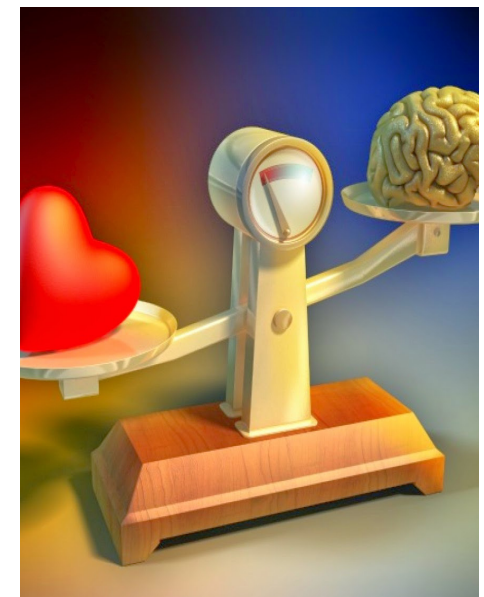
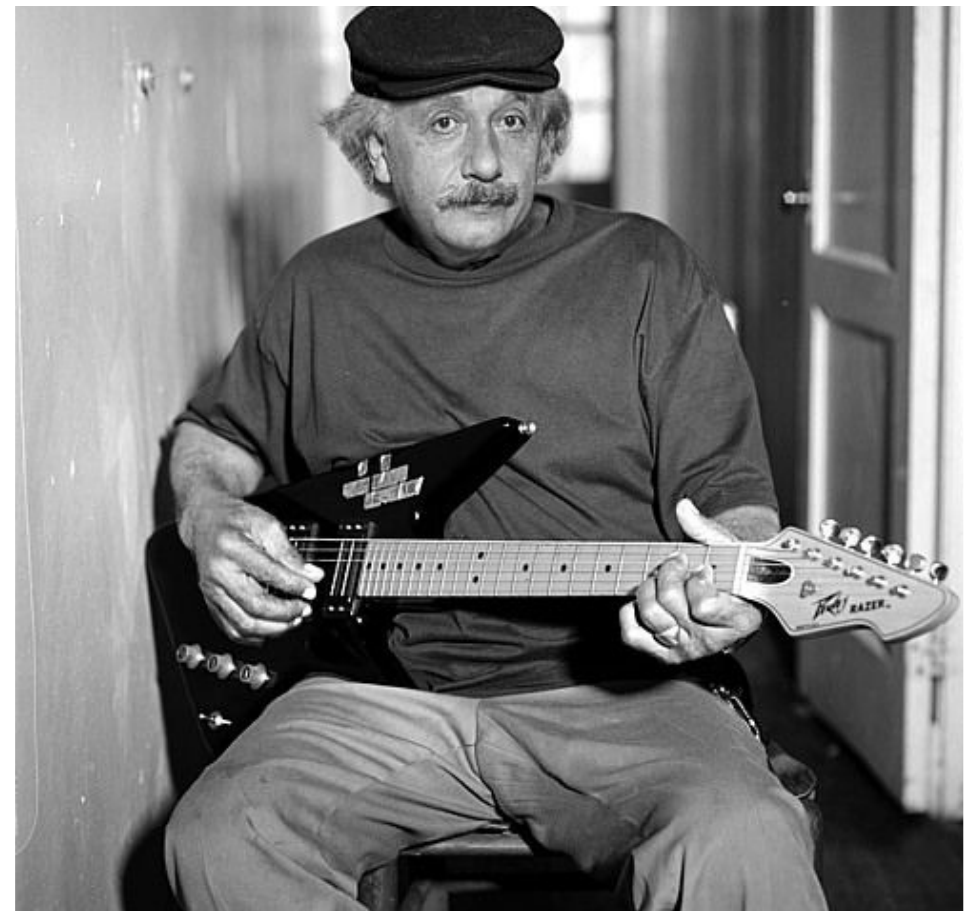


ABRIL-2018



LA ALEGRÍA

NEREA DE LA MANO CARRASCO



ABRIL-2018

ÍNDICE:

- 1.- CONTEXTO
- 2.- ALUMNADO
- 3.- ROL DEL PROFESOR
- 4.- OBJETIVOS
- 5.- COMPETENCIAS EMOCIONALES
- 6.- METODOLOGÍA
- 7.- TEMPORALIZACIÓN
- 8.- TABLA DE ACTIVIDADES
- 9.- DESARROLLO
- 10.- EVALUACIÓN
- 11.- RECURSOS
- 12.- BIBLIOGRAFÍA
- 13.- WEBGRAFÍA



ABRIL-2018

1.- CONTEXTO

Me gustaría aplicar este proyecto en la escuela rural de Valdevimbre donde doy clase desde hace ya varios años. Este es un pueblo vitivinícola situado al sur de León.

1.- ALUMNADO

La escuela Rural de Valdevimbre está formada por un grupo de 20 niños, de ed. infantil y ed. primaria. Soy tutora de un aula multinivel de primaria que agrupa a niños de 3º, 4º, 5º y 6º (10 en total). Con ellos me gustaría llevar a cabo este proyecto de educación emocional.



ABRIL-2018

3.- ROL DEL PROFESOR

Para aplicar un programa de educación emocional, los docentes debemos haber desarrollado competencias emocionales que nos permitan, por una parte, constituirnos como modelos a imitar en la expresión, comprensión y regulación de las emociones, y por otra, ser promotores del aprendizaje emocional:

a) El profesor, como modelo emocional, debe ser:

- Modelo de equilibrio personal (psicológicamente estable).
- Modelo de afrontamiento emocional.
- Modelo de habilidades empáticas.
- Experto (con recursos) en resolución de conflictos y mediación educativa.

b) El profesor, como promotor emocional, debe procurar:

- Percibir las necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los alumnos.
- Ayudar a los alumnos a establecer objetivos personales.
- Favorecer los procesos de toma de decisiones y de responsabilidad personal.
- Constituirse en orientador personal.
- Establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza de los alumnos.

ABRIL-2018

4.- OBJETIVOS

a) Percepción de las emociones

- Identificar las emociones básicas de alegría, enfado, tristeza, miedo, sorpresa y asco.
- Identificar en los demás las emociones básicas.
- Distinguir diferentes niveles de intensidad en la expresión de las emociones.
- Escuchar atentamente a los demás.
- Mirar a los compañeros a la cara cuando hablan.
- Identificar las seis emociones básicas en las expresiones de los compañeros.

b) Expresión y comunicación de las emociones

- Expresar verbalmente y de modo socialmente adecuado las emociones y los estados de ánimo.
- Explicar a los demás los estados de ánimo mediante palabras y gestos adecuados.

ABRIL-2018

c) Comprensión de las emociones

- Conocer y emplear el vocabulario emocional básico para identificar los estados de ánimo.
- Comprender el estado de ánimo de los demás.
- Relacionar pensamientos y conductas con emociones.

d) Regulación de las emociones y los sentimientos

- Ajustar adecuadamente las emociones de enfado, miedo y tristeza.
- Tolerar adecuadamente la frustración.

e) Regulación socioemocional de las relaciones interpersonales

- Prevenir y solucionar los conflictos con los demás.



ABRIL-2018

5.- COMPETENCIAS EMOCIONALES

Su mayor grado de dominio sobre los aspectos emocionales les permitirá desarrollar las competencias emocionales básicas: profundizar en el conocimiento de la propia emocionalidad, expresarla y vivirla de un modo socialmente adecuado, desarrollar su empatía para reconocer la emocionalidad ajena y regular y autocontrolar los estados de ánimo negativos (ira, enfado, ansiedad...).

Los diferentes componentes que los alumnos van a necesitar para desarrollar las competencias emocionales pueden agruparse dentro de las siguientes dimensiones:

a) Dimensión cognitiva:

Los alumnos deben aprender a realizar reinterpretaciones de las situaciones de interacción social, para atribuir significados emocionalmente más desarrollados e inteligentes.

Muchas de las alteraciones de la emocionalidad negativa, como el miedo, la ansiedad, la tristeza, la ira, la furia o el enfado, tienen su origen en cómo los estudiantes perciben las actitudes, las expresiones faciales y motoras o el metalenguaje en los demás. El análisis reflexivo acerca de uno mismo da lugar al desarrollo de la conciencia de sí mismo en el ámbito personal, escolar, familiar y social (diferentes tipos de autoconcepto), a la modificación de aspectos mejorables de la propia conducta y a la valoración positiva del yo (autoestima).

b) Dimensión emocional:

La percepción, la expresión, la evaluación, la comprensión y la regulación emocional son competencias que el alumno debe desarrollar. Ello implica el aprendizaje de contenidos conceptuales (referidos a emociones, sentimientos y estados de ánimo), contenidos procedimentales (estrategias de afrontamiento, especialmente para el control de las alteraciones emocionales) y contenidos actitudinales (adquisición de actitudes ante comportamientos personales e interpersonales que son necesarias en la convivencia escolar, por ejemplo: la prosocialidad y la empatía).

El desarrollo de estas competencias emocionales incrementa la IE, necesaria para el bienestar personal y el del conjunto de la comunidad escolar en el marco de la convivencia diaria en el centro educativo.

c) Dimensión conductual:

El dominio de las habilidades y destrezas sociales básicas permite al alumno adquirir competencias sociales adecuadas en las relaciones interpersonales. A través de actividades de role-play se aprenden actividades motoras y verbales que mejoran las habilidades comunicativas, y con el ensayo de situaciones de conversación se favorece el autocontrol de respuestas agresivas y se practican expresiones verbales, asociadas a pensamientos más adecuados, que generan emocionalidad positiva.

Intentaremos integrar constructos de corte cognitivo (autoconcepto, autocompetencia percibida, atribuciones, expectativas, valores, creencias), emocional (emociones y sentimientos, su percepción, expresión, conocimiento y regulación o afrontamiento) y conductual (habilidades sociales asertivas verbales y no verbales).

6.- METODOLOGÍA

El modo de trabajar las emociones en la etapa de la Educación Primaria debe ser fundamentalmente de carácter vivencial y grupal.

En la situación interactiva del grupo, los alumnos aprenden a identificar sus propias emociones y las de los demás, tienen lugar expresiones afectivas y aprenden a conocer los efectos de su conducta en los demás.

En la interacción de los alumnos en el grupo, se produce la percepción, la expresión, la comprensión y la regulación de las emociones y de los estados de ánimo en el marco de la prevención y la resolución de los conflictos interpersonales.

La retroalimentación producida en dicha interacción constituye un importante recurso didáctico. Así, el profesor podrá modelar las respuestas y las reacciones de los alumnos para que sean emocional y socialmente más adaptadas.

-Las ideas previas:

En las sesiones didácticas que se desarrollen para trabajar cada objetivo, se formularán preguntas a los alumnos acerca de lo que saben sobre, por ejemplo, las emociones: cuántas hay, de qué tipo, para qué sirven, etc. El debate iniciado bajo este principio metodológico tiene la finalidad de despertar el interés por el conocimiento de la propia emocionalidad y la de los demás. La información aportada por todos, junto con la utilización de elementos motivantes como lecturas, noticias o acontecimientos, despertará la curiosidad de los alumnos por el conocimiento del mundo emocional.

-El vocabulario emocional:

El conocimiento y la comprensión emocional se desarrollan mediante el uso de palabras que expresan lo que sienten los alumnos, ya sean emociones o sentimientos. El trabajo con el vocabulario emocional es muy importante en estas edades, puesto que proporciona a los alumnos las palabras más adecuadas con las que comunicar a los demás su estado de ánimo.

Alegría	Enfado	Miedo	Tristeza	Asco	Sorpresa	Vergüenza
Contento	Molestia	Temor	Desánimo	Aborrecimiento	Asombro	Humillación
Simpatía	Rabia	Horror	Desilusión	Desprecio	Extrañeza	Culpa
Paciencia	Furia	Pánico	Pena	Rechazo	Impacto	Arrepentimiento
Confianza	Indignación	Terror	Decepción	Repulsión	Impresión	Timidez
Felicidad	Venganza	Preocupación	Pesar	Repugnancia	Conmoción	Rubor
Tranquilidad	Humillación	Desasosiego	Pesimismo	Rechazo	Estupor	Sonrojo
Satisfacción	Irritación	Susto	Aburrimiento	Animadversión	Confusión	Afrenta
Buen humor	Celos	Nerviosismo	Apatía	Grima		Bochorno
Calma	Envidia	Impaciencia	Culpa	Desagrado		
Amabilidad	Mal humor	Inquietud	Melancolía			
Cariño	Disgusto	Desconcierto	Nostalgia			
Esperanza	Rencor	Pavor	Amargura			
Optimismo	Tensión	Espanto	Soledad			
Bienestar	Excitación	Sobresalto	Infelicidad			

-Los textos o lecturas:

Se podrán utilizar aquellas lecturas que se estimen adecuadas para motivar a los alumnos hacia el conocimiento emocional. El contenido de la lectura debe provocar en los alumnos una vivencia emocional y sensibilizarlos ante la necesidad de saber cómo mejorar su bienestar personal a través de la expresión, el conocimiento y la regulación de sus estados de ánimo. A partir de lecturas colectivas, se formularán preguntas en torno a cada una de las competencias emocionales básicas. Por ejemplo: ¿Qué emoción sentía el personaje? ¿Cómo se daban cuenta los demás de que estaba triste? ¿Qué hizo para no tener miedo?...


7.- TEMPORALIZACIÓN

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO	SESIÓN: "LA ALEGRÍA"	
60'		
5'	ACTIVIDAD MINDFULNESS 1.1	
5'	CORTO LA AMISTAD https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRUqWU	
5' / 8'	CUENTO EL VENDEDOR DE ALEGRÍAS https://www.youtube.com/watch?v=vUFNkwNZhdY	
10' / 15'	BAILE DE LAS RODILLAS	
10'	SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES COSAS QUE ME HACEN REIR PELOTA DE LOS CUMPLIDOS	  
15'	CANCIÓN: "MADRE TIERRA" CHAYANNE	
5'	EVALUACIÓN DE LA SESIÓN	

8.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO 60'	SESIÓN: "LA ALEGRÍA"	
5'	ACTIVIDAD MINDFULNESS: Práctica de corazón pleno : frases de cariño	
	Preparación:	Los niños deben adoptar una postura cómoda, sentado de tal manera que puedan tener el cuerpo bien relajado.
	Ejercicio:	<p>Lleva tu atención a tu pecho y a tu corazón. Observa tus sentimientos, las emociones y las sensaciones que encuentras allí. Sitúa tu consciencia en tu corazón, sin intentar sentir nada concreto.</p> <p>Cuando te sientas relajado y enfocado, visualiza a un niño al que tengas cariño, un niño que te evoque sentimientos de bondad.</p> <p>Imagínate a ese niño y observa lo que sientes en tu corazón. Puedes advertir felicidad, compasión, ternura, u otras emociones positivas.</p> <p>A continuación, se dice en alto los siguientes deseos(varias veces): Que seas feliz Que estés a salvo Que estés sano Que tengas paz</p> <p>A continuación cada niño dirigirá la mirada de corazón pleno hacia <u>si</u> mismo. Con esa misma bondad que dedicaste al niño, envíate a ti mismo esos deseos de corazón pleno. Y mientras lo haces advierte cómo afecta esto a tu cuerpo.</p> <p>Que yo sea feliz Que yo esté a salvo Que yo esté sano Que yo tenga paz</p> <p>Cuando estés preparado, vuelve a llevar tu atención a las sensaciones de tu corazón durante varias respiraciones más, esta vez sin decir las frases. Quédate sentado observando. Cuando estés preparado abre los ojos con suavidad.</p>
	Reflexiones	<p>Cuando nos enviamos bondad a nosotros mismos, es como si recargásemos las pilas de nuestro corazón. A medida que dilatamos el círculo de nuestra compasión podemos aprender a perdonar a los demás.</p>

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO
60'

SESIÓN: "LA ALEGRÍA"

5'

CORTO LA AMISTAD

<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>



Preparación:

En gran grupo Los niños comentan que es para ellos la amistad y después hacen el visionado de este corto tan bonito que trata sobre lo que la amistad sincera te hace sentir y hacer por los demás.

Ejercicio:

Tras el visionado de este corto los niños por parejas inicialmente y en gran grupo a posteriori comentarán los sentimientos que se aprecian en el video. Los de cada personaje y la forma en la que cada personaje supera lo que le sucede.

También hablaremos de cómo se hubiesen sentido ellos mismo si les hubiese pasado a ellos y de cómo lo solucionarían.

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO
60'

SESIÓN: "LA ALEGRÍA"



5' / 8'

CUENTO EL VENDEDOR DE ALEGRÍAS

<https://www.youtube.com/watch?v=vUFNkwNZhdY>

AUDICIÓN / LECTURA DEL CUENTO

Este cuento trata de la alegría que da la música y el baile y el cómo prohibirlo trae consecuencias negativas. Pero, si por el contrario, nos dejamos llevar por la alegría de la música y el baile todo el mundo se contagia de dicha felicidad.

10' / 15'

Ejercicio BAILE:

Una vez leído el cuento experimentaremos de primera mano cómo las frases del cuento se vuelven realidad en la experiencia de bailar el baile que surgía tras tocar la flauta.

Todos los niños en gran grupo llevarán a cabo la dinámica de bailar el baile que propone este cuento tan bonito.

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO
60'

SESIÓN: "LA ALEGRÍA"

10'

SEMÁFORO DE EMOCIONES



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer? ¿Funcionará?

VERDE: Llévame a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Te funcionó?

Actividades:

Le explicaré a los niños que cada vez que se sientan una emoción de enfado o de irritación se imaginen ellos mismos como si fuesen un semáforo.

Se tienen que transformar en el semáforo identificándose con las fases que presenta.

Primero piensa en la luz roja y párate a pensar sin imitarte más.

Segundo piensa que eres la luz de color amarillo y respirar hasta que pienses sin enfado.

Después puedes pasar a la luz verde y decir a los demás que problema tenías cómo te sentiste y cómo lo solucionaste.

Es importante adquirir la estrategia para regular las emociones.

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO
60'

SESIÓN: "LA ALEGRÍA"

15'

**CANCIÓN: "MADRE TIERRA"
CHAYANNE**



Actividades:

En gran grupo los alumnos empezarán a escuchar la canción sin poder moverse solo escuchándola.
La segunda vez ya la pueden cantar. Esta canción es tan alegre y pegajosa que todos terminan cantando al menos el estribillo.
En la tercera escucha, ya todo el grupo se pone en pie y baila con los brazos en alto y un ritmo totalmente libre.

Análisis

La música es alegría y tras cantar y bailar esta canción todo nuestro cuerpo se relaja siente emociones positivas.
Les preguntaré como se sentían antes de escuchar la canción y
Cómo se sentían después de haberla escuchado.

Esta es una unidad diseñada para trabajar LA ALEGRÍA en 1 sesión de 60 minutos.

TIEMPO
60'

SESIÓN: "LA ALEGRÍA"

5'

EVALUACIÓN



Individualmente los alumnos valorarán 3 ítems por escrito:

Actividades:

- A Qué técnicas trabajadas les han gustado más a la hora de conocer sus emociones.
- B Si sus emociones han experimentado algún cambio.
- C Si les gustaría conocer más acerca de las emociones y las técnicas para controlarlas.

9.- RECURSOS

Los recursos necesarios para llevar a cabo estas actividades son:

- + ordenador
- + cartulinas
- + rotuladores
- + pinturas

10.- BIBLIOGRAFÍA

- + Daniel J. Rechtschaffen, (2016) Educación Mindfulness. Gaia Ediciones
- + Rosa Jové (2017). las escuela más feliz. La esfera de los libros

10.- WEBGRAFÍA

CORTO LA AMISTAD

<https://www.youtube.com/watch?v=OczEHXRU9WU>

CUENTO EL VENDEDOR DE ALEGRÍAS

<https://www.youtube.com/watch?v=vUFNkwNZhdY>