1. Elegir una emoción primaria o secundaria para trabajar con mis alumnos en clase.
2. Realizar una pequeña programación plasmando: objetivos, actividades: que quiero llevar a cabo con los alumnos en el aula, metodología, recursos.
* Nombre de la emoción: Ira
* Edad, ciclo al que va dirigida: 2º ciclo de primaria.

 PROGRAMACIÓN:

ÍNDICE:

* INTRODUCCIÓN
* OBJETIVOS
* METODOLOGÍA
* ACTIVIDADES
* RECURSOS MATERIALES
* TEMPORALIZACIÓN
* EVALUACIÓN
* INTRODUCCIÓN: Partiremos de las vivencias personales de los alumnos.

Trabajaremos las 5 competencias emocionales (Bisquerra):

 1-Conciencia emocional

 2-Regulación emocional.

 3-Autonomía personal.

 4-Competencia social e inteligencia interpersonal.

 5-Habilidades para la vida y el bienestar.

* OBJETIVOS. Identificar objetivos, creando una historia motivadora, integrando dinámicas y asociadas al juego

1-Conocer e identificar emociones.

2-Aprender a dirigir las emociones adecuadamente.

3-Desarrollar la capacidad de superar dificultades.

4-Comprender las emociones de los demás.

5-Respetarnos y respetar a los demás.

 6-Valorar las características positivas de uno mismo.

7-Aprender a trabajar en colaboración.

* METODOLOGÍA: siempre atendiendo a los principios de atención a la diversidad y a la individualidad de cada alumno a través de un enfoque constructivista y globalizador, aprenderán a conocer sus emociones, a dirigir las emociones adecuadamente, partiendo siempre de sus experiencias y situaciones cotidianas, ofreciendo oportunidades de interacción y experimentación. Ayudando a los alumnos a exteriorizas sus emociones. Ante todo, trabajaremos la frustración, que aparece cuando no conseguimos lo que anhelamos, no satisfacemos nuestros deseos y va acompañada de impotencia, de desilusión, de tristeza, de decepción y desemboca en: rabia, enfado, ira, angustia, ansiedad.

Debemos enseñar a superarla, dando a los niños herramientas para ir superándola, enfrentándose a nuevos retos. Las actividades propuestas tienen varias opciones y los niños deben buscarlas, para no repetir la misma situación, tienen que analizar la situación, buscar alternativas y gestionar dichas opciones. Ante cualquier situación dolorosa podemos buscar algo bueno, podemos cambiar los pensamientos e ideas negativas por afirmaciones positivas, que nos darán más confianza, seguridad.

El tutor guiará, mediará, a través de preguntas, utilizando estrategias

vivenciales. Planificará dinámicas para la resolución de conflictos.

* ACTIVIDADES:

1-Iniciar la jornada aplicando técnicas de saludo: hablar de cómo nos sentimos, creamos un hábito.

 2-Como nos hemos levantado hoy: contentos, tristes, melancólicos, apáticos, de mal humor, con ganas de trabajar, enfadados, dando nombre a las emociones de cada niño, un niñ@ sale a la pizarra y va escribiéndolas en dos columnas las positivas y las negativas, dibujamos caras con cada emoción, ponemos caras de los diferentes tipos de emociones.

3-Podemos elegir una emoción y su opuesta para trabajarlas ese día. Trabajamos la asertividad.

4-Escuchamos música relajante a primera hora de la mañana, que nos predisponga de forma positiva. Hablamos de que música les hace sentir mejor y que les gusta escuchar.

5-Lecturas en voz alta, en las que participaran todos los alumnos. Tenemos libros y cuentos sobre emociones. Terminamos de leer un cuento y hacemos preguntas: ¿Cómo creéis que se sentía la niñ@, el animal? Sorprendida, avergonzada, enfadada, temerosa, triste, alegre, furiosa.

6-Explicar por qué creen que se sentía así. Explicamos que todos tenemos dificultades alguna vez, que no pasa nada por contarlo y que nos ayuda a resolverlo.

7-Dibujamos en la pizarra dos columnas: en una escribimos mis dificultades, en otra columna escribimos: para sentirme mejor puedo...

8-Pedimos a los alumnos que digan sus dificultades y que podrían hacer para sentirse mejor, van reforzando las respuestas positivas como alternativa a emociones negativas, como: enfado, rabia, tristeza.

9-Escribimos cartas sobre emociones. Pensamos en una emoción y en un compañero y escribimos la carta, según acabamos la carta la metemos en una caja, más tarde, saldrán todos los niños de la clase, de uno en uno y sacarán una carta que leerán al resto, las cartas son anónimas.

10-Traemos revistas y en una sesión por grupos, buscamos caras de personas con emociones diferentes, las recortamos y en una cartulina las pegamos y escribimos al lado el tipo de emoción, según el criterio dado por la profesora; por ejemplo: personas felices, infelices, alegres, tristes, simpáticas, enojadas. Hacemos preguntas a los niños: ¿Qué pueden hacer para sentirse mejor? ¿Qué imagen prefieren? y que expliquen por qué.

11-Hacemos ejercicios para regular las emociones: aprendemos a respirar, guardamos la calma, les transmitimos que conocemos nuestras emociones y que ellos pueden hacer lo mismo, ponemos nombre a las emociones.

12-Elaboramos tarjetas de las emociones, hacemos teatralizaciones: planteamos situaciones como: Andrés y Juan están jugando en el recreo al fútbol, cuando Andrés va a meter un penalti Juan le da un empujón. ¿Qué situaciones pueden darse? Por grupos de 4 alumnos, cada uno trabaja una situación: Andrés se enfada muchísimo con Juan, Andrés se enfada y le llama unas cuántas cosas a Juan, Andrés habla con Juan sobre lo que ha pasado y Juan no hace caso y se ríe, Andrés y Juan se pelean y tiene que ir un profesor a separarlos. Cada grupo prepara una representación sobre el caso elegido, al final de la clase, entre todos ya saben y han aprendido como tienen que controlar las emociones negativas, pensar durante unos segundos antes de responder, respirar unas cuantas veces, dialogar, no dejarnos llevar por la ira, nos relajamos, escribimos en nuestro diario de emociones lo que hemos aprendido.

13-Dibujamos como nos sentimos, enseñamos nuestros dibujos, luego colocamos en una corchera todos los dibujos.

14- Practicamos ejercicios de yoga adaptados a los niños. Trabajamos el libro: Jugamos a hacer yoga. Cada postura las relaciona con un animal, imitamos los movimientos de los animales. Facilita la autoestima, la concentración y relaja.

15- Vemos y analizamos varios cortos sobre las emociones, trabajamos la risa y el juego, para dejar el enfado y la ira fuera.

16- Trabajamos técnicas de relajación a través de juegos, como el del semáforo, que sirve para controlar el estrés, la ira, la rabia, la felicidad, trabajamos el autocontrol de la conducta, los impulsos.

17-Les explicamos a los niños que vamos a jugar a un juego, el juego del semáforo, todos conocemos los semáforos y sabemos lo que significan sus distintos colores: el rojo, debemos parar, el amarillo en preparación para continuar y el verde podemos avanzar. Sacamos el juego, se lo enseñamos y continuamos explicando: tenéis que seguir las indicaciones del semáforo, si se pone en rojo, paramos y respiramos y pensamos como nos sentimos, cuando se pone amarillo pensamos que podemos hacer y cuando se pone verde lo hacemos.

Ensayamos varias veces y ponemos música, damos instrucciones y les pedimos que sigan las consignas. Al finalizar el juego hacemos una reflexión y les explicamos que este juego nos puede ayudar cuando estamos nerviosos, tengamos impulsos de hacer cosas, si nos acordamos del juego del semáforo y seguimos sus colores: primero paramos y pensamos como nos sentimos, después reflexionamos sobre lo que podemos hacer y finalmente lo hacemos.

Podemos tener un semáforo en clase y ante situaciones de estrés el maestro lo saca con el color adecuado a la situación.

18- Otra técnica de relajación: El juego del globo estimula la conciencia corporal, la postura, la lateralidad, favorece la concentración, el manejo de la tensión. Necesitamos un salón amplio y globos de colores. Cada niño busca el tipo de actividad que le ayuda a relajar: dibujar, pintar, escuchar música, tocar un instrumento, construir en bloques, utilizar plastilina.

Pedimos a los niños que cierren los ojos e imaginen que se convierten en globos, según inhalan aire se inflan como si fuesen globos, luego despacito se desinflan, exhalando.

Pido a los niños que abran los ojos y les pregunto: en que situación se han sentido como globos y deben de soportar y tolerar algo. ¿Cómo han resuelto este problema? Podemos evaluar su participación.

19-Técnica del volcán, aprendemos a controlar los impulsos, explicamos como funciona un volcán, precediéndole un temblor que procede de su interior, luego expulsa la lava desde su interior, forma de autocontrol, les enseñamos la manera de reconocer ese temblor interno.

COMO RECONOCER SITUACIONES DE IRA:

A-Reconozco situaciones de ira.

 B- ¿Qué cosas te enfadan? Hacer una lista, puede dibujar un volcán.

C- Anota todo lo que te enfada en determinada situación. Anotar a la izquierda de la hoja comentarios, frases, palabras. Se les explica que cada palabra va saliendo del interior del volcán, cada palabra representa una gota de lava, anota y dibuja cada palabra que va saliendo del interior del volcán.

D- Al llegar a la mitad del volcán dibujo una línea horizontal, cuando las gotas (las palabras) lleguen a la línea. Pido al niño que tome conciencia de su enojo. Este debe ser el límite para que el volcán no entre en erupción.

E- Enseñamos al niño que es una de las formas de reconocer lo que sucede y luego es hablar con un adulto sobre lo que le sucede.

F- Cuenta hasta 10. Explicamos al niño que todos atravesamos situaciones de estrés, qué si antes de explotar contamos hasta 10, actuaremos con más calma.

G- control de la respiración. Una vez que el niño aprende a reconocer cuando su ira está elevando por encima de la línea límite del volcán, Técnicas de control de la respiración, implica reconocer el control de la aceleración de la música, símbolo de la ira o enojo y poco a poco lentificar la respiración.

20- La botella de la calma, cada niño trae una botella de plástico a clase para realizar la actividad: la echamos agua, colorantes diversos, cada uno puede elegir dos colores, lo mezclamos (yo incluiré purpurina dorada o plateada, una vez que los niños no estén el aula, por ser sustancia tóxica) y servirá para hacerles observar la botella agitada cuando se enfadan hasta que se calman. Si es necesario ponemos al niño que en un momento dado se enfada y no obedece las instrucciones de la clase en un espacio apartado del resto de la clase, hasta que mirando la botella se calma.

21- Reconocemos situaciones de “ira”. Reconocer situaciones de estrés, que cosas les enfadan, hacer listas con dibujos, anotan las cosas que les enfadan: comentarios, palabras, que tomen conciencia de su enojo, antes de llegar a la erupción, contar hasta 10, control de la respiración.

16- Elaborarán un diario de emociones, al finalizar cada jornada escolar, al finalizar la semana, los leeremos en clase y reflexionaremos sobre nuestras emociones y como vamos resolviendo los problemas.

22- Vemos la película:”Inside out” presentamos la película en tres sesiones, hablamos de lo que representa y una vez vista la película; preguntamos por los personajes, quién es el protagonista, las emociones que representan: alegría, tristeza, asco, miedo, ira. ¿Qué pretende conseguir el protagonista? ¿Crees qué conseguirá su objetivo? ¿Qué le recomendarías que hiciera? Para finalizar escriben en su diario las emociones que han visto reflejadas en la película y lo que haría cada una ante situaciones semejantes.

23- Otros ejercicios: unir cada emoción con su definición, impedir, estorbar, gritar, poner obstáculos a una acción, imposibilitar una acción, manifestar un sentimiento dando voces.

Lo mismo podemos hacer en una columna escribimos unas palabras que representan unos sentimientos y en otra sus contrarios, o sus sinónimos, ejemplo: gritar, vocear, vociferar, chillar, sus contrarios: murmurar susurrar y deberán unirlos con una flecha

* TEMPORALIZACIÓN: Podemos trabajar el control de las emociones: la ira, en relación con el resto de las emociones, en sesiones de 1 hora de tutoría y realizando las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y el mismo espacio físico de la actividad, durante el primer trimestre, para poco a poco trabajar las emociones en todas las áreas, a lo largo del curso.
* RECURSOS MATERIALES:

Cuentos, revistas, libros, pinturas de colores, rotuladores, tijeras, lápices, gomas, pegamento, cartulinas, fotos, cuadernos, diarios, vídeos, cortos, películas animadas sobre emociones, material del aula. Juegos de bloques.

Algunos cuentos a trabajar:



* EVALUACIÓN: Se evaluará el desarrollo de las actividades y el producto final, la participación e implicación de todos los alumnos. Y de una forma más objetiva: el cuestionario de educación emocional (CEE) de CROP (2000).