

ACTIVIDADES COMPETENCIA EMOCIONAL

CARIÑOGRAMA (felicito, agradezco, pido disculpas).

¿Qué mejor para subir la autoestima que recibir muestras de cariño? Pues esto justamente es lo que nos propone esta estupenda actividad, en la que los peques tendrán que dejar mensajes de cariño y amistad a sus compañeros de clase.

Es sencillo de preparar y podéis hacerlo con material reciclado. Solo necesitáis un corcho que nos hará de soporte (o la misma pared si tenéis espacio) que forraremos de papel de colores. Una vez lista la base, lo único que haremos es enganchar con cola tantas cajitas de cartón (de las del tipo de palomitas de maíz o caramelos) en las que los peques habrán escrito su nombre, de manera que nos quede una por alumno en el mural. Finalmente con letras de papel de colores o fieltro ponemos el nombre y lo decoramos con corazones.

Lo único que nos queda ahora es ponernos a trabajar con él, para lo que nuestros peques dedicarán cada día un ratito para escribir un mensaje de amistad, de cariño, de agradecimiento por algo que hizo, de disculpa, etc. También pueden dejar regalitos en forma de dibujos o algún pequeño obsequio. Es una muestra de cariño hacia los que comparten muchas cosas con nosotros, trabajando de esta manera con los peques la empatía, el cariño, la amistad, para hacerlos conscientes de la importancia de las emociones positivas y los beneficios que nos traen.

Es una actividad ideal para trabajar en la asamblea de clase, ya que a podemos aprovechar el momento de leer nuestros mensajes para fomentar el diálogo, el buen humor y el respeto por los demás, además de trabajar otros aspectos como la lectoescritura (necesaria para escribir y leer los mensajes), los números (podemos aprovechar para contar los mensajes que hay en el cariñograma), la expresión verbal (al fomentar el diálogo), etc

VAMOS A DIBUJAR caras de las emociones básicas:

- Alegría.
- Tristeza.
- Miedo.
- Rabia.
- Sorpresa.
- Vergüenza.

¿Y TÚ CÓMO TE SENTIRÍAS?

Proponemos diferentes situaciones y el alumnado deberá decir cómo se siente o cómo se sentiría la persona que vive la situación.

- La profe te dice lo bien que has hecho una actividad.
- Te peleas con un amigo.
- Vas en bici y te caes.
- Otro niño te quita tu balón.
- No puedes ir de excursión porque te has puesto enfermo.

PONIENDO COLOR Y FORMA A LAS EMOCIONES.

¿De qué color te imaginas la rabia? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? ¿Cómo es su textura? ¿cómo es su forma? ¿Y la alegría, la tristeza, el miedo, la sorpresa?

Dejemos volar la imaginación y echemos unas risas...

¿CÓMO REACCIONA CADA PERSONA?

Es importante reflexionar sobre esto para que el alumnado se de cuenta de que ante una misma emoción cada uno puede tener distintas reacciones. En esta primera fase, no se trata de juzgarlas, sino de comprender que cada persona reacciona de una forma diferente.

Mucha alegría: saltar, reír, contarlo a otros, etc.

Tristeza: llorar, contárselo a mamá o papá, quedarse solo, estar pensativo, coger mi peluche favorito.

Sorpresa: comunicárselo a los demás, quedarse quieto, saltar, poner las manos en la cabeza, etc.

Miedo: huir, llorar, correr, gritar, quedarse inmóvil, etc.

Rabia: gritar, insultar, pegar, contenerse, ir a un rincón hasta que se me pase, contárselo a la profe o a los padres, etc.

ACTIVIDADES INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Aprendo a expresar lo que siento

Se trata de que los niños tomen conciencia de cómo se sienten en diferentes situaciones, de las diferentes emociones que aparecen, y sean capaces de expresarlas e identificarlas en ellos y en los demás.



2. El árbol de los deseos.

Para trabajar el **autoconocimiento**, los niños de Primaria pensamos lo que hemos hecho durante el 2014 y qué podemos mejorar para el nuevo año. Cada niño rellena una hoja de papel con su nombre y su objetivo para el 2015, después todos estos propósitos juntos formaron un gran árbol de los deseos. Este árbol está expuesto en el pasillo de manera que a lo largo del curso podamos recordar nuestras metas y llegar a conseguirlas.

3. Lo que hago bien - Lo que me cuesta más

Para trabajar el **autoconocimiento**, trabajamos otra actividad en la que los niños debían pensar qué cosas hacían bien y cómo se sentían, por un lado, y qué cosas les cuestan más y qué podían hacer para mejorar.

Después de una semana, recordamos esta actividad, y los niños que habían conseguido su propósito nos contaban cómo se sentían ahora y animaban a los demás para que siguieran intentándolo.



4. El color que hablaba.

La historia hablaba de una caja de colores en la que cada lápiz se sentía el mejor frente a los otros. Finalmente, todos entendieron que el dibujo es mucho más bonito si todos colaboran. Esta actividad está directamente conectada con la siguiente.

5. Soy especial porque...

Tras hablar del problema que tenían los colores, decidimos pensar y decirles a los demás por qué son importantes en el todo, en nuestra clase. En esta actividad, un abanico de colores iba moviéndose por la clase para que todos le dijeran a su dueño una razón por la que ellos le veían importante y especial.



6. Soy bueno en...

En esta actividad, **cada uno ofrecía una de sus habilidades para ayudar a los demás**. En la cartulina, pusimos nuestro nombre, una asignatura en la que nos sentíamos seguros y capaces de ofrecer ayuda si un compañero lo necesita y, por último una habilidad que no tenía por qué ser académica, por ejemplo: bailar, escuchar, hacer reír, etc.



7. Slogan

De nuevo, **para fomentar la unión entre el grupo**, decidimos crear un slogan que nos representase. ¡Y hasta le pusimos música! Cada uno elaboró una letra del *slogan* y una mano con su nombre, y todos participamos en la creación de la sintonía.



8. Palabras amables

En esta actividad, trabajamos **la importancia de comunicarnos utilizando palabras amables**. Entre todos buscamos palabras que nos hicieran el día más agradable, nos ayudaran a solucionar problemas mejor, o mostraran cariño hacia los demás. Las palabras se representaron como gotas que ayudan a los girasoles a crecer mejor, de la misma forma que unas relaciones cordiales entre nosotros también ayudan en nuestro crecimiento.



