**LA TRISTEZA**

Tras decidir en gran grupo el esquema de las sesiones (que en primaria son de 45´ y una vez a la semana) se tomaron las siguientes decisiones:

Al tratar la tristeza que es la emoción que haremos del 14 de noviembre al 20 de diciembre de 2019 (primer trimestre) y habiendo, por tanto, cinco sesiones para estas asambleas emocionales en cada emoción trataremos una competencia:

1ª sesión: viernes 15 de noviembre.1. Conciencia emocional.

2ª sesión: viernes 22 de noviembre. 2. Regulación emocional.

3ª sesión: viernes 29 de noviembre. 3. Autogestión.

4ª sesión: viernes 13 de diciembre. 4. Competencia social.

5ª sesión: viernes 20 de diciembre. 5. Habilidades para la vida y bienestar.

A partir de estos acuerdos hemos preparado las sesiones de las cinco competencias con el mismo esquema.

Momentos: a) Asambleas emocionales: empezaremos con motivación.

b) Trabajo específico: actividades para la emoción.

c) Relajación: mindfulness.

COMPETENCIAS

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

* La motivación: leer la emoción, leer un cuento, ver un video, ver una pequeña y cortita película.
* Subcompetencias:

1. Conciencia de las propias emociones: sugerimos una serie de actividades enfocadas a la tristeza, tales como esculpir emociones, dramatizar la misma, ¿dónde se siente la emoción?, dar forma y/o color a la emoción mientras que escuchamos una música apropiada.
2. Comprender emociones propias y ajenas: debate sobre la visualización de la tristeza.
3. Relación entre los componentes de la emoción:

* Fisiológico: me duele la barrriga, tengo taquicardia,...
* Comportamiento: corro, grito,..
* Cognitivo: poner nombre a la emoción y distinguir las primarias de las secundarias y las mixtas.
* Adivina por qué está triste el compañero que sea.
* Frases disparatadas
* Emocionómetro.

1. REGULACIÓN EMOCIONAL

Subcompetencias:

1. Expresión emocional adecuada.

* Volcán emocional atendiendo al grado de tristeza.
* Comba para regular la tristeza y expresarla adecuadamente.
* Escuchar música para expresar mi emoción.

1. Regulación de emociones y sentimientos (autocontrol, impulsividad y tolerancia a la frustación)

* Globos del enfado.
* Dibujo de mi emoción.
* En una cara con distintos gestos voy pasando hasta dar con la tristeza.
* Saltar a la comba.
* Contar hasta diez.
* Semáforo.

1. Habilidades de afrontamiento (Estrategias)
2. COMPETENCIA SOCIAL

* Visionado de cortos que tratan sobre esta emoción.
* Dramatizaciones asumiendo el rol de algunos de los personajes de dichos cortos.
* Al acabar, coloquio ¿Cómo te has sentido?, ¿Alguien ha sentido algo parecido alguna vez?, ¿Quieres contárnoslo?
* Para desarrollar las habilidades sociales, el respeto, la empatía y compartir emociones. “Ponerse en la piel de….”
* Expresión de emociones/ comunicación receptiva-expresiva. “Buzón de emociones en donde cada niño, de forma voluntaria, pueda expresar su empatía con otro compañer@”.
* Trabajar la asertividad. “Al acabar la jornada, abrazo de todos los compañer@s”, “Al acabar la semana – Quiero agradecer…-“. Tanto alumnado como profesores manifiestan públicamente y de manera voluntaria , a quien quieren dar las gracias y por qué.
* Relacionado con el currículum de artística. “Elaboración de materiales que ayuden a la relajación, control de emociones, - pelotas antiestrés, botes de calma-. Mientras se elaboran, escuchar música relajante.”

1. HABILIDADES PARA LA VIDA Y BIENESTAR.

* Fijar objetivos adaptativos.
* Toma de decisiones.
* Buscar ayudas y recursos.
* Bienestar emocional.
* Fluir.
* Ubicar en la clase el Rincón de la calma (con peluches, cojines y elementos blandos y suaves)
* Pintar mandalas y zentangles.
* Hacer una “Orquesta tranquila”. Producir sonidos suaves y agradables con elementos del aula o con nuestro cuerpo; triángulos, palos de agua, xilófono, una campanita.
* Juego de la “Sábana mágica”. Con una tela nos cubriremos con ella cuando nos sintamos tristes y diciendo unas palabras mágicas la tristeza se ha ido.
* Abrazos de oso. Si vemos que a nuestro alrededor algún amigo está triste lo abrazaremos como lo haría un gran oso.
* Jugar a que somos bebés y nuestra mamá nos mece.
* Pintar con bolígrafo en los dedos de una mano caritas tristes y en la otra alegres. Los dedos se besan y abrazan para sentirse mejor.
* Visualizaciones guiadas con los ojos cerrados. Después los niñ@s contarán su experiencia.
* Al son de la música muy relajante, l@s niñ@s se moverán muy lentamente por toda la clase como si estuvieran volando. Pueden llevar en las manos tiras de papeles de seda de colores para que se agiten con ellos.