En el ciclo de orientación y apoyo consideramos muy importante el desarrollo de la inteligencia emocional. Para ello, nos hemos propuesto los siguientes objetivos:

1. Ayudar al alumnado en su desarrollo emocional, a la vez que repercute en su desarrollo general.
2. Identificar el papel del maestro/a en el proceso enseñanza-aprendizaje emocional.
3. Formarnos en torno a estrategias, bibliografía y recursos a nivel teórico y práctico sobre inteligencia emocional.
4. Conocer estrategias para la enseñanza y aprendizaje de emociones, como base del proceso de aprendizaje de nuestro alumnado.
5. Aprender técnicas y actividades concretas de trabajo en el aula, para ponerlas en marcha y valorar resultados.
6. Buscar que nuestros alumnos acudan al centro felices y motivados, con ganas de aprender, a través de la mejora en inteligencia emocional de nuestro alumnado.

Para ello podemos destacar las siguientes actividades:

|  |  |
| --- | --- |
| MATERIALES NECESARIOS | Cartas duplicadas con imágenes que representen diferentes emociones. |
| DESCRIPCIÓN | |
| Para comenzar la partida, mezclad todas las cartas y colocadlas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. El primer jugador dará la vuelta a dos cartas, si son iguales se las lleva, sino las vuelve a esconder. Luego, le toca hacer lo mismo al siguiente jugador, y etc... El objetivo es lograr memorizar la ubicación de las diferentes cartas con el fin de voltear sucesivamente las 2 cartas idénticas que formen pareja, para llevárselas. La partida se terminará cuando estén todas las parejas encontradas. El jugador que más cartas haya conseguido llevarse, ganará la partida. | |

|  |  |
| --- | --- |
| MATERIALES NECESARIOS | Fichas del dominó de sentimientos |
| DESCRIPCIÓN | |
| Se forman grupos de 4 ó 5 personas. A cada grupo se les da un juego del dominó. A continuación se les indica las siguientes instrucciones:  – Este juego es similar al clásico dominó.  – Cada ficha tiene dos entradas que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha.  – Para saber si lo habéis hecho bien, debéis saber que el juego de fichas se cierra sobre si mismo y no sobra ninguna.  – Se puede empezar.  En este punto cada grupo empieza a organizarse de una manera u otra. Se debe estar muy atento a como se desarrolla el juego porque da muchas ideas para tratar el tema de debate.  Cuando la mayoría de grupos acaba se comienza el debate sobre cómo les ha ido en el juego. Si no se sabe como empezar con estas preguntas:  – ¿Cómo os habéis sentido en el juego?  – ¿Cómo habéis empezado el juego?  – ¿Habéis cambiado la estrategia?  – ¿Cuál era la finalidad del juego?  – ¿Hubierais podido acabar sin necesitar la ayuda de los demás? | |
| DESCRIPCIÓN | |
| **Me imagino cómo te sentiste cuando...**   1. Relata a los alumnos una historia (de preferencia real) describiendo la situación, con detalles, pero de una manera objetiva. "La semana pasada pude viajar y estar cerca de mis padres. Por la distancia no podemos vernos mucho y les llevé una tarta de queso, su preferida..." 2. El niño tiene que tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. *"Me imagino que sentiste.....cuando"* 3. Confirmarle si ha acertado en tus sentimientos 4. En caso de no acertar en algo, explícale tus motivos. Me he sentido feliz al estar con ellos, pero también triste, porque también los vi cansados. | |

|  |
| --- |
| Vencedores y vencidos  Objetivo:  - Reconocer las emociones propias y las de los demás.  Desarrollo de la actividad:  1. Decimos a los alumnos: Vamos a leer un cuento titulado "Vencedores y vencidos". Nos iremos deteniendo en distintas partes para ir analizando qué emociones pensáis que van surgiendo a partir de las circunstancias que se narran.  2. Realizamos la lectura y vamos realizando preguntas y realizamos una valoración de cada situación problemática.  3. "Hoy se celebra la final de atletismo de los 1.000 metros libres en el Estadio Olímpico. Los corredores hace meses que están preparándose para esta final. En estos momentos, están a pie de pista, calentando, mientras aguardan el pistoletazo de salida. Finalmente, llega el momento esperado y los diez corredores se lanzan a la pista intentando dar lo mejor de sí mismos".  Preguntamos:  - ¿Qué emociones piensas que debe sentir un atleta días antes de una gran final?  - ¿Y unos instantes antes de empezar la carrera, cuando está esperando el pistoletazo de salida?  - ¿Y cuando inicia la carrera?  Valoramos el problema: "Un atleta debe sentir nerviosismo e inquietud antes de una gran final, al igual que en los minutos anteriores a la carrera. En cambio, cuando inicia la carrera es probable que ya no sienta nada en especial, aparte de las ganas de luchar y ganar.  4. "Al cabo de unos momentos, tres corredores, dos de los cuales son del mismo equipo, se separan del resto y encabezan la carrera. Dos de ellos, Sergio y Marcos, aparte de compañeros son excelentes amigos dentro y fuera de la pista".  Preguntamos:  - ¿Qué deben sentir los tres corredores cuando ven que van avanzando a sus a sus adversarios y  comienzan a liderar la carrera?  - ¿Qué sienten el resto de corredores cuando empiezan a quedarse atrás?  Valoramos el problema: "Los tres corredores cuando ven que van avanzando a sus adversarios y comienzan a liderar la carrera deben sentir alegría y mayor motivación, a diferencia del resto de corredores que quedan más atrás, que es posible que sientan rabia, frustración o quizás resignación".  5. "La carrera se desarrolla con normalidad, y los tres corredores lideres enfilan la recta final, a  mucha distancia del resto de participantes. Faltan 100 metros para llegar y los tres atletas se preparan para el sprint final. ¡O ahora o nunca! Sergio empieza a sacarles una ligera ventaja a los otros dos.  Preguntamos:  - ¿Qué deben sentir los tres corredores en este tramo final?  - ¿Qué deben pensar?  - ¿Qué debe pensar y sentir Sergio cuando encabeza la carrera en estos últimos metros? ¿Y  Marcos, su compañero de equipo? Valoramos el problema: "Los tres corredores en este tramo final deben sentir una máxima concentración y deseos de ganar a los adversarios, aunque Sergio en los últimos metros debe  sentirse orgulloso y satisfecho por estar situado el primero".  6. "Pero a veces, las cosas pasan cuando uno menos se lo espera. Sergio se cae aparatosamente, quejándose de un fuerte dolor en la pierna derecha. Los otros dos corredores lo alcanzan y continúan los 50 metros que faltan para terminar la carrera. Marcos alcanza al otro atleta y gana la carrera".  Preguntamos:  - ¿Cómo debe sentirse Sergio al caerse?  Valoramos el problema: "Sergio debe sentirse frustrado y muy enfadado al caerse, porque debido a su caída no es el vencedor de la carrera que había liderado".  7. "Y ya que las cosas pasan cuando uno menos se lo espera, Sergio consigue levantarse con  mucha dificultad y avanzar lentamente por la pista, con una conmovedora expresión de dolor en su rostro. El resto de corredores, que venían unos metros tras los líderes, van llegando, y con ellos el tercer compañero del equipo de Sergio, que se detiene para ayudarlo a atravesar la meta. Llegan los últimos, pero son los más aclamados por el público.  Preguntamos:  - ¿Cómo debe sentirse Sergio al llegar a la meta con la ayuda de su compañero de equipo?  - ¿Y el compañero que renuncia a la carrera para ayudar a Sergio?  - ¿Cómo debe sentirse Marcos al ver que Sergio es aclamado por el público cuando atraviesa la meta?  Valoramos el problema: "Sergio debe sentirse contento, orgulloso y agradecido por la ayuda de su compañero. En el caso de Marcos, quizá se sienta contento al comprobar que Sergio consigue llegar a la meta, aunque a lo mejor también pueda sentirse algo celoso por la aclamación que Sergio recibe del público a pesar de no haber sido el ganador".  8. Terminamos la actividad haciendo hincapié como una misma situación pude hacer sentir diferentes emociones a las distintas personas que la están viviendo, e incluso puede suceder que nosotros mismos sintamos varias emociones a la vez. |

Además de todas estas actividades en el aula de apoyo a la integración y audición y lenguaje hemos trabajado **“El monstruo rosa”** para trabajar la diversidad, **“En la mente”**, “**Tranquilos y atentos como una rana”** (manual de mindfullness para niños), **“El tren de las emociones”, “el emocionario”…**

Incluimos también actividades en las que el alumnado aprende a tomar conciencia de su respiración, cuestión básica para aprender a manejar sus emociones ya que el control de ésta facilita su autocontrol.