



CURSO NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Laura Nieto Ruiz

TRABAJO DE LA UNIDAD 4

El trabajo consiste en lo siguiente:

1. Elige una emoción primaria o secundaria de las que hemos visto en este módulo y que te gustaría trabajar en el aula con tus alumnos.
2. Realiza una pequeña programación en la que deberás plasmar una serie de puntos: objetivos, actividades que quieras llevar a cabo con tus alumnos en el aula, metodología, recursos...

Nombre de la emoción: Ira.

Edad-ciclo a quién va dirigida: segundo curso de Educación Infantil (4 años)

ACTIVIDADES

1. **Actividad. Cuento ¡Vaya Rabieta!**

El desarrollo de la actividad sería el siguiente:

- Durante el momento de la “Asamblea” (todos sentados en círculo en la alfombra) la profesora leerá el cuento ¡Vaya Rabieta! de Mireille d'Allancé.
- Una vez realizada la lectura, los niños comentarán o preguntarán lo que consideren necesario. Es interesante que la función de la maestra sea la de moderadora y que sean los niños los que se contesten entre ellos y se cuestionen lo que consideren necesario puntualizar. La maestra intervendrá para redirigir el tema o remarcar algún aspecto importante.
- Después cogeremos un folio DIN-A3 y cada uno hará su propia “Cosa” con ceras gordas y blandas principalmente de color rojo.
- Los niños enseñarán sus dibujos al resto de la clase y comentarán lo que han hecho, por qué lo han dibujado de esa forma, cómo se sentirá su “Cosa”, ...
- Verbalización y profundización. Entre todos, hablaremos sobre qué necesitará o qué puede hacer “la Cosa” para relajarse y que su enfado poco a poco vaya desapareciendo.
- Para finalizar, transformaremos nuestro dibujo de la “Cosa” y la haremos sin estar enfadada. La podemos pintar con más colores, otro tamaño, con sonrisa, con adornos,... cada uno como quiera hacerlo.
- Estos dibujos formarán parte de la carpeta individual de las emociones.

Temporalización. La actividad se realizaría en dos sesiones:

- La primera sesión abarcaría la lectura del cuento, el debate posterior y dibujar-colorear “La Cosa”.
- La segunda sesión empezariamos hablando del enfado de “La Cosa”, cómo puede relajarse y volver a la tranquilidad y por último realizaríamos el dibujo de “La Cosa” relajada y tranquila, según se la imagina cada uno de los alumnos.

Objetivos.

1. Aprender a controlar los enfados.
2. Reducir los sentimientos y el despertar fisiológico que provoca.

3. Cambiar la forma en la que expresamos nuestro enfado.

Recursos materiales.

- Cuento ¡Vaya Rabieta! de Mireille d'Allancé.
- Ceras gordas blandas de colores, gomets, pegatinas,...
- Folios.

Evaluación.

La evaluación será *cualitativa*. Los alumnos deberán alcanzar los objetivos programados teniendo siempre en cuenta las características personales de cada uno.

Se prestará especial atención a la consecución de valores, comportamientos y actitudes que reflejen la asimilación del contenido trabajado.

Para ayudarnos en la evaluación, podemos utilizar una hoja de registro (ver ANEXO)

2. **Actividad. Role-Playing (práctica de autocontrol)**

Teniendo en cuenta el curso y nivel educativo en el que nos encontramos, esta actividad irá adaptada al momento evolutivo en el que se encuentran los alumnos. Por lo tanto, los tiempos serán cortos y las experiencias que representemos a través del role-playing serán cercanas y significativas para los niños. El docente tendrá un papel importante como guía en todo el proceso así como de motivador y generador de situaciones.

El desarrollo de la actividad sería el siguiente:

- En el aula se recreará una situación de enfado en la que podremos ver de forma práctica el origen y la resolución de una situación de enfado.
- Podemos aprovechar una situación de enfado real o recrearemos otra ficticia.
- Si es una situación ficticia (que no se haya dado en ese momento) los propios niños pueden dar ideas y recrear esa situación. Podemos ayudarles a hacerlo con preguntas del tipo: ¿qué me enfada?, ¿dónde me ocurre?, ¿qué es lo que no me gusta de esta situación?, ¿con quién me suele ocurrir?... etc.
- Una vez contestadas estas preguntas las contextualizamos en nuestro aula y recreamos la situación. Los actores variarán dependiendo de la situación y el profesor también participará en esta puesta en escena.
- El resto de alumnos estará atento a lo que sucede para su posterior debate y la aportación de distintos puntos de vista y soluciones.
- Una vez hemos realizado la dramatización, se llevará a cabo un debate de todos los niños sobre las impresiones, ideas, emociones que han sentido y posibles técnicas y soluciones que podemos realizar para salir de una situación de enfado.
- Las técnicas y acuerdos a los que hemos llegado, se recogerán en un mural realizado entre todos que formará parte de nuestro rincón de las emociones. Estos murales podrán ir cambiando o añadiéndose otros según los vayamos trabajando o profundizando en distintas situaciones.

Temporalización. La actividad se realizará en una sesión.

Objetivos.

1. Reconocer la emoción.

2. Practicar el autocontrol.
3. Gestionar un enfado a partir de distintas conductas y soluciones.
4. Poner en práctica lo aprendido.

Recursos materiales.

- Situación de ira-enfado.
- Disfraces y atrezzo para la representación.
- Cartulinas, ceras, rotuladores, gomets,... para realizar los murales.

Evaluación.

La evaluación será *cualitativa*. Los alumnos deberán alcanzar los objetivos programados teniendo siempre en cuenta las características personales de cada uno.

Se prestará especial atención a la consecución de valores, comportamientos y actitudes que reflejen la asimilación del contenido trabajado.

Para ayudarnos en la evaluación, podemos utilizar una hoja de registro (ver ANEXO)

3. Actividad. Relajación. Recuperar el control.

Es importante ofrecer a los niños alguna técnica de relajación que les haga salir de su estado de enfado. A partir de cuento “El pulpo enojado” de Lori Lite, los niños pueden empezar a tomar conciencia de su cuerpo. Estos sencillos ejercicios les ayudan a regular sus emociones, a encontrar la tranquilidad y el equilibrio cuando se sienten enfadados y de esta forma sentirse más seguros.

El desarrollo de la actividad sería el siguiente:

- En la asamblea-alfombra vemos en la pizarra digital el cuento “El pulpo enojado” (lo podemos encontrar en youtube; también se puede encontrar físicamente en algunos puntos de venta de libros)
- Los niños deberán estar sentados cómodos y tranquilos ya que irán realizando los ejercicios que el cuento les indica.
- En el aula habrá un ambiente tranquilo y con luz tenue.
- Después de escuchar el cuento, permaneceremos tranquilos y en silencio con los ojos cerrados. Seguiremos relajándonos.
- Podremos repetir algunos de los ejercicios de relajación que nos ha indicado el cuento.
- Incluir este tipo de ejercicios en nuestra rutina diaria puede mejorar la atención, la imaginación, la memoria y prevenir el estrés y la tensión emocional.

Recursos materiales.

- Cuento “El pulpo enojado”.
- Espacio cómodo y tranquilo.

Evaluación.

La evaluación será *cualitativa*. Los alumnos deberán alcanzar los objetivos programados teniendo siempre en cuenta las características personales de cada uno.

Se prestará especial atención a la consecución de valores, comportamientos y actitudes que reflejen la asimilación del contenido trabajado.

Para ayudarnos en la evaluación, podemos utilizar una hoja de registro (ver ANEXO)

ANEXO

REGISTRO DE EVALUACIÓN				
Alumno/a:	SÍ	NO	A VECES	OBSERVACIONES
Reconoce las emociones básicas en él.				
Reconoce las emociones básicas en los demás.				
Muestra interés por desarrollar técnicas de autocontrol en situaciones de ira-enfado.				
Permanece tranquilo en las actividades de relajación.				
Pone en práctica lo aprendido.				
Participa activamente en las actividades				

BIBLIOGRAFÍA

- Cuento ¡Vaya Rabieta! de Mireille d'Allancé.
- “El pulpo enojado” de Lori Lite

WEBGRAFÍA

- “El pulpo enojado” de Lori Lite
<https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>
- Cuento ¡Vaya Rabieta! de Mireille d'Allancé.
https://www.youtube.com/watch?v=e0J0_s7BICQ