como comprensivos

Creo que somos conscientes de todo esto, y sentimos otra vez la necesidad de poner en marcha cambios, de hacer de la escuela un lugar innovador y creativo donde facilitar aprendizajes motivadores.



IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN COMO FACTOR DE CAMBIO

Y DESARROLLO

A nosotros, como docentes, tampoco nos han enseñado lo que estoy animando a poner en marcha. Tal vez lo que nos falta son esas competencias profesionales (lo que no adquirí en la universidad pero necesito, en este momento, para abordar con éxito mi trabajo) para poner en marcha los cambios que intuimos darían una mejor respuesta educativa.

Como decía Paulo Freire “enseñar no es transferir conocimientos, sino crear la posibilidad para su producción o su construcción. Quien enseña aprende al enseñar y quien enseña aprende a aprender”.

Está claro que las competencias que pretendo ayudar a desarrollar a mis alumnos yo las tengo que tener adquiridas antes. Algunos docentes y padres no han entendido la formación que se les da a ellos dentro del programa de educación emocional. En un primer momento entienden que es con el alumno solamente con el que hay que trabajar y la formación no va con ellos. Afortunadamente, como digo, son unos pocos.

Tenemos varias vías para conseguir esa formación. La pregunta sería ¿queremos hacerlo?

La formación del profesorado es un derecho y un deber y contamos con una oferta formativa anual amplia y casi a la carta a través del Plan de Formación del Centro de Profesores de la Región de Murcia: <http://www.cprregionmurcia.com/>

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

Las competencias profesionales que necesita el docente para estar al día y poder dar respuesta a las demandas de la escuela del siglo XXI nos lleva a contemplar la formación del profesorado como un requisito básico, prioritario y necesario.

Cada tres años se lleva a cabo la detección de necesidades formativas de cada puesto docente y de los centros educativos. Con estas necesidades se realiza la propuesta formativa para el profesorado de la Región de Murcia a las que se suman, cada curso escolar, las propuestas de los distintos Centros Directivos con lo que consideran prioritario para los colectivos a los que representan.

No obstante, cada curso escolar se abre la oferta de formación autónoma que posibilita el que cada centro o grupo de profesores pida la formación que precise a través de:

- Proyectos de Formación en Centros:
- Seminarios de Equipo Docente:
- Grupos de Trabajo:

Así como Proyectos de Innovación e investigación educativa.



Cuando me incorporé al Centro de Profesores hace nueve años vi que no se contemplaban actividades relacionadas con la Educación Emocional. Entonces diseñé el curso “Sentirnos bien para estar mejor” que ha pasado a denominarse desde hace tres años “Educación Emocional en el Aula” y que ha contado con importantes ponentes a lo largo de estos años: Manel Güel, Mari Carmen Monzonís, Jesús Molina Rebordosa y Fuensanta. El curso pasado se pensó en

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

mí para darlo por una serie de dificultades surgidas a última hora. Tengo que decir que fue un placer y una enorme responsabilidad terminar impartiendo la actividad que había diseñado.

Este curso se oferta cada año, junto con otros que van saliendo y cuyos contenidos, bien en su totalidad o una parte de ellos están relacionados con la Educación Emocional.

También cada año son más los centros que demandan este tipo de formación a través de los Seminarios de Equipo Docente dentro de la Formación Autónoma.

RELACIÓN FAMILIA-CENTRO EDUCATIVO

El desarrollo integral de la persona pasa por una adecuada y estrecha colaboración de la familia y la escuela. Éste se potencia cuando ambos aúnan fuerzas y trabajan en la misma dirección. Tanto unos como otros tenemos un objetivo común: tratar de sacar lo mejor de cada uno de los niños.

El entorno familiar es el primer lugar y más importante para el aprendizaje emocional y social.

A través de las relaciones que se establecen dentro del ámbito familiar el niño aprende a comunicarse, relacionarse, aceptarse, conocerse... antes de salir al gran escenario de la vida.

La escuela continua y complementa esta educación.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS FAMILIAS

Nacemos con todo lo necesario para aprender, no nacemos enseñados.

El cerebro del niño tiene mucha plasticidad

Hay familias con unos valores muy fuertes e inteligencia emocional innata, sin embargo no todos los niños tienen la misma suerte de tener este tipo de familia.

El cuidado del niño pasa por las necesidades fisiológicas básicas y también emocionales:

- Necesidad de sentirse querido y aceptado, en definitiva el ser humano se mueve por la necesidad de afecto y aceptación. Cada niño es especial, con cualidades que le hacen único e irreplicable.
- Necesidad de comunicación veraz y adecuada a su edad.
- Necesidad de dedicarle tiempo. No es una cuestión de cantidad sino de calidad. No ser profesores en la realización de tareas escolares. Buscar el momento para relacionarnos en familia, hablar y compartir nuestras cosas.
- Necesidad de abundancia de caricias positivas, no condicionadas: tú eres importante, te quiero solo por ser tu...
- Necesidad de normas justas y ajustadas. El establecer límites le ayuda a crecer en responsabilidad, además de proporcionarle seguridad, también le ayuda a autorregular la conducta desarrollando una adecuada autoestima al ganar en confianza en si mismos.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

- Trabajar sobre la conducta y no sobre el ser: tú eres estupendo pero esto que acabas de hacer...
- Expectativas ajustadas. Sabiendo en todo momento de dónde partimos y hasta dónde puede llegar; confiando en sus posibilidades y teniendo en cuenta también sus deseos y opiniones.
- Dejar crecer. Educar para la autonomía. No hacerle nada que él ya haya aprendido a realizar y tenga la madurez suficiente para hacerlo. Educar para la vida.
- Necesidad de establecerle límites que le ayuden a crecer en responsabilidad y autorregulación de su conducta.

PROPUESTAS DE PARTICIPACIÓN

Como bien expresa Mercè Traveset “para construir un puente entre los dos sistemas, familia y escuela, son esenciales el respeto y la confianza mutua, asumiendo el lugar que nos corresponde, nuestras funciones y límites. Sólo así será posible establecer una comunicación efectiva. De este modo, familia y escuela podrán mirar en una sola dirección: el alumno”.

Cada centro educativo deberá incluir en su Proyecto de Centro que cauces son los más adecuados para contar con las familias de sus alumnos en esta tarea de educación conjunta.

Desde las establecidas con carácter general por todos los centros hasta las más innovadoras como participar en los Proyectos que se llevan a cabo en el aula de forma planificada, talleres, actividades.

PUESTA EN MARCHA DE LA EXPERIENCIA EN LA REGIÓN DE MURCIA

Otra vía para obtener asesoramiento y formación serían los Centros de Recursos. Nacen con la LOGSE y se normalizan en Murcia con la orden de 25 de septiembre de 2003. En la misma quedan definidos como servicios educativos de la Consejería que colaboran con los centros docentes para atender a la diversidad del alumnado.

Cada centro de recursos, ubicado en cada uno de los centros de educación especial de nuestra región, atiende una zona geográfica, pero también cada uno de ellos está especializado en un ámbito diferente. El centro de recursos del CCE “Pérez Urruti” ofreció, desde su creación, la actuación en habilidades sociales y problemas de conducta, actualidad al ámbito de emocional y ampliándose en la educación



Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

nosotros mismos formamos a los compañeros en aquellos ámbitos más demandados para que desde cada zona pudiese atenderse todas las demandas. Me consta que además del Pérez Urruti también el Cristo está ofreciendo el programa de educación emocional.

Como apoyo a la labor educativa destacar por un lado la realizada en el propio centro a través de la puesta en marcha del Programa de Educación Emocional con el alumnado de 4º y 5º ciclo y un Taller de Emociones en transición a la vida adulta. Ambos con periodicidad semanal.

En cuanto a los centros externos, y en el ámbito de la educación emocional, se atendieron un total de 42 centros cada curso escolar, de los cuales en 20 de ellos se llevaron a cabo actuaciones de forma sistemática a lo largo de todo el curso con una periodicidad quincenal o mensual. Las restantes han sido actuaciones puntuales y se han realizado en una o varias sesiones.

En cuanto al asesoramiento y formación han sido varias las acciones en esta línea, colaborando con el Centro de Profesores de la Región de Murcia en diversos cursos y seminarios. Destacar la modalidad de formación autónoma en la que los centros deciden la temática en la que desean formarse y se lleva a cabo en el propio centro.

Muy positiva la realizada en los talleres de padres. El disponer de unas mismas herramientas en casa y en el colegio ha potenciado doblemente el resultado obtenido en los grupos donde se ha llevado a cabo la experiencia.

Una vez realizada la demanda al centro de recursos, por los propios centros o a través de los equipos de orientación, se procedió a la observación y determinación de actuaciones.

Una de las propuestas ofertada a los centros fue la de poner en marcha el programa de educación emocional con el grupo de alumnos.

4. PROGRAMA Y GUÍA DE DESARROLLO DE LA E.E.

Un programa de Educación Emocional debe incidir en:

- HABILIDADES INTRAPERSONALES: bienestar y salud fomentando la autoestima y el conocimiento y autorregulación emocional.
- HABILIDADES INTERPERSONALES: que favorezca las relaciones positivas con los demás y la resolución de conflictos de forma creativa.

Debe ser sistemático en la aplicación, no dejado al azar ni la buena voluntad del momento.

Contar con la formación del educador en competencia emocional (soy un buen modelo cuando tengo la competencia)

Metodología y propuestas didácticas

Capacidad de motivación

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

Este programa es una recopilación de materiales y otros de creación propia para ayudar al profesorado que desee incorporar la educación emocional en sus aulas y así poder ayudar a sus alumnos a ser más competentes en cuanto a tener una actitud positiva ante la vida, conocerse y saber entender, expresar y aceptar sus propias emociones y comprender las de los demás, que tengan autonomía y capacidad para tomar en todo momento las decisiones más adecuadas, que sean capaces de trabajar en equipo y aprender a convivir aceptando las diferencias, con las habilidades sociales adecuadas para prevenir conflictos en sus relaciones y solucionarlos de la mejor manera posible cuando surjan.

Está estructurado de la siguiente manera:



Y basado en el desarrollo de la competencia emocional a través de las dos dimensiones de las que hemos hablado:

Inteligencia intrapersonal. Aquellas habilidades personales que determinan el modo como nos relacionamos con nosotros mismos.

Inteligencia interpersonal. Las habilidades para relacionarnos con los demás.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico



ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Generalmente el programa es demandado cuando en el aula existen niños con conductas desafiantes. Siempre digo que afortunadamente tienen estas conductas ya que de no presentarlas no se habrían tenido en cuenta sus necesidades.

Toda conducta, como ya hemos expresado es una forma de comunicación. De mi gran amiga Lucía he aprendido que no existen niños que no se comunican sino adultos poco competentes en el arte de escucharlos e interpretar cada gesto. Todas y cada una de nuestras actuaciones van encaminadas a obtener afectos y reconocimiento de parte de las personas que nos importan.

Nacemos príncipes y princesas, como dice Eric Berne, solo que en el camino nos vamos convirtiendo en sapos. En ese camino vamos aprendiendo también formas no adecuadas de reclamar atención y afecto, necesitamos caricias aunque sean negativas, y ese comportamiento que presentan algunos niños solo es eso: una forma inadecuada de reclamar atención y reconocimiento.

COMPETENCIAS DEL PROGRAMA

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	
COMPETENCIAS GENERALES DEL PROGRAMA	Favorecer el desarrollo adecuado de la personalidad y del conocimiento social para conseguir el máximo bienestar personal y social.
	Prevenir la aparición de problemas o disfunciones que podrían desembocar en conductas desadaptadas o violentas.
BLOQUES DEL PROGRAMA	COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS DE CADA BLOQUE
	1. Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

<p>CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES</p>	<p>1.1.Reconocimiento e identificación de las propias emociones: 1.1.1. Tomo conciencia de mis emociones. 1.1.2. Pongo nombre a las emociones. 1.1.3. Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.</p> <p>1.2.Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás: 1.2.1. Tomo conciencia de las emociones de los otros. 1.2.2. Pongo nombre a las emociones de los demás. 1.2.3. Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.</p>
<p>REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES</p>	<p>2. Diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal para poner en marcha estrategias de autorregulación emocional.</p> <p>2.1.Identificación de respuestas emocionales: 2.1.1. Identifico respuestas emocionales efectivas y no efectivas, tomando conciencia de las mismas.</p> <p>2.2.Estrategias y procedimientos de regulación: 2.2.1. Técnicas de relajación, meditación y respiración. 2.2.2. Técnicas de autocontrol. 2.2.3. Técnicas creativas.</p>
<p>AUTOESTIMA</p>	<p>3. Definir y valorar las cualidades positivas de uno mismo, así como las que son susceptibles de mejorar, para conseguir una autoestima ajustada.</p> <p>3.1.Imagen ajustada de uno mismo: 3.1.1. Todos tenemos cualidades y defectos, cosas que nos gustan y otras que no, y esto nos hace únicos.</p> <p>3.2.Sentirnos competentes y valiosos: 3.2.1. Descubro mis fortalezas.</p>
<p>EMPATIA</p>	<p>4. Reconocer, comprender y apreciar puntos de vista, necesidades, emociones y sentimientos de los demás.</p> <p>4.1.Aceptamos y valoramos a los demás: 4.1.1. Los demás también son importantes.</p> <p>4.2.Valores para la convivencia: 4.2.1. Nos relacionamos con afecto y respeto.</p>
<p>HABILIDADES SOCIALES Y DE COMUNICACIÓN</p>	<p>5. Defender y expresar derechos, opiniones y sentimientos propios respetando los de los demás.</p> <p>5.1.Relaciones sociales: 5.1.1. Expreso mis deseos y necesidades de forma eficaz.</p> <p>5.2.Comunicación afectiva/asertiva: 5.2.1. Me comunico de forma eficaz y constructiva. 5.2.2. Aprendo a trabajar en equipo.</p>
<p>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS</p>	<p>6. Identificar situaciones de conflicto y problemas para afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones a los mismos.</p> <p>6.1.Los problemas y conflictos como parte de la vida: 6.1.1. Aprendemos de los problemas y conflictos.</p> <p>6.2.Estrategias para la resolución de conflictos: 6.2.1. Aprendemos a solucionar conflictos de forma eficaz y creativa.</p>

BLOQUES DE CONTENIDOS

Atendiendo a las habilidades, tanto intrapersonales como interpersonales, necesarias para conseguir la competencia emocional

Se han diseñado los distintos bloques de contenidos:

BLOQUES DE CONTENIDOS



Cada bloque lleva un color determinado que conecta con todas las actividades diseñadas para trabajarlo.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La metodología propuesta parte de un enfoque constructivista donde el alumno aprende a través de actividades dinámicas, motivadoras y funcionales. Las técnicas más utilizadas son el juego, la dramatización y dinámicas de grupo.






PROPUESTAS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

La evaluación nos permite la recogida de información para constatar la idoneidad de lo programado en cada uno de los grupos con los que trabajamos.

REGISTRO DE SESIONES			
FECHA	BLOQUE DE CONTENIDOS	ACTIVIDAD	OBSERVACIONES

HOJA DE SESIONES		
CENTRO:	CURSO:	FECHA:
BLOQUE DE CONTENIDO:		
NOMBRE ACTIVIDAD:		
OBJETIVO DE LA SESIÓN:		
DESARROLLO DE LA SESIÓN:		
OBSERVACIONES:		

<p><i>Evalúo mi trabajo</i></p> <p>Nombre:.....</p> <p><i>Hoy he aprendido:</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><i>Me lo he pasado:</i></p> <p>  </p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Nombre:.....</p> <p>Qué he aprendido en las sesiones de educación emocional:</p> <p>.....</p> <p>De las cosas que he aprendido, qué he puesto en práctica:</p> <p>.....</p> <p>Qué es lo que más me cuesta o no he sido capaz de poner en práctica:</p> <p>.....</p> <p>Mi compromiso durante este curso es:</p> <p>.....</p>
---	--

ACTIVIDADES

Para trabajarlos se proponen una serie de actividades en cada uno de los bloques, ordenadas de menor a mayor complejidad y que nos orientan para su aplicación desde infantil y educación especial hasta primaria.

Esta secuencia está pensada para trabajar con alumnos en los que haya que partir de cero en la adquisición de las competencias que se expresan en cada módulo, bien por ser muy pequeños o por ser alumnado de necesidad de apoyo extenso y generalizado.

Si el alumno o grupo de alumnos tiene adquiridas ya ciertas habilidades en la identificación y el reconocimiento de las propias emociones pasaríamos directamente a realizar las actividades más avanzadas.

La elección de unas actividades u otras vendrá marcada pues por la diferencia en el desarrollo madurativo y la propia singularidad de cada niño o grupo de alumnos.

Personalmente he realizado muchas de estas actividades tanto con pequeños y alumnos de educación especial como con más mayores, incluso en talleres de padres o profesores, la diferencia estuvo solamente en el planteamiento de la misma con un lenguaje ajustado al grupo al que iba dirigida.

RESULTADOS

En el propio centro: El programa de E.E. puede trabajarse con alumnos gravemente afectados con resultados altamente positivos.

Centros externos: En este año académico se han atendido 42 centros educativos y hay un número considerable de nuevas demandas para el próximo curso.

Se ha realizado formación en esta temática en 15 centros educativos.

Ante la creciente demanda en este ámbito, y en colaboración con el Servicio de Atención a la Diversidad se ha llevado a cabo una acción formativa, dentro de la misma red de Centros de Recursos, para que desde cada uno de ellos en cursos próximos, se pueda dar respuesta a las demandas de los centros de su ámbito geográfico.

De la valoración como centro de recursos en el ámbito de la educación emocional, durante el curso 2013/2014, se han extraído los siguientes datos:

CONCLUSIONES

La educación emocional, trabajada en el aula de forma sistemática por el tutor, aporta una serie de beneficios que ayudan a tomar conciencia de las propias capacidades, aumentar el bienestar psicológico, la motivación y el entusiasmo, facilita hábitos saludables, fomenta relaciones armoniosas en el grupo, favoreciendo la empatía, las habilidades sociales y de comunicación asertiva, ayuda a la prevención de conflictos y ofrece múltiples estrategias para la resolución de los mismos.

Observamos que mejora también el rendimiento académico y la mejora del grupo clase. Cuando se hace extensivo a todo el centro mejora notablemente la calidad de las relaciones de todos los componentes de esa comunidad educativa.

Constatándose que los mejores resultados se obtienen cuando el tutor está convencido de la eficacia de implementar el Programa y lo hace suyo, pasando a ser una práctica cotidiana en su aula, convirtiéndose así en “Aulas Emocionalmente Competentes”.

5. ANEXOS

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

BLOQUE 1	
CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Identificar, expresar y respetar emociones propias y ajenas en situaciones de comunicación real.	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar adecuadamente los propios estados de ánimo, sentimientos y emociones, las causas que los provocan y los efectos que tienen sobre nosotros. - Identificar adecuadamente los estados de ánimo, sentimientos y emociones de los demás. - Expresar las emociones propias, mostrando respeto hacia la expresión de sentimientos y emociones de los demás.
MÓDULOS	SUBMÓDULOS
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones. - Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.
RECOMENDACIONES PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Las actividades se presentan de manera secuenciada, en cada uno de los módulos, de menor a mayor complejidad. - Esta secuencia está pensada para trabajar con alumnos en los que haya que partir de cero en la adquisición de las competencias que se expresan en cada módulo, bien por ser muy pequeños o por ser alumnado de necesidad de apoyo extenso y generalizado. - Si el alumno o grupo de alumnos tiene adquiridas ya ciertas habilidades en la identificación y el reconocimiento de las propias emociones pasaríamos directamente a realizar las actividades más avanzadas. - La elección de unas actividades u otras vendrá marcada pues por la diferencia en el desarrollo madurativo y la propia singularidad de cada niño o grupo de alumnos. - Personalmente he realizado muchas de estas actividades tanto con pequeños y alumnos de educación especial como con más mayores, incluso en talleres de padres o profesores, la diferencia estuvo solamente en el planteamiento de la misma con un lenguaje ajustado al grupo al que iba dirigida. - Se han elegido cuatro emociones básicas para las distintas actividades y talleres (alegría, tristeza, rabia, miedo) que pueden ampliarse (sorpresa, asco...) siguiendo la misma rutina establecida para las cuatro primeras. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	Tomo conciencia de mis emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (SIENTO Y HUELO)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Haremos acopio de materiales de diferentes texturas con las que vamos a trabajar: rugoso, suave, duro, blando.</p> <p>Igualmente prepararemos materiales con diferentes aromas: olor fuerte, olor suave, olor dulce, olor agrio, mal olor, etc.</p> <p>Se colocarán todos los materiales alternando unos y otros, de esta forma no encontraremos todos los olores juntos ni todas las texturas juntas.</p> <p>Formaremos un recorrido en el que se experimentarán determinados olores y determinadas texturas.</p> <p>A los niños se les explicará que realizaremos un recorrido experimentando con las diferentes texturas y olores de los objetos que nos vamos a encontrar; prestando atención a aquellas cualidades que nos gustan o nos causan placer y las que no nos gustan.</p> <p>Presentaremos la actividad haciendo hincapié en que solo se trata de ser conscientes de las emociones que provocan en nuestro interior la percepción de determinados olores y diferentes texturas, es decir, deberán tomar nota de cuáles les gustan y cuáles no, cuales les producen sensación de placer y cuáles de displacer.</p> <p>Cuando todos han terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué texturas me han gustado más y por qué, qué he sentido ante esa textura o ese aroma. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p> <p>Al final terminamos con un juego: tapándonos los ojos tratamos de identificar, a través del tacto y olor, alguno de los objetos que hemos trabajado previamente.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales de diferentes texturas y olores organizados por el profesional. - A modo de ejemplo el Anexo 1. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	Tomo conciencia de mis emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (ESCUCHO SONIDOS)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos objetos elaborados con diferentes materiales susceptibles de producir sonidos: madera, cristal, metal, papel. Así mismo seleccionaremos instrumentos musicales y grabaciones con sonidos de diferentes categorías: espacios naturales (bosque, viento, agua, pájaros...), ciudad (tráfico, sirenas, gritos....), propios del cuerpo (latidos corazón, respiración, tos...).</p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

Diseñaremos un recorrido en el que se experimentarán los diferentes sonidos. Presentaremos la actividad haciendo hincapié en que sólo se trata de ser consciente de las emociones que provocan en nuestro interior determinados sonidos según el origen y la intensidad del mismo y determinar cuáles nos gustan y cuáles no.

Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las emociones que nos causan estos sonidos: alegría, tristeza, sorpresa, tranquilidad...

Cuando todos los usuarios han terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué sonidos me han gustado más y por qué, qué he sentido ante ese sonido. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.

Buscamos un lugar confortable y nos situamos de manera cómoda. Cerramos los ojos y tratamos de identificar los sonidos que vayamos reproduciendo: agua en movimiento, lluvia, tormenta, aire, trinos, instrumentos musicales...

RECURSOS NECESARIOS

- Sala multisensorial o lugar confortable.
- Diferentes estímulos auditivos.
- A modo de ejemplo el **Anexo 2**.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	Tomar conciencia de mis emociones.
LLEGAMOS A LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LAS SENSACIONES QUE EXPERIMENTAMOS (PONGO GUSTO A MIS EMOCIONES)	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Contaremos con diferentes alimentos y bebidas que contemplen las diferentes gamas de sabores: dulce, salado, ácido, agrio, picante... Así mismo contaremos con alimentos y líquidos de diferentes texturas: espeso, gelatinoso, duro, blando, pastoso, etc...</p> <p>Diseñaremos un recorrido en el que se experimentarán los diferentes sabores y texturas de los alimentos y bebidas.</p> <p>Prestaremos atención a aquellos alimentos y bebidas que nos gustan y nos causan placer, y los que no nos gustan. Iremos descubriendo cuáles son los sabores que nos resultan agradables y los que no nos gustan y qué cualidades hace que esto sea así. Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos sabores y texturas: agrado, gusto, rechazo, asco...</p> <p>Cuando se termina el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué alimentos o bebidas me han gustado más y por qué, qué he sentido ante ese sabor y esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none">- Espacio adecuado para preparar y degustar posteriormente los alimentos.- Diferentes alimentos.- A modo de ejemplo el Anexo 3.	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones.
TODO UN MUNDO DE SENSACIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Contaremos con materiales de diferentes tamaños y formatos, que contemplen las diferentes gamas de texturas, sabores, olores, sonidos y a ser posible temperaturas.</p> <p>Diseñaremos un recorrido en el que se expondrán todos los elementos y materiales. arena, piscina de bolas, hojas secas, esponja, papeles, tela, piedrecitas... por el que iremos pasando deteniéndonos el tiempo necesario en cada parada para experimentar la textura y sensaciones que nos produce.</p> <p>También contemplaremos las diferentes posibilidades de experimentación: táctil (manos, pies, piel del cuerpo, cara), oído, olfato, vista y gusto.</p> <p>Trataremos de identificar no sólo el placer o displacer, sino que intentaremos ponerle nombre a las sensaciones que nos causan estos materiales y texturas: alegría, agrado, rechazo, tranquilidad, asco, placer...</p> <p>Cuando se ha terminado el recorrido, volvemos a sentarnos y ponemos en común lo que hemos experimentado. Diremos si nos ha gustado o no la actividad, qué material o actividad del recorrido me ha gustado más y por qué, qué he sentido al notar ese material, ese sabor, percibir ese olor o esa textura. Igualmente diremos cuáles nos han gustado menos y por qué.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Arena, piscina de bolas, hojas secas, esponjas, papeles con diversas texturas, telas, piedrecitas, perfumes... - Materiales propuestos en los diferentes Anexos 1, 2, 3. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: ALEGRÍA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: alegría.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas y láminas para las diferentes emociones.</p> <p>Presentaremos la emoción como aspecto positivo que influye para sentirnos más abiertos a la relación con los otros. Tomaremos conciencia de que la alegría no sólo es psíquica sino también se traduce en manifestaciones físicas como hacernos sentir mejor, sonreír fácilmente.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Alegría".</p> <p>Identificamos las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre cuando nos abrazan, nos quieren, nos hacen regalos, hacemos las cosas bien, disfrutamos con lo que nos gusta...</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción.</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

RECURSOS NECESARIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. - A modo de ejemplo Anexo 4.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: TRISTEZA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Tristeza.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas , láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen sentir mal: ante una pérdida, una frustración, una mala noticia...</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de la tristeza: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que nos la provocan.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Tristeza".</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción.</p> <p>Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.</p> <p>Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. - A modo de ejemplo ¿?. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: RABIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Rabia.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas , láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen enfadar: cuando nos tratan mal, no nos salen las cosas bien... Dejamos que ellos expresen situaciones donde han sentido rabia.</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que nos la provoca.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Rabia".</p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

mos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Rabia".
 Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.
 Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción:
 Cuando me enfado mi cuerpo está...
 Cuando se enfadan conmigo me siento...
 Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción.
 Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.

RECURSOS NECESARIOS

- Emoticones de las emociones.
- Situaciones en láminas de esta emoción.
- A modo de ejemplo ¿?.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones.
IDENTIFICAMOS EMOCIONES: MIEDO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Seleccionaremos recursos que muestren claramente la emoción que pretendemos reconocer y experimentar: Miedo.</p> <p>Contaremos con emoticones, pictogramas , láminas, cuentos, películas...</p> <p>Presentaremos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en situaciones que nos hacen estar asustados: cuando nos tratan mal, nos amenazan, ante situaciones difíciles... Dejamos que ellos expresen situaciones donde han sentido miedo.</p> <p>Tomaremos conciencia de las características propias de esta emoción: cómo está nuestra cara, nuestro cuerpo. Qué nos ocurre en situaciones que sentimos miedo.</p> <p>Tras hablarles sobre esta emoción y las diferentes formas en que la expresamos, procederemos a la visión de una proyección relacionada con la emoción "Miedo".</p> <p>Reconocemos el emoticón o pictograma apropiado.</p> <p>Elegimos y describimos situaciones que tienen que ver con esta emoción: Dibujamos o componemos caras que expresen esta emoción. Dramatizamos distintas situaciones relacionadas con esta emoción.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Emoticones de las emociones. - Situaciones en láminas de esta emoción. - A modo de ejemplo ¿?. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones. - Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA ALEGRÍA	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial. Conversamos sobre estas situaciones que nos producen alegría, felicidad, bienestar... Es importante descubrir qué vivencias les producen alegría y tratar de conseguir, en la medida de lo posible, ponerles en esa situación real: si es el deporte salir a la pista y jugar, etc. Fotografiamos aquellas cosas, situaciones, personas... que nos hacen sentir bien. También nuestras caras con la expresión de esa emoción. Imprimimos las fotos pasando a recortar la parte de la cara que más expresa la alegría o las situaciones que más nos hacen felices. Con todo ello compondremos el MURAL DE LA ALEGRÍA para exponerlo en el aula. Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho? ¿Qué teníamos que captar? ¿Qué nos ha gustado más? ¿Ha sido fácil expresar esa emoción? ¿Nos sentimos felices y contentos en este momento?</p>
RECURSOS NECESARIOS
<ul style="list-style-type: none">- Cámara digital.- Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas.- A modo de ejemplo ¿?.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none">- Tomo conciencia de mis emociones.- Pongo nombre a las emociones.- Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA TRISTEZA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial. Conversamos sobre estas situaciones que nos producen tristeza, pena... Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción. Dramatizamos situaciones que también fotografiamos. Imprimimos las fotos. Con todo ello compondremos el MURAL DE LA TRISTEZA para exponerlo en el aula. Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho? ¿Qué teníamos que captar? ¿Qué nos ha gustado más? ¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none">- Cámara digital.- Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas.- A modo de ejemplo ¿?.	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones. - Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DE LA RABIA	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial. Conversamos sobre estas situaciones que nos producen rabia, que nos hacen enfadar... Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción. Dramatizamos situaciones que también fotografiamos. Imprimimos las fotos. Con todo ello compondremos el MURAL DE LA RABIA/ENFADO para exponerlo en el aula. Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho? ¿Qué teníamos que captar? ¿Qué nos ha gustado más? ¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cámara digital. - Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas. - A modo de ejemplo ¿?. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones. - Pongo nombre a las emociones. - Expreso emociones a través de distintas formas de comunicación.
EXPERIMENTAMOS EMOCIONES: TALLER DEL MIEDO	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Basándonos en que ya hemos trabajado anteriormente esta emoción introduciremos a los alumnos en la dinámica de experimentar y sentir las propias emociones de manera vivencial. Conversamos sobre estas situaciones que nos producen miedo... Fotografiamos nuestras caras con la expresión de esta emoción. Dramatizamos situaciones que también fotografiamos. Imprimimos las fotos. Con todo ello compondremos el MURAL DEL MIEDO para exponerlo en el aula. Al finalizar hacemos un resumen de la actividad:</p> <p>¿Qué hemos hecho? ¿Qué teníamos que captar? ¿Qué nos ha gustado más? ¿Ha sido fácil expresar esa emoción?</p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

RECURSOS NECESARIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Cámara digital. - Es más atractivo para ellos experimentar con su propia imagen pero en el caso de no ser posible la sesión de fotos se pueden buscar estas situaciones en láminas o revistas. - A modo de ejemplo ¿?.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
IDENTIFICAMOS EMOCIONES	
COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Una vez trabajadas las emociones de forma vivencial en situaciones que nos las despiertan podemos pasar a discriminarla en distintas situaciones o láminas.</p> <p>Identificamos el emoticón de la emoción que trabajemos entre varios.</p> <p>Coloreamos situaciones en las que discriminamos esa emoción en láminas.</p> <p>Dibujamos o componemos una cara que exprese la emoción. Podemos hacerlo en papel o dibujar una serie de óvalos en la pizarra, encima de los cuales ponemos el nombre de una emoción. Trabajamos una a una pidiendo, primero, que expresen con gestos dicha emoción (como si fuesen actores). Elegimos a algunos de los que mejor la expresen y pedimos a los demás que se fijen en la expresión (como están los ojos, la boca, las cejas.... Luego pedimos voluntarios para dibujarla en el óvalo correspondiente.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Anexo - Anexo - Anexo 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
EL PANEL DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo principal de la actividad es el de introducir, el trabajo sistemático del reconocimiento e identificación de las emociones, en la dinámica diaria del aula.</p> <p>Se puede realizar en cartulina o papel continuo. Se dibujan tantas columnas como emociones vamos a trabajar (con más pequeños se pueden elegir tres o cuatro). Cada columna llevará una tira de velcro y encima de cada una de ellas pondremos un emoticón con las emociones a</p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

trabajar.

Empezaremos a familiarizarnos con el panel a través de un juego:

Metemos en una bolsa distintas fichas con emoticones. Se elige a un niño que meterá la mano y sacará una ficha que solo podrá ver él. Tratará de expresar con lenguaje no verbal esa emoción para que los demás la adivinen.

Puede hacerse también con láminas que expresen determinadas situaciones y las emociones que tendrían cada uno de los personajes que aparecen en ellas.

Al final ponemos nuestro nombre o foto (con velcro por detrás) en la columna de la emoción que más nos represente.

El panel se queda en un lugar preferente en la clase (cerca de la entrada) y lo ideal sería que cada día, al entrar a clase cada uno se posicionara en la emoción que tiene, pudiéndose cambiar a lo largo del día si la emoción ha cambiado también. Hay que dar un tiempo diario para hablar de estos estados emocionales, sobre todo si ha habido cambios.

RECURSOS NECESARIOS

- Cartulinas.
- Emoticones.
- Velcro.
- Fotos de los integrantes del aula (tanto niños como profesionales).
- Anexo: **El panel de las emociones.**

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.- Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none">- Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás.- Pongo nombre a las emociones.- Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Variante del panel de las emociones para trabajar la emoción, que cada día impera en los niños, al llegar al aula.

Pasamos a realizar un reloj de emociones con los emoticones y el cartón pluma.

Dibujamos un círculo a modo de esfera de reloj y colocaremos los emoticones de las emociones que vayamos a trabajar.

En el centro colocaremos una flecha.

Cada mañana, en la asamblea, trataremos de identificar la emoción que predomina en nosotros cuando llegamos al aula.

Esto nos dará ocasión de hablar sobre las emociones y lo que nos ha hecho estar de esa manera.

RECURSOS NECESARIOS

- Cartulina, Cartón pluma o base similar.
- Emoticones con las distintas emociones.
- Anexo: **RELOJ.**

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
DOMINÓ DE EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Pasamos a realizar un dominó de emociones con los emoticones y el cartón pluma. Nos aseguraremos que los alumnos conocen la dinámica del juego. Repartimos igual número de fichas a cada jugador que deberán colocar, siguiendo la dinámica de este juego, en orden verbalizando de qué emoción se trata. Cuando salga una ficha doble podemos pedir que se dramatice dicha emoción o se piense en una situación que se haya experimentado con esa emoción y se verbalice al grupo. El juego termina cuando se han colocado todas las fichas.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Anexo: DOMINÓ. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
LA RULETA DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>El objetivo de esta actividad es la de afianzar el conocimiento de las propias emociones y desarrollar la capacidad de verbalizar sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás. Realizamos un círculo en cartón pluma. Trazamos tantos radios como emociones vamos a trabajar. Pegamos en ellos los emoticones de cada una de las emociones. Numeramos cada emoción. Una vez realizada la ruleta les pedimos que piensen en situaciones en las que se han sentido tristes, enfadados, alegres... Cada niño tendrá su turno para tirar el dado y con la emoción que le haya correspondido tendrá que explicar al resto de compañeros en que consiste esa emoción mediante un ejemplo que él mismo haya vivido y experimentado.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartón pluma o base similar. - Emoticones con las distintas emociones. - Dado. - Anexo: RULETA DE LAS EMOCIONES. 	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
EL BINGO DE LAS EMOCIONES	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La finalidad de esta actividad es la de afianzar el conocimiento de las propias emociones y desarrollar la capacidad de verbalizar sentimientos y emociones, tanto propios como de los demás a través del juego del bingo.</p> <p>Pasamos a realizar cartones de bingo con emoticones, palabras... sobre emociones.</p> <p>Damos a cada alumno un cartón para jugar al bingo.</p> <p>En una bolsita pondremos todas las fichas (emoticones o palabras con las emociones) que llevan los diferentes cartones.</p> <p>Cuando saquemos un emoticón, palabra... los alumnos tienen que tachar esa casilla de su cartón.</p> <p>Todos los que han tachado esa casilla tendrán que representar el sentimiento o emoción que ha salido.</p> <p>El juego termina cuando el primer niño rellena todas las casillas de su cartón.</p>	
RECURSOS NECESARIOS	
<ul style="list-style-type: none"> - Cartulinas. - Emoticones con las distintas emociones o palabras que las representen. - Anexo: BINGO. 	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
EL JUEGO DE LAS CARITAS	
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Repartimos a cada niño tantos óvalos de cartulina como emociones vamos a trabajar.</p> <p>Cada niño tendrá que dibujar en cada carita una emoción: alegría, miedo, enfado...</p> <p>Podemos pegar por detrás de cada carita un palito depresor o una pajita (a modo de piruleta).</p> <p>Prepararemos una serie de relatos cortos sobre distintas situaciones en las que se siente una emoción. También podemos presentar imágenes de estas situaciones.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salgo al patio y un niño mayor me quita el bocadillo. - Nos anuncian que vamos a ir de excursión a ese lugar que tanto nos gusta. - Nos castigan a toda la clase sin motivo. - Quiero jugar en el patio con un grupo de niños y no me dejan... - Nos regalan ese juego que tanto nos gusta. - ... 	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

(Es interesante elegir situaciones que realmente pasan en ese grupo).
Ante cada situación deben levantar la carita que representa la emoción que creen sentirían.
Les pediremos que verbalicen la elección que han realizado.
Resulta muy rico el debate cuando el grupo levanta emociones diferentes ante una misma situación.

RECURSOS NECESARIOS

- Cartulinas.
- Rotuladores de colores.
- Láminas o relatos cortos sobre emociones.
- Anexo: **CARITAS**.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.- Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none">- Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás.- Pongo nombre a las emociones.- Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.

NOS CONVERTIMOS EN MIMOS

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El objetivo de esta actividad sería poner en común la importancia de identificar los sentimientos y emociones de las personas que nos rodean y saber expresar los propios.
Nos sentamos en forma de U dejando una zona a modo de escenario.
Vamos saliendo por turno a ese escenario para representar una emoción o sentimiento a través de la mímica.
Los demás compañeros tratarán de adivinar y poner nombre a esa emoción.
Después de cada intervención podemos preguntar si se han sentido alguna vez así, si han experimentado alguna vez esa situación...
Es importante que todos participen aunque repitan emociones ya que cada uno la interpretará de una determinada manera.

RECURSOS NECESARIOS

- No necesitamos ningún recurso especial.

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.- Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none">- Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás.- Pongo nombre a las emociones.- Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.

TENGO UN CORAZÓN

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Repartimos un folio a cada niño y les pedimos que dibujen en el un corazón, tan grande como ellos quieran. Luego les pedimos que piensen en los seres queridos (pueden ser personas,

mascotas...) y les den un lugar en ese corazón a modo de parcela. Les explicamos que aunque tengamos muchos amigos se trata de poner a aquel o aquellos más significativos, y lo mismo con la familia. Aquellos que realmente son importantes y tienen un lugar destacado en nuestra vida.

Por parejas vamos a compartir nuestro corazón y a explicar al compañero nuestra elección. Pasamos después a exponerlo al gran grupo.

Sería interesante ir guiando la intervención:

- ¿Cuántas parcelas ha hecho cada uno?
- ¿Son iguales de grandes?
- Qué pensáis, ¿es más importante tener mucha gente en nuestras vidas o menos y más significativa?
- ¿Nos gustaría meter a alguien que no está, que se nos ha pasado?
- ¿Quién ha puesto un lugar para él mismo?
- ¿Es importante que nosotros tengamos un lugar destacado para nosotros mismos?
- ¿Les hemos dicho o mostrado a esas personas el lugar tan destacado que tienen en nuestro corazón?

RECURSOS NECESARIOS

- Folios.
- Rotuladores.
- Puede utilizarse también esta ficha: **(Anexo Corazón)**

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

MODULO	SUBMÓDULO
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones. - Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás. - Pongo nombre a las emociones. - Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.

GYNKANA DE LAS EMOCIONES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Proponemos al grupo formar dos equipos. Generalmente lo pido con anterioridad al día de la actividad. Ellos incluso diseñan un logo para el equipo y un nombre.

Se pueden diseñar tantas pruebas como consideremos. Explicaré algunas que podemos llevar a cabo:

Carrera de relevos: Se ponen los miembros de cada grupo en fila y les explicamos que vamos a realizar una carrera de relevos. A una señal salen los primeros de cada fila, se establece hasta dónde han de llegar y a la vuelta el relevo consiste en dar un abrazo al compañero que tiene que salir.

Puzzles de emociones: Realizamos o buscamos fotos de caras expresando emociones y las dividimos en diferentes piezas (a mayor edad más piezas). Cada grupo tiene un sobre con las diferentes piezas. A una señal pueden sacar las piezas y empezar a construir las caras.

Juego del pañuelo: Vamos a realizar este clásico juego donde cada equipo se coloca a izquierda y derecha de la persona que sujeta el pañuelo. Se enumeran ambos grupos y se procede como en el juego llamando en voz alta un número. Salen los niños que tienen ese número de cada grupo y cuando llegan a donde está el pañuelo han de esperar a escuchar una pregunta relacionada con todo lo que hemos trabajado en el Programa de Educación Emocional. Quien la conteste antes coge el pañuelo y trata de llegar a su equipo sin que le pille el compañero que habrá salido tras él.

Sopa de letras: Podemos realizar una sopa de letras gigante en papel continuo o bien en un folio escondiendo entre todas las letras el nombre de distintas emociones. El papel estará puesto hacia abajo y a una señal lo vuelven y proceden entre todos los del grupo a encontrarlas.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

RECURSOS NECESARIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Pañuelo, rotuladores de colores. - Anexo - Anexo

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
BESOS MÁGICOS	
COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>La actividad se introduce con preguntas que centren el interés del niño hacia las manifestaciones de afecto ¿qué personas recuerdas que te hayan dado un beso? ¿qué significa dar un beso a alguien? ¿Quién se besa?..</p> <p>A continuación, dando una cierta dosis de misterio, se propone un juego en el cual ha de descubrirse al amigo misterioso que nos da un beso.</p> <p>EL JUEGO DEL BESO MISTERIOSO</p> <p>Se les sitúa en círculo. Nos sentamos como un participante más. Se elige al azar un niño para ocupar el centro.</p> <p>Una vez sentado el niño ante sus compañeros se explica la mecánica del juego: el elegido debe adivinar, con los ojos tapados con un pañuelo, quien le ha dado un beso.</p> <p>El maestro tapa los ojos del niño elegido y señala a uno cualquiera del círculo que se acercará en silencio para darle un beso regresando a su lugar. Ya sentado dice: he sido yo.</p> <p>El alumno besado, con el pañuelo aún puesto, intentará adivinar la procedencia del beso diciendo el nombre de aquel a quien creyó escuchar.</p> <p>El resto puede ayudar con “frío, frío, caliente, caliente...”</p> <p>Cuando el alumno acierta quien es su amigo invisible, éste debe decir algo positivo que justifique su beso. Si no es capaz de generar algo por si mismo le ayudaremos.</p> <p>Vamos cambiando de roles.</p> <p>Al acabar hacemos un resumen de la actividad preguntando:</p> <p>¿A qué hemos jugado? ¿Qué teníamos que adivinar? ¿qué os ha gustado más?</p> <p>¿Ha sido difícil de adivinar?</p>	
RECURSOS NECESARIOS	

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
EL CUENTO DE LAS EMOCIONES	
COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<p>Los niños se sientan en círculo y les indicamos que vamos a contarles un cuento. Deben estar atentos porque luego les vamos a hacer preguntas sobre el contenido del mismo relacionadas con los sentimientos.</p> <p><i>Erase una vez dos hermanitos, Sara y Pedro, que se querían mucho y pasaban todo el día juntos. Sara tenía tres años y Pedro cuatro. Se acercaba el cumpleaños de Sara y entre todos em-</i></p>	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

pezaron a preparar una gran fiesta para celebrarlo.

Sus padres prepararon invitaciones para los amiguitos. Iban a venir muchos niños porque Sara era muy simpática y agradable con todo el mundo y tenía muchos amigos: todos los niños de su clase y todos los vecinos de su edad.

Todo el mundo ayudaba en algo para la fiesta y Pedro empezaba a estar un poco cansado porque no se hablaba de otra cosa durante todo el día y no le hacían mucho caso a él. Además esa no era su fiesta.

El día del cumpleaños de Sara sus padres se levantaron muy temprano para decorar toda la casa. Había un gran cartel que ponía: "Muchas felicidades Sara". Cuando llegó la hora de levantarse, los padres de Pedro y Sara fueron a la habitación de Sara para despertarla y felicitarla. Sara estaba contentísima, porque además le habían llevado un gran regalo envuelto en un papel de muchos colores y con una gran cinta alrededor. Lo desenvolvió con mucho cuidado: ¡Era un oso de peluche enorme! Estaba muy alegre y no paraba de dar las gracias por ese regalo tan bonito.

Sara preguntó por Pedro y se extrañó que no hubiese ido a felicitarla todavía. Sus papás fueron a despertarlo y decirle que debía ir a felicitar a su hermana. El estaba ya despierto solo que no le apetecía ir a darle su regalo, se sentía mal por no tener también regalos.

Al final la felicitó pero Sara se dio cuenta que su hermano no estaba alegre como solía estar el resto de las mañanas.

Se fueron al colegio. Todo el mundo felicitaba a Sara y en su clase le cantaron "Cumpleaños feliz". Después del colegio todos los compañeros la acompañaron a su casa. Poco tiempo después fueron llegando todos sus vecinos. Fue una fiesta genial, pero Pedro estaba enfadado porque nadie le hacía caso. Todo el mundo estaba pendiente de Sara, le daban muchos regalos y estaba tan contenta con todos sus amigos que apenas le hacía caso. Estaba tan enfadado que se fue a otra habitación. Pero Sara sí que estaba pendiente de su hermano y se puso muy triste de verle enfadado con ella. Ya no le importaban los regalos, ni la tarta con las velas, ni las canciones, ni nada, porque quería mucho a su hermanito y él estaba enfadado con ella. Entonces decidió ir a hablar con él. Sara le dijo que no se enfadara, que le daba todo lo que le habían regalado con tal de que estuviese contento. En ese momento Pedro se dio cuenta de lo buena que era su hermana y de lo mucho que le quería. El no tenía ningún motivo para enfadarse, era el cumpleaños de su hermana y tenían que estar todos contentos por ella. Así que pidió disculpas por su comportamiento y se fueron los dos juntos con el resto de sus amigos para apagar las velas de la tarta.

Cuestiones: ¿por qué estaba contenta Sara? ¿por qué motivo se enfadó su hermano? ¿por qué se puso triste Sara?

RECURSOS NECESARIOS

CONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES	
IDENTIFICAMOS EMOCIONES	
COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<ul style="list-style-type: none">- Reconocimiento, identificación y expresión de las propias emociones.- Reconocimiento e identificación de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none">- Tomo conciencia de mis emociones y de las de los demás.- Pongo nombre a las emociones.- Me comunico con los demás a través del lenguaje emocional.
ATRÉVETE, CAMBIA	
Se pone el visionado del video sobre el miedo. Es conveniente que el video lo vean dos veces	

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

(es muy corto y al principio pierden detalles). La primera vez solo les digo que vamos a ver un video. Una vez visto les hago una serie de preguntas para que piensen, no para decirlas de momento:

Qué pasa en estas historias que nos cuentan, quienes son sus protagonistas, qué pasa en la primera parte y qué pasa después... Después lo volvemos a visionar diciendo que presten mucha atención porque vamos a realizar un trabajo sobre el mismo.

Una vez visionado se les reparte la ficha en la que contestarán las cuestiones referentes al video. (anexo).

Después de realizar la ficha, los alumnos irán compartiendo sus trabajos al grupo poniendo en común sus respuestas acerca de las cuestiones planteadas (¿qué describe el video?, ¿qué me enseña?...)

Esta actividad es propicia para hablar sobre la emoción del miedo y sobre todo resaltar que todos sentimos miedo. Se trata de enseñar que es natural sentir miedo ante determinadas situaciones pero que también podemos aprender a afrontar los miedos en la vida.

RECURSOS NECESARIOS

- Enlace del video: YouTube: Atrévete y cambia <http://www.youtube.com/watch?v>
- Anexo
- Anexo

6. BIBLIOGRAFÍA

- GOLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Madrid. Kairós.
- GOLEMAN, D. (2011): La práctica de la inteligencia emocional. Madrid. Kairós.
- GARDNER, H. y Krechevsky M. (1993) Inteligencias múltiples. Barcelona. Paidós.
- GARDNER, H. (2001): La inteligencia reformulada. Barcelona, Paidós.
- CURY, A. (2007): Padres brillantes, maestros fascinantes. Planeta.
- DE TORRES, M. (2002): Cuando el silencio habla. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- DE ANDRÉS, V y ANDRÉS, F. (2011): Confianza total. Barcelona. Planeta.
- GAVILÁN, F. (2010): No se lo digas a nadie... así. Barcelona. Planeta.
- ELIAS, M.; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999): Educar con inteligencia emocional. Barcelona, Plaza y Janés.
- FELDMAN, J.R. (2002): Autoestima ¿cómo desarrollarla? Madrid. Narcea.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; SALOVEY, P.; VERA, A.; RAMOS, N., y EXTREMERA, N. (2001): «Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar», en: Revista Electrónica de Motivación y Emoción.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS, N. (2002). Corazones Inteligentes. Barcelona, Kairós.
- GOTTMAN, J., y DECLAIRE, J. (1997): Los mejores padres. Madrid, Javier Vergara.
- GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999): Desonócese a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona, Paidós.
- RENOM, A. (2003): Educación emocional. Programa para E. Primaria. Barcelona. Praxis
- RIBERO, L. (1994): Aumente su autoestima. Urano.
- SHAPIRO, L. E. (1997): La inteligencia emocional en niños. Madrid, Javier Vergara.
- STERNBERG, R. (1997): La inteligencia exitosa. Barcelona, Paidós.
- TRAVESET, M. (2007): La pedagogía sistémica. Fundamentos y práctica. Grao.
- VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid, Editorial. EOS.
- VIVAS, M; GALLEGO D. y GONZALEZ B. (2007): Educar las emociones.
- VVAA. (2011): Cultivando emociones. Conselleriá d'Educació Valencia.

Educación emocional: Programa y guía de desarrollo didáctico

- VVAA. (2010): Aplicaciones educativas de la psicología positiva. Consellerí ad'Educación. Valencia.

Título publicación. Subtítulo publicación

Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación Texto resumen publicación

www.educarm.es/publicaciones

