



**GRUPO DE
TRABAJO:
“COMPETENCIAS
EMOCIONALES
EN INFANTIL”
MATERIAL**

COMPONENTES:

BONET SÁNCHEZ, CRISTO ÁNGEL.

GONZÁLEZ IBÁÑEZ, CRISTINA.

HERNÁNDEZ GEA, MÍRIAM PILAR.

SÁNCHEZ ÚBEDA, MARÍA DEL MAR.

SORBAS GARCÍA, ANA.

TEBA MARTÍNEZ, MARÍA.

C.E.I.P. SOLYMAR

CURSO: 2020/2021

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN	2
3. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES	2
4. MATERIAL REALIZADO	3
- DIARIO DE CLASE	5
- REGISTRO ANECDÓTICO	6
- TABLAS DE EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	7
· Actividades de conciencia emocional	7
· Actividades de regulación emocional	11
· Actividades de autoestima emocional	16
· Actividades de habilidades socio-emocionales	18
· Actividades de vida y bienestar	21
5. CONCLUSIÓN	25
6. ANEXOS	26

1. RESUMEN.

En este dossier, que ponemos a disposición de todo el profesorado que lo precise, se expondrá el material realizado durante el curso, el cual consta de: tabla de registro de diario de aula, tabla de registro anecdótico y tabla de registro de todas las actividades desarrolladas, el material necesario para su realización, competencia que se trabaja, objetivos que se pretenden y escala de evaluación. Con este material se pretende poner al alcance de todo aquel que lo necesite un programa de educación emocional sencillo, fácil de llevar a cabo y práctico, pensado para trabajarlo con alumnos de la segunda etapa de Educación Infantil.

2. INTRODUCCIÓN.

La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum académico ordinario. Tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, entendiendo éstas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (BISQUERRA, 2011). El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada, es por ello por lo que consideramos importante seguir trabajando en esta línea con nuestro alumnado.

El C.E.I.P. Solymar se trata de un colegio de difícil desempeño por el contexto en el que se ubica y las características socio-culturales de nuestro alumnado, en su mayoría de etnia gitana y origen marroquí, junto con una minoría de otras nacionalidades como rumana, búlgara, latinoamericana, etc... La convivencia en nuestras aulas y en el centro en ocasiones resulta complicada ya que se originan discusiones y enfrentamientos y los alumnos/as carecen de competencias emocionales que les ayuden a gestionar sus emociones. Por ello, y teniendo en cuenta los buenos resultados obtenidos el curso anterior con el trabajo de las emociones a partir de los cuentos, consideramos positivo seguir trabajando en este sentido, profundizando un poco más en el desarrollo de las competencias emocionales en nuestros niños y niñas.

3. LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.

¿Somos capaces de conocer nuestras emociones y de dominarlas cuando es preciso? ¿Sabemos cómo actuar ante cada situación? ¿Cuándo es el momento adecuado para tratar la educación emocional? ¿Es necesaria la educación emocional en nuestra vida?

Bisquerra (2007) concibe la competencia emocional como “la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. Por su parte, la inteligencia emocional es entendida como “la autoconciencia, la confianza en uno mismo, la empatía y la gestión más adecuada de emociones e impulsos perturbadores, que no sólo mejoran la conducta del niño, sino que también inciden muy positivamente en su rendimiento académico” (Goleman, 2006).

Uno de los principales retos de la educación de hoy día es desarrollar en los alumnos las competencias emocionales mientras son educados en inteligencia emocional, lo cual hay que comenzar desde las edades y fases más tempranas.

Para lograr este objetivo, es preciso establecer una metodología lúdica que conecte con la realidad de los niños y les facilite la comprensión de conceptos emocionales abstractos, como la propuesta actividades emocionales, cuyo fin es formar personas competentes ante cualquier situación de la vida cotidiana, para que sepan afrontar mejor las adversidades, dominen sus emociones y sean capaces de superar todo lo que se les presente.

La educación emocional en Educación Infantil se dirige, principalmente hacia el desarrollo de las capacidades de los alumnos para reconocer y nombrar sus emociones de manera natural y espontánea, así como las de los demás, a través de elementos verbales y no verbales.

Podemos clasificar las competencias emocionales en las siguientes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
 - Conciencia emocional.
 - Regulación emocional.
 - Autonomía emocional.

- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
 - Habilidades socioemocionales.
 - Habilidades de vida y bienestar.

4. MATERIAL REALIZADO.

Los materiales están pensados para que cualquier docente que necesite usarlos pueda adaptarlos a su contexto de forma sencilla, así como al nivel de su alumnado de Infantil. Y consta de los siguientes recursos:

- Diario de clase: instrumento de evaluación basado en el método de observación que consiste en anotar diariamente lo ocurrido en clase.

- Registro anecdótico: instrumento de evaluación basado en el método de observación que se elabora para describir de forma breve y respetando el orden de los sucesos, aquellas anécdotas ocurridas en clase.
- Registro de evaluación de las actividades: en ella señalaremos el grado de consecución de los objetivos propuestos en cada actividad.

OBSERVADOR:

FECHA:

CURSO:

NIVEL:

DIARIO

ASPECTOS A CONSIDERAR:

OBSERVADOR:

FECHA:

HORA:

CURSO:

NIVEL:

REGISTRO ANECDÓTICO

ALUMNO/OS IMPLICADOS:

CONDUCTAS:

CAUSAS:

CONSECUENCIAS:

ASPECTOS A CONSIDERAR:

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: CONCIENCIA EMOCIONAL
--

Actividad: "Tu cara me suena"

Desarrollo: En un primer momento, el/la docente actuará como modelo expresando los distintos estados emocionales. Para ello, el alumnado estará colocado en semicírculo y el/la docente frente al alumnado enseñándoles las distintas expresiones. Después, el alumnado se colocará frente a un espejo y deberán imitar la emoción que le diga el maestro o maestra. Finalizarán, haciendo la actividad frente a sus compañeros/as, sin ayuda del espejo. Mediante la consigna de "pon cara de...", el resto deberán adivinar la emoción.

En el caso de que haya alguna más difícil de identificar, apoyaremos la actividad con distintas imágenes impresas.

En otra sesión, nos iremos a la clase de psicomotricidad, donde hay una pared cubierta por espejos, y haremos especial hincapié en cómo cambian los rasgos de nuestra cara al expresar las diferentes emociones (ojos achinados, cejas juntas, pequeñas arrugas, posición labial...) Aprovechando esta actividad y las condiciones actuales, la llevaremos a cabo con y sin mascarilla con el fin de que observen y comprueben con mayor detalle, como se reduce la expresividad a los ojos. Este tipo de actividad se irá realizando a lo largo de toda la semana, en todas las rutinas posibles, y aprovechando los momentos cotidianos donde surjan distintas situaciones que propicien el diálogo.

Material: imágenes con rostros expresando emociones básicas.

Objetivo: Expresar e identificar las emociones básicas. 3 años: alegría y tristeza. 4 años: alegría, tristeza y enfado. 5 años: alegría, tristeza, enfado, sorpresa.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: CONCIENCIA EMOCIONAL			
Actividad: "¿Cómo te sentirías si...?"			
Desarrollo: Ante una acción, cuento, historia, imagen, situación vivida en clase etc, tomar conciencia de cómo se sentirían ellos ante dichas circunstancias. Por ejemplo, "Santi está jugando con un juguete en clase, llega Rebeca y sin pedir permiso, se lo quita de las manos", ¿cómo se sentirá Santi? Previamente, se le habrá hecho entrega al alumno o alumna, de una plantilla en blanco de la cara, la cual, deberán ahora completar (dibujar), con las distintas emociones, en función de la historieta planteada.			
Material: folio en blanco con la silueta de una cara dibujada.			
Objetivo: Identificar diferentes emociones y empatizar con los demás ante diferentes escenarios.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: CONCIENCIA EMOCIONAL
--

Actividad: "Estatuas emocionales"
--

Desarrollo: El alumnado comienza a moverse libremente por el aula, estirando el cuerpo cuando le haga falta, caminando como si patinara, como si tuvieran frío, como si el suelo pinchara... También pueden saludar con un gesto (el que quieran) a los compañeros que se encuentren, después tienen que caminar como les apetezca (rápido, lento, de puntillas, arrastrados...) y cuando suene una palmada se tienen que quedar como una estatua, expresando la emoción que se le diga: 1, 2, 3 alegre; 1, 2, 3, enfadado; 1, 2, 3, asustado; 1, 2, 3, sorprendido, etc... Descongela todas las estatuas menos una para observar entre todos los rasgos del cuerpo y de la cara que expresan esa emoción, y podemos hacerles preguntas como: ¿cómo está el cuerpo?, ¿y la cara?, ¿respira con normalidad?, ¿qué creéis que le pasa?, etc...

Material: no requiere de material específico.

Objetivo: Reconocer las emociones en los demás.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo.
1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo.
2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: CONCIENCIA EMOCIONAL

Actividad: "El reloj de las emociones"

Desarrollo: Se colgará un reloj llamado "Reloj de las emociones" en un lugar visible de la clase. En él, en lugar de números, hay diferentes dibujos que expresan un estado emocional diferente. El maestro leerá en voz alta breves historias, ayudándose con láminas o imágenes que reflejen la historia expuesta. Una vez explicada la historia deberán poner las agujas del reloj en el dibujo que ellos creen que refleja el estado emocional que viven estos personajes ante tal situación. Existirán dos agujas, ya que puede ser que una misma situación pueda dar lugar a dos tipos de emociones diferentes (sentimientos de ambivalencia).

Material: cartulina con el reloj de las emociones dibujado, colores, rotuladores.

Objetivo 1: - Asociar las diferentes emociones a situaciones vividas.	0	1	2	Objetivo 2: - Reconocer los sentimientos y emociones propios y de los demás.	0	1	2
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad: "Técnica de la tortuga"

Desarrollo: La "técnica de la tortuga" comienza contando la historia de la tortuga. Después se pasa a la segunda fase: grupo de práctica. Toda la clase tiene que responder a la Tortuga imitando la actuación del profesor (puños cerrados, cabeza hacia abajo imitando que nos metemos en nuestro caparazón). La enseñanza de esta parte de la técnica se puede plantear como un juego. El profesor explica a los niños que va a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelva hacia la clase y diga "Tortuga" toda la clase lo hará. Inmediatamente tiene que reforzar la ejecución de la misma. En la tercera fase, el profesor se va dirigiendo a cada niño por separado, plateándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en clase. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos a cada niño que ejecute la respuesta de la Tortuga. Con este refuerzo del grupo se comienza a practicar la comunicación adecuada de los sentimientos. Una vez superada esta fase, ampliaremos la dificultad añadiendo un tiempo de relajación al momento que nos convertimos en Tortuga, contando de 10 a 0 en silencio a la vez que respiramos y nos relajamos con los ojos cerrados. Entonces volveremos a la calma y reflexionaremos sobre cómo nos sentimos ahora, porqué antes nos sentíamos así, y cómo solucionar el problema tranquilamente.

Podemos poner una "tortuga en blanco" en un lugar visible e ir coloreando cada trozo del caparazón cada vez que se realice de forma correcta, cuando la tortuga esté completamente coloreada le podemos dar un premio a la clase. Ésta técnica se puede llevar a cabo tanto individual como grupalmente (una tortuga para cada niño/a o una para toda la clase).

Material: cuento "técnica de la tortuga", dibujo de una tortuga en blanco, ficha con los pasos a seguir.

Objetivo 1: - Aprender a expresar sus sentimientos.	0	1	2	Objetivo 2: - Canalizar la expresión la expresión de las emociones de forma apropiada.	0	1	2
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: REGULACIÓN EMOCIONAL
--

Actividad: "Yoga para niños: el cuento de las mariposas"

<p>Desarrollo: para llevar a cabo esta actividad debemos conectarnos al siguiente enlace youtube en clase: https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0. Se trata de realizar una sesión muy divertida y amena de yoga para niños/as a la vez que nos cuentan una historia preciosa que deja al alumnado volar su imaginación mientras realizan esta actividad, la cual permite además, conectar el cuerpo con la mente.</p>
--

<p>Material: ordenador para proyectar el video youtube.</p>
--

Objetivo: Experimentar la relajación para tranquilizar nuestro cuerpo y mente.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: REGULACIÓN EMOCIONAL
--

Actividad: "Semáforo de las emociones"

<p>Desarrollo: Funciona con los tres colores de un semáforo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verde: "adelante, lo estás haciendo bien, sigue como hasta ahora". Indica el estado emocional óptimo en el que el infante se siente bien. - Amarillo: "cuidado, para y piensa". Le damos la oportunidad de darse cuenta de que lo que está empezando a hacer o sentir no es lo más correcto en la situación en la que nos encontramos y le proporcionamos ayuda para genera un cambio hacia el verde. - Rojo: "stop, para, no sigas así". Está instalado en una emoción negativa, o en un comportamiento que queremos que modifique, puede estar sintiendo rabia, ira, estar en plena rabieta, desobedeciéndonos, etc... nuestra tarea aquí es intentar que se de cuenta de lo que está ocurriendo e invitarle a ir al color amarillo. <p>Material: goma eva o cartulina de colores verde, amarillo y rojo.</p>
--

Objetivo: Identificar de una manera visual y clara en qué situación emocional se encuentran.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: REGULACIÓN EMOCIONAL

Actividad: "Gafas de payaso"

Desarrollo: esta actividad consiste en que cada niño identifique algo que le produce miedo.

- De nuevo, podemos ayudarles diciendo "Ahora vamos a cerrar los ojos y vamos a pensar en algo que nos da mucho miedo" (igual es algo que nos da miedo por la noche o puede ser el perro del vecino o las arañas...).
- Una vez lo hayan identificado, les diremos: "Ahora os vamos a poner unas gafas imaginarias" (o reales si lo hemos preparado con antelación y has comprado unas de plástico o las hemos fabricado con cartulina) y lo vamos a ver todo como si fuéramos unos payasos muy graciosos". Les podemos ayudar un poco de nuevo diciendo "¿Veis? Las arañas van con patines y se resbalan, y ya no nos da miedo; el perro es de gominola y lo queremos chupar, y el monstruo del armario es superblandito y queremos saltar sobre él... etc."
- Así, llega el momento de que dibujen su miedo tal y como lo ven con sus gafas de payaso. Se trata de que sean capaces (solos o con un poco de ayuda) de ver sus miedos de forma cómica y plasmarlos a través de un dibujo. También pueden pintarlos con colores y colgarlo en un mural colectivo.

Material: gafas de juguete o cartulina.

Objetivo: Reconocer en los otros las emociones de: tristeza, miedo, rabia, etc...	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: REGULACIÓN EMOCIONAL
--

Actividad: "Canta conmigo"

Desarrollo: Aprovechando la rabietas o enfado de alguno de los niños/as le presentamos la canción "Me tranquilizo", cantarla les ayudará a pasar el enfado y relajarse. En enlace de la canción en youtube es el siguiente: https://youtu.be/aixHCo0HIP4
--

Material: ordenador para proyectar la canción.

Objetivo 1: - Aprender pautas de relajación ante el enfado mediante la canción.	0	1	2	Objetivo 2: - Descubrir la necesidad de relajarse cuando sentimos enfado e ira.	0	1	2
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: AUTOESTIMA EMOCIONAL
--

Actividad: "Mi espejo"

Desarrollo: Esta actividad se llevará a cabo tanto en gran grupo como individual.

- Trabajo en gran grupo: nos pondremos de pie y nos miraremos los unos a los otros; nos fijaremos mucho en las características físicas básicas de cada uno, en cuáles son las que nos diferencian: el color de los ojos, del pelo, la forma de la boca, de la nariz, etc. Los niños levantan la mano e intervienen explicando sus propias características. Para ello pueden disponer de un espejo para mirarse.
- Trabajo individual: una vez hayan hablado de ellos mismos, se dibujarán en una hoja en blanco. Después, se enmarcan los dibujos y se cuelgan en la clase en forma de cuadros.

Material: folio en blanco, espejo.

Objetivo 1: Expresar cualidades básicas de uno mismo.	0	1	2	Objetivo 2: Valorar nuestras propias cualidades personales.	0	1	2
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.

BLOQUE TEMÁTICO: AUTOESTIMA EMOCIONAL
--

Actividad: "Me quieren"

Desarrollo: Los niños se sentarán formando un semicírculo o bien pueden poner las sillas en filas como si fuera un teatro. El maestro les contará el cuento "El patito feo", adaptado para la ocasión. Después de explicarlo, realizará una serie de preguntas acerca del contenido de la historia y les invitará a reflexionar acerca de ellos mismos y de cómo les ven los demás.

A continuación llevaremos a cabo el trabajo individual. Para esta ocasión, hay una hoja de trabajo en la cual hay dibujado un espejo. Es en él, donde debemos reflejarnos a nosotros mismos; el título es "Me quiero mucho y me quieren".

Con respecto a la Actividad "Me quieren" hemos decidido prolongarla a lo largo de esta semana ya que está diseñada para dedicarle 3 sesiones y tan solo hemos podido hacerlo una vez. De esta forma podremos adentrar más en las emociones de nuestro alumnado y reflexionar con ellos más sobre el cuento. Para la última sesión vamos a profundizar este tema ayudándonos del corto "Aviéntate" que visualizaremos en youtube en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ZDxJ6x4W3cw>

Material: cuento "El patito feo", fichas del cuento en blanco para colorear, ordenador.

Objetivo 1: Identificar cómo se siente el protagonista del cuento explicado por el educador.	0	1	2	Objetivo 2: Describir cualidades de uno mismo y valorar las de los demás.	0	1	2
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

Actividad: "El rincón de la paz"

Desarrollo: Se trata de una herramienta para dirigir los problemas, dudas y conflictos de los y las niñas. Deben saber que existe un rincón en el que puedan solucionar los problemas hablando. Aprenderán a darse cuenta de que en lugar de usar la violencia es mejor utilizar las palabras. Desarrollando estrategias para los conflictos externos se pueden resolver los conflictos internos. En clase habilitaremos un espacio tranquilo. Para decorar los niños/as dibujarán corazones con sus nombres en el interior y los colgarán. Entre todos, dibujaremos también a dos niños y niñas hablando y colgaremos ese dibujo en la pared. Para diferenciar los momentos para hablar y escuchar, dibujaremos con cartulina una oreja y una boca. Repasaremos los pasos de la resolución de conflictos: tranquilizarse, dar una versión de la historia, buscar las vías de solución, elegir la mejor opción. Dependiendo de la situación, el profesor o algún alumno pueden hacer de mediadores. Al principio, a los niños/as les cuesta ir al rincón. Nuestra labor será invitarles a hacerlo cada vez que haya un conflicto. No les obligaremos a ir, tan sólo les invitaremos.

Material: folio con corazones dibujados o en blanco para dibujarlos, dibujo de una oreja y una boca para colorear.

Objetivo: Desarrollar diferentes estrategias para aprender a hablar y escuchar.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

Actividad: "Busca tu globo"

Desarrollo: Previamente prepararemos globos con el nombre de cada niño/a y los esparciremos por la clase. Los niños/as tendrán que buscar el globo con su nombre y controlaremos el tiempo que tardan en hacerlo. Cuando todos hayan encontrado su globo, pediremos que los vuelvan a soltar por la clase, y que esta vez cojan el globo con el nombre de un compañero/a al azar y se lo entreguen a quien le corresponda. Igualmente se medirá el tiempo transcurrido, y comprobaremos que en la segunda actividad ha sido más rápido que cada alumno tenga su globo y concluiremos reflexionando sobre la importancia de trabajar en equipo. Otra variante de esta actividad sería repartir las piezas de un puzzle y completarlo entre todos, o que lo hagan en solitario, llegando a la misma conclusión.

Material: globos de colores.

Objetivo: Valorar el trabajo cooperativo entre el alumnado.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES

Actividad: "Palabras mágicas"

Desarrollo: Lectura de un cuento sobre la importancia del uso de las palabras de cortesía (<https://youtu.be/B03QsVxgN2Y>), a continuación les enseñaremos la canción de las "palabras mágicas" del siguiente enlace <https://youtu.be/FoPTLHWXtEs> .

Mientras se realizan diferentes actividades a lo largo de la jornada escolar haremos hincapié en que poco a poco vayan utilizando las palabras de buenos modales, para ello nos ayudaremos de unas tarjetas con estas palabras: GRACIAS, POR FAVOR, LO SIENTO, PERDÓN, BUENOS DÍAS...

Material: cartulinas, rotuladores, ordenador.

Objetivo: Comunicarse con buenos modales, fomentando el uso las palabras de cortesía (perdón, gracias, por favor, etc...)	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

Actividad: "Mi colegio"

Desarrollo: Hacer una visita a todo el colegio y posteriormente cada alumno/a realizará un dibujo de éste. El maestro pedirá a los niños/s que digan cosas (positivas y negativas) sobre el colegio, reflexionando sobre preguntas como: ¿Qué hacen en el colegio?, ¿Para qué van al colegio?, ¿Qué pueden aprender?, ¿Qué les gusta?, ¿Qué no les gusta?, ¿Cómo se sienten viniendo al colegio? Cada vez que un niño diga una cosa positiva del colegio pondrá un gomets verde dentro del colegio dibujado, si dice algo negativo, pondrá un gomets rojo. El maestro anotará todas las aportaciones en la pizarra que estará dividida en dos: cosas que nos gustan y que no nos gustan del colegio. Una vez terminada la actividad contaremos cuántos gomets rojos y verdes hay y sacaremos conclusiones entre todos.

Material: gomets rojos y verdes, folio en blanco.

Objetivo: Identificar y expresar los propios sentimientos hacia el colegio.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR			
Actividad: "¿Hacemos un colegio más bonito?"			
<p>Desarrollo: El maestro mostrará a los niños el dibujo del colegio (de la actividad "Mi colegio") e irá explicando situaciones que ellos mismos dijeron en la otra sesión. A partir de aquí, se intentan buscar, a través de preguntas abiertas a los niños, soluciones para cada situación negativa. Con los niños más pequeños podemos utilizar personajes populares o inventados de cuentos.</p> <p>Material: no requiere material específico.</p>			
Objetivo: Identificar y expresar diferentes soluciones para situaciones adversas.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR			
Actividad: "¿Hacemos un colegio más bonito?"			
<p>Desarrollo: El maestro mostrará a los niños el dibujo del colegio (de la actividad "Mi colegio") e irá explicando situaciones que ellos mismos dijeron en la otra sesión. A partir de aquí, se intentan buscar, a través de preguntas abiertas a los niños, soluciones para cada situación negativa. Con los niños más pequeños podemos utilizar personajes populares o inventados de cuentos.</p> <p>Material:</p>			
Objetivo: Identificar y expresar diferentes soluciones para situaciones adversas.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

CURSO:	NIVEL:	FECHA:
--------	--------	--------

Poner una "X" en la casilla en blanco según el grado de calificación conseguida por el alumnado.

<p>0 puntos: No ha logrado el objetivo. 1 punto: Ha logrado parcialmente el objetivo. 2 puntos: Ha logrado totalmente el objetivo.</p>
--

BLOQUE TEMÁTICO: HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR			
Actividad: "El cuento de la hormiga y la cigarra"			
Desarrollo: Les contaremos el cuento "La hormiga y la cigarra" y les haremos las siguientes preguntas: ¿Os ha gustado?, ¿Qué es lo que más os ha gustado?, ¿Por qué?, ¿Quién os ha gustado?, ¿Cómo es la hormiga?, ¿Cómo es la cigarra?, ¿Quién te gustaría ser?, ¿Cómo son el padre y la madre?, ¿Qué trabajos hacen?			
Material: cuento "La hormiga y la cigarra" y en blanco para colorear.			
Objetivo: Demostrar y experimentar que el trabajo bien hecho merece la pena.	0	1	2
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

5. CONCLUSIÓN.

El trabajo de las competencias emocionales durante este curso escolar a través de la programación y puesta en práctica de actividades lúdicas, motivadoras y que parten del interés y nivel madurativo de nuestro alumnado, ha sido muy satisfactorio y esto se puede constatar con los resultados de la evaluación obtenidos.

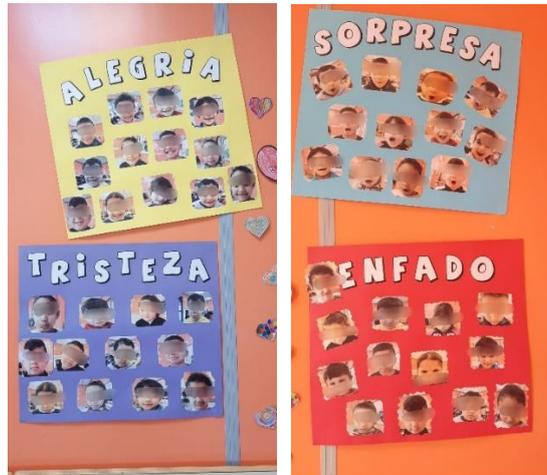
Fundamentalmente, nos ha permitido conseguir un entorno en el que alumnado se abra y hable de forma natural de sus emociones. Y esto lo hemos conseguido ya que:

- La programación de actividades interesantes para el alumnado.
- A diario dedicamos un espacio de tiempo a los niños y niñas a hablar, poner nombre a sus emociones, identificarlas, comprenderlas y verbalizarlas, así como a explicarles cómo enfrentarse a diferentes situaciones.
- Hemos reflexionado sobre las diferentes situaciones de conflicto que vivimos en el colegio y enfatizamos en las causas y posibles soluciones.

La propuesta de actividades realizada durante este grupo de trabajo y puesta en práctica en el aula, nos ha permitido llegar al corazón de nuestros niños y niñas, entender su mundo e iniciarlos en la educación emocional. Además, todo ello se ha conseguido gracias a la buena disposición de los maestros que componen el grupo, estando siempre dispuestos a ayudar, colaborar y aportar nuevas ideas, con una actitud muy positiva y enriquecedora sin la cual no habría sido posible la consecución de los objetivos propuestos, tanto a nivel de alumnado como a nivel de profesorado.

ANEXOS

Actividad “Tu cara me suena”: CONCIENCIA EMOCIONAL



Actividad “¿Cómo te sentirías si...?": CONCIENCIA EMOCIONAL



Actividad “Estatuas emocionales”: CONCIENCIA EMOCIONAL



Actividad “El reloj de las emociones”.: CONCIENCIA EMOCIONAL



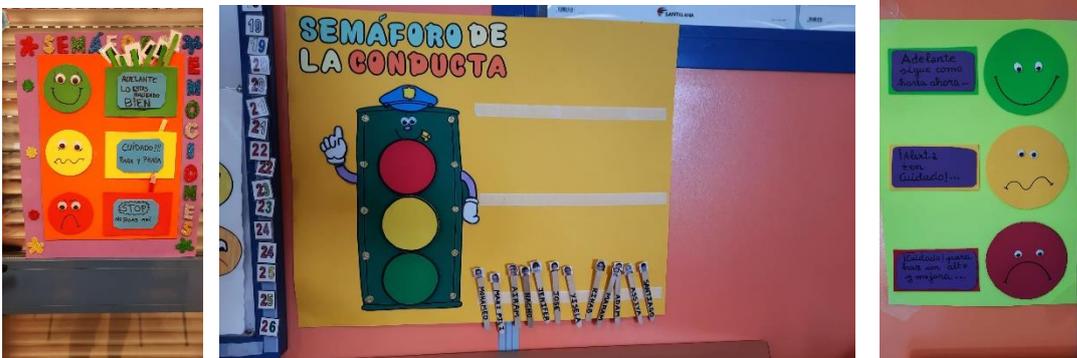
Actividad “Técnica de la tortuga”: REGULACIÓN EMOCIONAL



Actividad Yoga para niños “El cuento de las mariposas”.: REGULACIÓN EMOCIONAL



Actividad “Semáforo de las emociones”: REGULACIÓN EMOCIONAL



Actividad “El rincón de la paz”: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES



Actividad “Palabras mágicas”: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES



Actividad “El cuento de la hormiga y la cigarra” : HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

