

EL EMOCIONARIO



Al igual que el año pasado durante el presente curso escolar se vuelve a proponer el trabajo sobre dicho material, pero aumentando el número de emociones.

Muchos de vosotros/as sois nuevos en el centro, por ese motivo vuelvo a incluir este pequeño documento para orientaros sobre qué es y cómo enfocar dicho trabajo. Es verdad que tenemos ayuda del alumnado de prácticas que vienen a nuestro centro, pero también es bueno que sigamos trabajando la inteligencia emocional cuando ellos y ellas no están.

Comprobaréis que este año incluyo las emociones trabajadas el curso pasado y otras nuevas, ya que mucho me habéis indicado que queréis repasar las anteriores. Una novedad que se adjunta en las distintas emociones es música relacionada con dicha emoción.

Recordar que la investigación científica ha demostrado que la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de las emociones e impulsos perturbadores no solo mejoran la conducta del niño/a, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico.

Por todo ello es muy importante saber lo que sentimos y saber expresarlo. De hecho, **el aprendizaje social y emocional aumenta la capacidad de aprender de los niños/as, al tiempo que evita la aparición de problemas como la violencia.**

Las personas que no conocen sus emociones (o que no son capaces de controlarlas, lo cual puede, fácilmente, ser consecuencia de lo anterior) acaban siendo víctimas de sus propias emociones. En otras ocasiones, las personas que desconocen sus emociones o no son capaces de canalizarlas adecuadamente acaban dejándose llevar por las emociones de otras personas, que toman el control. De este modo, al estar guiadas por la brújula de otro, no es difícil que se sientan perdidas o que perciban insatisfacción, falta de acuerdo entre sus deseos y la realidad que ellas mismas fabrican a diario. Como vemos, la falta de control sobre nuestras emociones puede acabar generando la sensación de que vivimos sometidos a un «hado», de acuerdo con el cual está escrita nuestra historia (que a menudo se repite), sin que nosotros podamos hacer nada para cambiarlo.

Esta **enseñanza emocional debe empezarse desde la infancia temprana**, ya que probablemente, es la mejor época de la vida para sembrar la esencia de la educación emocional y para trabajar este aspecto de nuestro ser. Esto ayudará a conseguir que los niños/as se conviertan en adultos saludables para sí mismos y para el entorno en el que viven.

Somos conscientes que este **no es un trabajo fácil** y sobre todo no se verán los resultados a corto plazo, siendo realista será a **largo plazo**. Pero aún así, debemos ser constantes para conseguir que **nuestro alumnado desarrolle al máximo la competencia emocional**, para así ofrecerle la «madurez» necesaria para actuar consigo misma y con los demás, especialmente a la hora de resolver conflictos que el día a día le ofrece.

¿QUÉ ES EL EMOCIONARIO?

El Emocionario es un libro con cuarenta y dos emociones distintas. Es un libro “abierto”, es decir que no sigue un orden a la hora de leer, además su contenido que puede emplearse de manera muy útil con personas de distintas edades.

Los sentimientos que se trabajan:

- La ternura
- Amor
- Odio
- Ira
- Irritación
- Tensión
- Inseguridad
- Vergüenza
- Culpa
- Remordimiento
- Compasión
- Tristeza
- Alegría
- Felicidad
- Serenidad
- Alivio
- Timidez
- Confusión
- Miedo
- Asombro
- Asco
- Hostilidad
- Aceptación
- Incomprensión
- Desamparo
- Soledad
- Nostalgia
- Melancolía
- Aburrimiento
- Ilusión
- Entusiasmo
- Euforia
- Desaliento
- Decepción
- Frustración
- Admiración
- Deseo
- Satisfacción
- Orgullo
- Placer
- Gratitude

OBJETIVOS DEL ITINERARIO:

- ✓ Explicar el contenido de cuarenta y dos emociones con un lenguaje sencillo y comprensible.
- ✓ Dar herramientas a los niños/as para que puedan identificar sus emociones y sentimientos.
- ✓ Dar herramientas a los niños/as para que puedan expresar sus emociones y sentimientos.
- ✓ Ayudar a los niños/as a que canalicen adecuadamente sus emociones.
- ✓ Profundizar en el reconocimiento y la expresión de cada una de las emociones expuestas en el EMOCIONARIO.

El material que se ha recopilado consta de:

- **Libro:** Existe un ejemplar en el centro del libro, pero digitalmente tenemos todas las emociones escaneadas, por lo que se puede trabajar en la pizarra

digital. Recordemos que cuatro años y el AEE no posees pizarra digitales, por lo que se les ofrecerá el libro y/o pueden desarrollarlo en el ordenador.

- **Imágenes del emocionario.** En PDF.
- **Orientaciones para trabajar las imágenes.** Preguntas para hacer los niños, aspectos que los maestros/as deben tener en cuenta...
- **Fichas** para que el alumnado trabaje cada emoción, indicados para el segundo y tercer ciclo. Se pueden elegir las preguntas ya que son bastantes.
- **Solucionario para los docentes.**
- **Dibujos animados** que tratan cada una de las emociones. Para trabajar en infantil y en el primer ciclo. Sí algún ciclo más lo quiere usar está a su disposición.
- **Música/fragmento musical que nos incite a la emoción trabajada.** Esta se puede poner junto con la imagen, trabajarla desde artística o realizar con ellas Tertulias Musicales.

La propuesta es trabajar una emoción quincenal (todo el centro la misma), esta puede hacerse en un solo día o en varios días. Ya como cada tutor/a quiera.

1. Se proyecta la imagen de la emoción (pizarra digital, libro/pantalla del ordenador en la asamblea en 4 años y en AEE). Se puede o no proyectar conjuntamente con la música de dicha emoción.
2. El maestro/a usará las orientaciones para trabajar dicha imagen y dialogamos con los alumnos/as.
3. Se lee la emoción. De manera grupal o individual...
4. Se realizan las actividades sobre papel o mediante un diálogo. Son fichas largas, por lo que no hay que hacerlas todas o quizás esta actividad se puede hacer de manera habitual en un grupo interactivo para en pequeño grupo dialoguen sobre el tema, que dibujen una escena sobre el sentimiento trabajado.
5. Los más pequeñines se puede trabajar los videos propuestos a lo largo de las dos semanas. Aunque también existen videos para los más mayores.

Se puede orientar dicho trabajo como una actividad más de lectura y comprensión de la misma, tertulias dialógicas (aunque no sean clásicos), cinematográficas, fotográficas...

Otros aspectos que trabaja el Emocionario es la espera, escucha activa, comprensión lectora, comprensión de imágenes, musical, la tolerancia y respeto a opiniones diferentes a la propia, entre otras.

Para facilitar el trabajo en el ordenador de la sala de profesores está todo el material descargado, para conseguirlo:

- ✓ Carpeta "M^a JOSÉ".
- ✓ Carpeta "EMOCIONARIO".
- ✓ Carpeta de las distintas emociones: "TERNURA", "AMOR"....

También se puede encontrar en el curso que se está realizando en Colabora 3.0.