

TAREA 1

NEUROCIENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

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:

Hemos elegido trabajar la emoción de la ira, debido a que existen varios niños en el aula que presentan dificultades en su reconocimiento y gestión de forma positiva.

Edad – ciclo a quién va dirigida:

5º de Educación Primaria (entre 10-11 años).

Temporalización:

Las actividades se llevarán a cabo durante media hora aproximadamente, antes del recreo a lo largo de dos semanas, excepto el último día que será de una hora.

Objetivos:

- Facilitar el reconocimiento de la ira.
- Reconocer y asimilar la emoción como un aspecto normal e inherente al ser humano.
- Conocer los efectos de la ira en nuestro cuerpo, en nuestro entorno y en los demás.
- Obtener herramientas y formas positivas para gestionar esta emoción en nosotros mismos y en los demás.
- Propiciar el diálogo y la comunicación asertiva.
- Fomentar la resolución pacífica de conflictos.

Actividades:

Se desarrollarán actividades partiendo de la experiencia personal del alumnado, propiciando su análisis y reflexión para que sean ellos mismos quienes saquen sus propias conclusiones. Se trabajará la comunicación asertiva y el diálogo.

Se fomentará un aprendizaje significativo en el que el alumno sea el protagonista de su propio aprendizaje y se tendrán en cuenta las inteligencias múltiples realizando actividades de distinto tipo y con diferentes materiales y agrupamientos.

Para ello se seguirá una continuidad en las actividades durante dos semanas, realizando una todos los días antes de salir al recreo.

Desarrollo de cada actividad:

1. Visionado del vídeo "Los clavos en la puerta", posteriormente se establecerá una mesa redonda en la que el alumnado participará dando su opinión y compartiendo experiencias personales, que avalen que todos nos enfadamos, que todos reaccionamos ante esta emoción de una u otra manera y que está determinada reacción tiene consecuencias.
2. Lectura y debate del cuento popular árabe "El secreto de la serenidad". Se trabajará el enfado como emoción inherente al ser humano y se les harán preguntas abiertas que propicien la expresión y reflexión del alumnado, tales como: ¿Qué problema tiene el protagonista?, ¿cómo lo soluciona?, ¿te ha pasado esto alguna vez?, ¿cómo te sientes cuando te enfadas?, ¿en qué piensas?, ¿qué otras cosas puedes hacer para tranquilizarte si te invade la ira?...
3. Expresar de forma libre e ilustrativa estos refranes y dichos populares:
 - Las palabras se las lleva el viento
 - Quien siembra odio, recoge venganza
 - Una buena acción se olvida; una mala, nunca en la vida.
 - Un agravio consentido, otro venido.
 - Quien hace mal, que espere otro mal

Finalizaremos con una puesta en común debatiendo sobre su significado y su veracidad.

4. Lectura y debate de "Las tres pipas", una leyenda india sobre el control de la ira. Seguidamente se dialogará sobre las semejanzas y diferencias con "El secreto de la serenidad" y se discutirán distintos puntos de vista.

5. Técnicas de relajación y de mindfulness. Se realizará el escáner corporal y se les hará más conscientes de su respiración. Pretendemos conseguir que conozcan las señales de alerta que les indica su cuerpo antes de aparecer la ira y prevengan su reacción.

6. Lectura de la leyenda Cherokee "Los lobos que luchan", después expresarán por escrito sus impresiones, primero de forma individual, después en parejas, seguidamente en grupos de cuatro y por último en el grupo aula.

7. Confección del rincón de la calma en el aula: se distribuirá al alumnado en pequeños grupos para pensar qué objetos y decoración debe tener nuestro rincón (color, cojines, muñeco antiestrés...) y llegaremos a acuerdos en gran grupo, distribuyendo el trabajo en pequeños grupos de nuevo.

8. Reflexión y dramatización por parejas de los siguientes refranes y dichos populares:

- Arrieritos somos y en el camino nos encontraremos
- Quien siembra vientos recoge tempestades
- El que fácilmente se enoja hará locuras
- Obra de villanos: tirar la piedra y esconder la mano
- De airado a loco va muy poco

Concluiremos la actividad con una puesta en común de opiniones y puntos de vista sobre su significado y veracidad.

9. Técnica de "El semáforo de las emociones": Para-Piensa-Actúa

Explicaremos esta técnica y plasmaremos este semáforo decorando nuestro rincón de la calma, para ello distribuiremos su elaboración en grupos de cuatro.

10. Lectura de la fábula budista "El regalo", comentando su percepción en gran grupo. A continuación elaboraremos un bote de la calma para regalárselo a alguien. También realizaremos uno para que se quede en nuestro rincón de la calma.

Para concluir realizaremos la evaluación final

Recursos materiales:

- Vídeo "Los clavos en la puerta"

<https://www.youtube.com/watch?v=n730khocfHQ&pp=ygUYbG9zIGNsYXZvcyBlbiBsYSBwdWVzcnRh>

- Cuento popular árabe "El secreto de la serenidad"

<https://tucuentofavorito.com/el-secreto-de-la-serenidad-cuento-popular-arabe-para-ninos-con-rabietas/>

- Refranes y dichos populares
- Leyenda india "Las tres pipas"

<https://tucuentofavorito.com/las-tres-pipas-leyenda-india-sobre-el-control-de-la-ira-2/>

- Música de relajación
- Leyenda cherokee "Los lobos que luchan"

<https://tucuentofavorito.com/historia-de-los-dos-lobos-que-luchan-leyenda-india-sobre-el-bien-y-el-mal/>

- Rincón de la calma: muñecos antiestrés, cojines, cortinas...
- Semáforo de las emociones: cartulinas, pinturas, rotuladores, tijeras, pegamento...
- Fábula budista "El regalo"

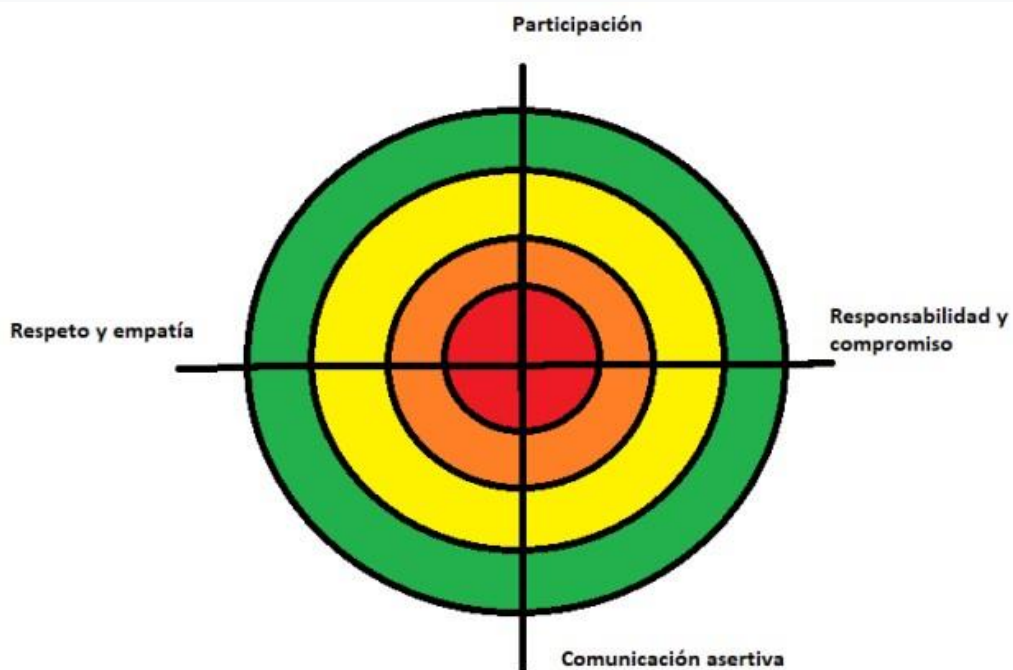
<https://tucuentofavorito.com/el-regalo-fabula-budista-sobre-como-gestionar-la-ira/>

- Bote de la calma: tarro de vidrio o plástico, purpurina, pegamento, colorante y agua.

Evaluación:

La evaluación es continua y formativa. Después de cada actividad se hará un cuestionario al alumnado, de forma oral o escrita recogiendo la información más relevante y para finalizar deberán contestar un cuestionario con preguntas abiertas sobre su parecer del conjunto de actividades, lo que más les ha gustado, lo que cambiarían, cómo se han sentido, et.

Además de una heteroevaluación, se realizarán una autoevaluación y una coevaluación sobre la participación, la colaboración y el trabajo en equipo. Para ello utilizaremos una diana de evaluación y rubrica de evaluación como las siguientes:



	Muy bien	Bien	Regular	Mal
Participación	Participa activamente	Participa bastante	Casi no participa	No participa
Interés	Muestra interés siempre	Casi siempre muestra interés	A veces muestra interés	No muestra interés
Comunicación	Expresa sus ideas	Habitualmente expresa sus ideas	A veces expresa su opinión	No expresa sus ideas
Respeto	Opina, respetando las ideas de todos	Casi siempre valora las opiniones de los otros	A veces no valora las ideas de los demás	Quiere imponer sus ideas
Escucha a los demás	Siempre	A menudo	A veces	Nunca