**EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**SECUENCIA DE ACTIVIDADES**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Actividad propuesta** | **Temporalización** | **Recursos necesarios** |
| **Autoconciencia** | CÓMO ME SIENTO  A primera sesión cada alumno/a debe anotar en una ficha preparada cómo se siente y asociarlo a un color. (Verde= muy bien; azul= normal; gris= mal; rojo: muy mal)  En la última sesión se debe hacer la misma pregunta con el mismo procedimiento. Reflexionar el porqué ha cambiado, o no, el estado emocional. También el motivo de su estado emocional inicial.  Qué puedo hacer yo para cambiar mi estado emocional negativo o conservar el positivo | Cuatro sesiones iniciales y 4 finales (lunes-viernes)  10 minutos en cada sesión.  Una sesión más de recapitulación sobre cómo actuar sobre nosotros mismos para favorecer o reconducir las emociones positivas o negativas | Tabla-ficha de anotación. Colores establecidos.  Dar opción a verbalizar ante los demás sus estados de ánimo, motivos y reflexiones. |
| **Motivación** | Descubrir o alentar las cualidades positivas de cada alumno/a por parte del maestro | Diariamente, de forma transversal | Concienciación de todos los que intervienen en el proceso educativo (maestros/as, compañeros de alumnos/as y familias sobre la importancia que tiene resaltar los aspectos positivos y cualidades de cada uno |
| **Autoestima** | Ver motivación |  |  |
| **Habilidades sociales** | Autocontrol.  Desarrollar el hábito de pensar antes de actuar.  Dramatizaciones. Autocontrol de la ira | Diariamente aprovechando los conflictos que surjan. | Cambiar la conciencia sobre lo importante del currículo.  Dedicar un tiempo al autocontrol no es perderlo. Es invertir en respeto, tranquilidad y autoestima que incidirá en los resultados académicos y de convivencia |

|  |
| --- |
| **OBSERVACIONES:**  **Todo el desarrollo de educación emocional debe llevarse a cabo, por lo general, de forma transversal. NO TENER MIEDO A CORTAR UNA EXPLICACIÓN O UNA ACTIVIDAD PARA MENTALIZAR Y REFORZAR ASPECTOS POSITIVOS SOBRE EL ESTADO EMOCIONAL DE ALGÚN ALUMNO, MAESTRO O SITUACIÓN DE CONFLICTO.**  **DESPUÉS DE HABER DESARROLLADO DURANTE EL CURSO DE FORMA TRNSVERSAL CONTENIDOS DE ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL, AUTOCONTROL, MEDIACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EL CLIMA DE APRENDIZAJE HA MEJORADO PUDIÉNDOLO COMPROBAR EN:**  **-Mejor Rendimiento académico**  **-Conductas mas equilibradas de algunos alumnos/as**  **-Mayor solidaridad**  **-Resolución de conflictos mediante el diálogo, la comprensión, el compromiso o la mediación.** |