

FORMACIÓN DE EQUIPO DE
PROFESORES.
CENTRO DE FORMACIÓN E
INNOVACIÓN EDUCATIVA.
SORIA

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA

MATERIAL GENERADO POR
EQUIPO DE PROFESORES
DE CENTROS EDUCATIVOS
DE LA PROVINCIA DE SORIA

JUNIO 2016

INDICE DE ACTIVIDADES

	Pgn.
Introducción	2
Justificación del documento generado	3
Componentes y agradecimientos	3
EMOCIONES EN EL CENTRO RURAL DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. CRIE	4
COLECCIÓN CUENTOS “QUÉ SIENTES” EN INFANTIL	15
“EL MONSTRUO DE COLORES” EN MI AULA DE 5 AÑOS	16
SELECCIÓN DE CORTOS CON TEMÁTICA SOCIO EMOCIONAL	17
EL MONSTRUO DE COLORES. ALUMNO CON T.E.A	21
EL MONSTRUO DE COLORES. ADAPTACIÓN TÁCTIL	23
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL PROGRAMA DE COMPENSATORIA	24
ORIENTACIÓN Y TUTORÍA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA	29
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE AUDICIÓN Y LENGUAJE	30
PROPUESTA PRÁCTICA DE GESTIÓN EMOCIONAL	31
DINÁMICAS EDUCACIÓN EMOCIONAL EN 3º E.S.O.	33
PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA Y EMOCIONES EN INFANTIL	35
ENTREVISTA SOBRE EMOCIONES. SERVICIOS A LA COMUNIDAD	42
SÍNTESIS DE OTRAS EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL	43
BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA	48

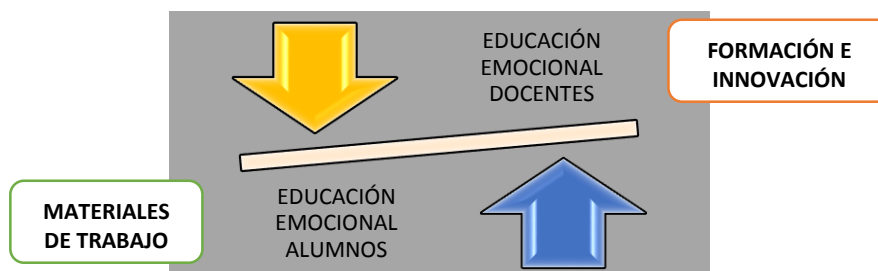
En los casos en que este documento de difusión de actividades utiliza sustantivos de género gramatical masculino para referirse a diversos sujetos, cargos o puestos de trabajo, debe entenderse que se hace por motivos de espacio; tales sustantivos se emplean de forma genérica, incluyendo tanto a mujeres como a hombres.

INTRODUCCION

Este material ha sido generado por el Grupo de Trabajo denominado “**Recopilación, selección y diseño de actividades y materiales de educación emocional**” dentro del Proyecto de Formación de Equipo de Profesores “**Educación emocional en los docentes**”, modalidad ofertada por el Centro de Formación e Innovación Educativa de la provincia de Soria.

Nuestro trabajo surge a raíz de la respuesta que este CFIE provincial dio a nuestra necesidad formativa e interés por trabajar el tema de la educación emocional en los docentes en el año 2014, con el convencimiento de que es necesario que los docentes experimentemos nuestro desarrollo y crecimiento afectivo para favorecer una adecuada inteligencia emocional en el alumnado

Además de continuar avanzando con esta formación en forma de cursos, un grupo de profesores (19) de diferentes etapas y centros educativos de la provincia de Soria decidimos embarcarnos en un proyecto de **Equipo de Formación**, con el que **optimizar nuestras competencias profesionales y personales** en torno a la **temática de las emociones**, tanto de los **docentes**, como consecuentemente sobre la educación emocional de los **alumnos**.



Entendemos que diferentes circunstancias profesionales y de conciliación familiar y personal pueden determinar la formación que los docentes llevemos a cabo. Pero no dudamos del **interés e implicación** de gran parte de nuestro **colectivo docente y administración por la mejora de nuestro desempeño emocional en los centros educativos**. Aunque son muchos los factores y condiciones que por supuesto deben mejorarse de forma paralela, pretendemos seguir avanzando, aportando experiencias y materiales con los que mejorar el día a día en la convivencia de aulas y centros. Así, seguramente otras actuaciones se desarrollarán con más bienestar y éxito.

La actualización y desarrollo de las competencias intra e interpersonal, la social relacional y la de gestión de la convivencia, es esencial para la promoción de una interacción positiva entre alumnos, profesores, padres y comunidad educativa (previene o minimiza conflictos de menor o mayor gravedad, como el acoso escolar). Numerosas investigaciones así lo constatan. Pero sobre todo, nos ayuda a optimizar nuestro **bienestar profesional y personal**, algo que a veces descuidamos y que determina considerablemente cómo trabajamos y nos sentimos en el día a día, en la realidad.

Actualmente existen infinitos recursos en la red sobre educación emocional. Sobre ellos seguiremos trabajando e investigando. Pero tras este curso en el Grupo de Trabajo, nuestro objetivo con este humilde documento es sencillo. **Queremos que nuestros compañeros docentes podáis conocer qué materiales y experiencias hemos seleccionado y utilizado, animándoos a experimentarlos en vuestros centros educativos y aulas de trabajo o interacción personal y social**, verdadero escenario donde aplicar las mejoras en educación emocional.

Es la contribución más *humana o de valores* que podemos aplicar para la mejora del aprendizaje y desarrollo integral de los alumnos, mejorando la calidad educativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y las relaciones intra e interpersonales de nuestros centros educativos.

JUSTIFICACIÓN DEL DOCUMENTO GENERADO

Este documento se redacta en un formato sencillo y manejable, que facilite el trabajo docente. Las actividades se presentan intencionadamente de forma continua, sin establecer separación por etapas o formatos. En este Grupo de Trabajo hemos comprobado que si bien los materiales suelen encajar *a priori* con una edad determinada, en ocasiones pueden adaptarse perfectamente a los objetivos de una actividad pensada para otra etapa. Queremos que nosotros, los docentes, tengamos libertad para **adaptar un material o actividad** a nuestros grupos, según el tiempo disponible y la creatividad con la que queramos aplicar un material, desde un modelo de aprendizaje colaborativo, basado en competencias y que desarrolle de forma integral las inteligencias múltiples.

Los **planes de fomento de la lectura y de convivencia** nos parecen un contexto adecuado para poder introducir el trabajo de la educación emocional en las aulas, sin sobrecargar más los horarios y contenidos. Por ello, muchas de las experiencias utilizan libros seleccionados de literatura infantil y juvenil. La **duración** es otro aspecto que consideramos importante. La educación emocional ha de ser transversal, generalizada y trabajada día a día, esfuerzo a esfuerzo, en momentos realistas que ocurran en las aulas, no ser una actuación puntual que luego no se percibe en la convivencia. Por ello, introducir actuaciones breves, como un corto audiovisual de 5 minutos tras un conflicto, la lectura de un libro infantil en una clase de secundaria para iniciar un debate o sugerir una posterior redacción escrita más adulta, son ejemplos de posibilidades que facilitan mucho la promoción de convivencia positiva y la resolución de conflictos que puedan aparecer en cualquier momento.

COMPONENTES Y AGRADECIMIENTOS

Este documento no es un producto final, sino de progreso, del trabajo realizado por muchas personas. Los **componentes de este proyecto de Formación de Equipo de Profesores** somos Julia Gago Fernández, Pascual Heras Villares, Manuela Izquierdo Alonso, Marta López Cabrerizo, Beatriz López García, M^a José Manrique Sanz, Judith Martínez Carramiñana, Julia Molina Soriano, Raquel Ortega Moreno, Lorena Rodríguez Alonso, Esther Martínez Esteban, Susana Sánchez Puente, Esther Soria Aldavero, Inés Soria Fernández, Pilar Vela Lázaro e Itziar Zamacola Labeaga. Agradecemos a otras muchas personas (Fuensanta, Cristina, Miriam M., Araceli, Miriam T. y Leticia) que iniciaran y contribuyeran al proyecto con nosotros. Esperamos con la puerta abierta a que ellas y más docentes puedan unirse a nuestro trabajo y continuar el mismo en próximos cursos.

Agradecemos en primer lugar al **Centro de Formación e Innovación Educativa provincial de Soria** (excelente equipo humano siempre disponible para ayudarnos; especialmente a su directora, Carmen de Vicente, y a nuestra asesora, Iratxe Tellitu) y a la **Dirección Provincial de Educación de Soria** la respuesta formativa, confianza y apoyo que desde el año 2014 nos llevan prestando en torno a la temática de la inteligencia emocional, dando soporte con recursos económicos y formativos a nuestro proyecto e inquietudes docentes.

La formación recibida en educación emocional ha sido impartida por el **Centro Emotiva** de Madrid, con cuya directora y ponente en los cursos, Cristina Albendea, hemos establecido una estrecha relación profesional y personal, agradeciéndole la implicación, refuerzo y motivación constante que nos sigue aportando cada año, aumentando nuestro esfuerzo y confianza en los resultados.

Y un enorme **GRACIAS a los compañeros de nuestros centros** que han aceptado y participado en nuestras propuestas, venciendo resistencias y validando nuestras ilusiones y esfuerzos para que formación fuera **aplicación real en el día a día**. Deseando que cada vez más docentes se formen en educación emocional, gracias por estar dedicando tiempo a leer este documento. Ojalá nuestro trabajo de difusión os sirva para confiar en que mejora el clima de las aulas, y con ello nuestro bienestar profesional y personal, necesario para todos al terminar la jornada laboral en los centros.

EMOCIONES EN EL CENTRO RURAL DE INNOVACIÓN EDUCATIVA. CRIE

El Centro Rural de Innovación Educativa es un centro donde el alumnado cambia cada semana. Las actividades propuestas se realizan todas las semanas, centrándome más en unos u otros aspectos según lo que me pida el grupo, sus carencias, necesidades y características específicas.

Voy a exponer como realizo los dos talleres ya que en el hago recopilación de muchos videos que nos pueden ayudar a trabajar las emociones

En el CRIE llevamos a cabo dos proyectos, uno en torno al mundo romano y otro relacionado con las olimpiadas. Siempre intento relacionar este taller de educación emocional con los proyectos elegidos para desarrollar. El primer día, comienzo a introducirles en la convivencia y en un trato positivo entre compañeros a través de:

CONVIVIR EN EL CRIE

LUGAR DE REALIZACIÓN: CRIE

DURACIÓN: 15 min

ALUMNADO: alumn@s de 5º y 6º de EP.

METODOLOGÍA: activa y participativa

SITUACIÓN: Los alumn@s acaban de llegar. Se les está explicando las normas de convivencia que hay en centro utilizando unos videos de educación emocional y dialogando con ell@s.

OBJETIVOS:

- Conocer pequeñas reglas que nos facilitará la convivencia.
- Respetar las distintos ritmos, habilidades, de cada alumn@ por parte de sus compañeros
- Asimilar el refuerzo positivo como valor propio.

SITUACIÓN:

- Lluvia de ideas de lo que significa para ellos “convivir”
- Diferencia entre estar en un CRIE una semana y convivir 24 h y estar en el cole 5 horas
- Visionado de un video: la ranita sorda <https://www.youtube.com/watch?v=3wCXWOYDPvI>

En cierta parte del video hacemos una pausa para preguntarle qué es lo que ell@s creen que va a ocurrir. Se intercambian hipótesis y se pasa al visionado completo del video.

Al final del video se hace un video fórum en el que comparamos sus respuestas anteriores con el desenlace real del video y cómo esto se puede traspasar a nuestro día a día.

Resumen vídeo: *una ranita se cae al hoyo, los demás le animan negativamente a salir, pero como la rana esta sorda continuó saltando y consiguió salir del hoyo.*

Al acabar les preguntamos si han visto alguna situación similar en anuncios de la televisión.

- Vemos otro video: Efecto Pigmalion <https://www.youtube.com/watch?v=cNVYQkP-o4A>

Concluimos comprometiéndonos a tener estos valores durante los días que dure la estancia.

Al principio de la semana se les entrega un CUADERNO en el que la presentación tiene que ver con las emociones. El taller de educación emocional tiene lugar todos los miércoles por la tarde. El contenido de dicho cuaderno es el siguiente:



TALLER DE EDUCACIÓN EDUCACIÓN EMOCIONAL

LUGAR DE REALIZACIÓN: CRIE

DURACIÓN: 1h y 45 mmin.

ALUMNADO: alumn@s de 5º y 6º de EPO. El número es variable cada semana: entre 15 y 25.

METODOLOGÍA: activa y participativa

OBJETIVOS:

- Reconocer lo que es una emoción
- Aprender a diferenciar las emociones primarias
- Percibir las emociones en diferentes situaciones
- Comprender las emociones en diferentes situaciones
- Aprender a hablar desde la emoción (por ejemplo cuando hay un conflicto entre ellos o un momento de agradecer)

REALIZACIÓN:

Cada semana vienen al CRIE alumn@s de 5º y 6º de EPO de las provincias de Salamanca y Valladolid.

En el CRIE hay diferentes talleres y uno de ellos, es el relacionado con la educación emocional.

El taller se divide en varias partes:

PRIMERA PARTE

1. Nos colocamos tod@s en círculo, sentados en el suelo en una posición donde nos veamos tod@s las caras para poder observarnos bien nuestro lenguaje gestual.



Si he observado durante la semana que el grupo es más tímido, empiezo con una presentación de sus nombres y de lo que más les gusta hacer en el mundo. Esto es aleatorio, no se sigue un orden, sino que ell@s deciden cuando quieren hablar. Cuando hablan se les da un aplauso para que se sientan bienvenidos al grupo y cómodos, para crear un clima de respeto y escucha.

La mayoría de las veces, empiezo el taller haciéndoles poner en situación de cuándo ocurre una situación determinada: por ejemplo les pregunto si les gusta el color rosa a los chicos y que si les han dicho en alguna ocasión algo por llevar una camiseta rosa... Ellos me cuenta sus situaciones, desgraciadamente casi siempre cosas negativas; luego paso a las chicas y les suelo preguntar si les gusta el fútbol y si les han puesto algún mote por ello alguna vez: al igual que con los chicos, desgraciadamente siempre hay alguien que ha vivido un reproche... Así que hablamos de cómo nos encontramos cuando nos hieren nuestros sentimientos. De esta manera entienden que vamos a hablar de emociones y que es un tema delicado que hay que respetar y que es interesante.

2. Presentación y deducción de lo que es la educación emocional y haciendo una lluvia de ideas de las emociones que conocen.

3. Visionado del video: “El monstruo de colores”, descubriendo qué significa “tener las emociones hechas un lío”, para posteriormente pasar a su reconocimiento y por consiguiente su separación.

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

4. Hablar sobre si han visto la película de “Inside Out” o “Del revés” , y ver lo que les sugirió a ellos. Posteriormente ver el trailer. https://www.youtube.com/watch?v=0H6_byoexTc

- Deducir entre tod@s las emociones primarias que existen: alegría, tristeza, miedo, asco y furia.
- Ver la correspondencia entre la emoción, el personaje y el color de la emoción representada en dicha película.
- Debate sobre el póster de la película: dónde se encuentra la mesa de control en el cuerpo, quién tiene los mandos, qué es la memoria a largo plazo y qué es lo que representan los recuerdos y el por qué cada recuerdo está pintado de un color diferente (ejemplificando con una situación que posiblemente les haya marcado, como puede ser el nacimiento de un herman@ pequeño).

5. Lectura de lo que significa cada emoción a través del libro de *Inside Out* y relacionando emociones con personas cercanas a nosotros. Buscamos ejemplos en aquellas en las que predomina la alegría, la tristeza,... en su mesa de control. Aprovechando este momento a hablar de las personas positivas, negativas, miedosas...

SEGUNDA PARTE

- Cierran los ojos y aparece el monstruo de colores con todos los colores enredados. Vamos a proceder a reconocer situaciones que hayan vivido ellos donde están las diferentes emociones que hemos visto en la primera parte del taller.

Empezamos con la alegría, y empiezo yo desenroscando el ovillo amarillo en el monstruo de colores utilizando la frase: “ me siento feliz cuando.... Porque.....”

El alumn@ que se siente preparado para contar lo que le hace feliz, levanta la mano y me acerco a él o ella entregándole el monstruo y cuenta lo que le hace feliz. Así el monstruo irá pasando entre tod@s los componentes del grupo, e intentaremos desenroscar el color correspondiente para separar esa emoción.



Haremos lo mismo con los diferentes colores:

- Amarillo: (ALEGRÍA): me siento feliz cuando....porque....
- Azul: (TRISTEZA): Me siento triste cuando....porque...
- Rojo (FURIA): Me siento furioso cuando....porque....
- Verde: (ASCO): Siento asco cuando... porque....
- Morado (MIEDO): Siento miedo cuando....porque....

El orden que llevamos en la realización es el siguiente:

ALEGRÍA FURIA MIEDO TRISTEZA ASCO

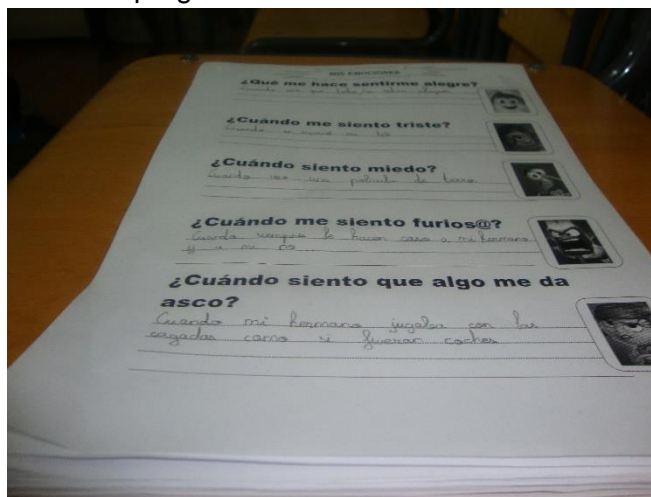
La justificación es que la alegría es la más fácil para romper el hielo. En la furia y el miedo como ya han roto el hielo, no les suele costar encontrar momentos donde hayan sentido esas dos emociones. Por el contrario, la tristeza resulta un momento tenso, ya que much@s niñ@s acaban llorando. Por lo que está bien terminar con el asco, ya que les pone en una situación graciosa.

En esta actividad es muy importante que la persona que lleve el taller haya conseguido el clima adecuado para que todo el mundo sepa escuchar, sin reírse, y respetando los tiempos y lo que cada uno está dispuesto a *navegar* en su interior, sin que nadie se sienta obligado a decir nada.

TERCERA PARTE

En todas las clases hay niñ@s que son más cerrados de sentimientos o que simplemente no quieren compartir sus situaciones con los demás, o por el contrario que no saben bien diferenciar las situaciones de emociones que se producen.

Por ello hacemos un libro entre todos. Se les hace una entrega de una ficha, la cual será totalmente anónima, donde hay una serie de preguntas sobre las diferentes emociones:



- ¿Cuándo me siento feliz?
- ¿Cuándo me siento triste?
- ¿Cuándo me siento furios@?
- ¿Cuándo siento asco?
- ¿Cuándo siento miedo?

Dicha ficha la contestan anónimamente, sentados o tumbados por la sala en el lugar que escojan.



CUARTA PARTE

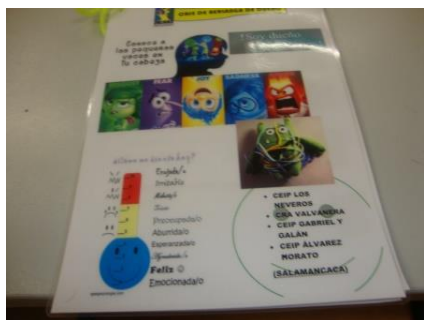
Cinco minutos después volvemos a nuestra posición inicial: todos en círculo.

En el medio se han dispuesto unos tarros con las distintas emociones y unos tarritos pequeños con unas piedrecitas de colores.

Lo que se hace es explicar la memoria a largo plazo, y de cómo esa situación que han escrito en el libro se va a guardar en nuestra memoria a largo plazo.

Aleatoriamente les pregunto a una serie de niñ@s qué han escrito en una situación determinada y una vez leído (que siempre cuesta menos que hablando) se va al centro, cogen la piedrecita del color que sea la emoción que les he preguntado y la echan en el tarro de la emoción correspondiente.

Es decir, si les pregunto *¿cuándo te sientes feliz?* Ell@s leen: **me siento feliz cuando... porque....** Y se acercan al centro, cogen una piedrecita amarilla y la echan en el tarro de la alegría. Dos alumna@s recogen las fichas y con ello formamos un libro que luego se llevarán a sus colegios y que durante los días del CRIE podrán leer en la sala de juegos (rincón de biblioteca) para que así puedan ver como muchas veces todas pasamos por situaciones similares que nos hacen sentir emociones parecidas.



(Aquí se recogen las fichas de tod@s)

QUINTA PARTE

Para terminar el taller, me gusta ponerles un video de una niña que vive en un país donde estalla la guerra . <https://www.youtube.com/watch?v=Mp1AaKwIDuY>

En este momento ya se sientan todos mirando hacia delante. Lo pongo el video dos veces y lo corto en el seg 40.Lo corto en el mismo sitio y tienen que hablar con las personas que tienen alrededor del posible final que va a tener.

Luego hacemos una puesta en común y después de ello lo terminamos de ver completamente. Generalmente se quedan bastante pensativos, así que aprovechamos a hacerles conectar con la situación actual de Siria. El objetivo es que vean que hoy es allí, pero mañana puede ser aquí y esa niña que vemos en el video pueden ser ell@s; que todas las emociones están en la vida de una persona y que pueden cambiar de la noche a la mañana.

Entre todos buscamos y reflexionamos dónde la niña ha vivido en el video situaciones de alegría, tristeza, miedo, furia y asco...

PARTE FINAL

Según la situación que se haya creado en el grupo, después de un aplauso que nos damos a tod@s:

- Nos damos un abrazo común o nos vamos abrazando unos a otros. Yo me paso entre ell@s y hago lo mismo, sin forzar y respetando que algunos no quieran hacerlo, o
- Me pongo en la puerta de salida y voy dando un abrazo a cada uno al salir, agradeciéndoles su esfuerzo de abrirse a contar sus situaciones en el taller, aprendiendo a visualizar distintas emociones.

*** Si durante la semana he observado que hay problemas de rechazo del género masculino al femenino o viceversa, al principio del taller, antes de realizar lo comentado, empiezo con un visionado de un video según situaciones que perciba. (Tengo unos 30 videos sobre distintas situaciones que podrían surgir). He aquí unos ejemplos:

<https://www.youtube.com/watch?v=2VDHZRI7vFg> (¿sabes correr como una niña?)

<https://www.youtube.com/watch?v=0SjJQMrJcKs> (¿pegarías a una niña?)

<https://www.youtube.com/watch?v=qR9ZIGyamvI> (describir lo que les quieren sus mamás)

<https://www.youtube.com/watch?v=FkVq7iSWglc> (cuál muñeco es malo)

DEPORTE Y EMOCIONES

En el proyecto de OLIMPIADAS 2016, todo ello lo relaciono con el deporte, y hablo de las emociones que nos puede crear una victoria o una perdida en un partido o una carrera. Los videos que visionamos tienen que ver con estos valores, trabajando lo importante que es saber manejar las emociones, con vídeos como:

- El ejemplo de Derek Redmond <https://www.youtube.com/watch?v=uon4w1FJGZg>
- Momentos Olímpicos de Vanderlei Da Lima https://www.youtube.com/watch?v=jm1kmZ3_OaE

Como hemos comentado anteriormente según vea al grupo o me pida el grupo tengo un panel de videos tales como:

- El vegetal, la historia de Mariano Depeler <https://www.youtube.com/watch?v=Y9ts5Qf5RFA>
- El video más inspirador del mundo <https://www.youtube.com/watch?v=tAmEHczr3Z0>
- Inserción laboral para discapacitados: no te rindas nunca
<https://www.youtube.com/watch?v=DrQAuYNkJaw>
- O treino que muda opiniones <https://www.youtube.com/watch?v=1b4PvmMCy2Y>
- Run like a girl <https://www.youtube.com/watch?v=XjJQBjWYDTs>

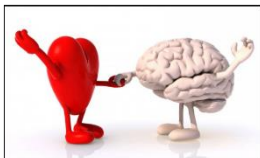
CONTENIDOS DEL CUADERNO

Lo que escribo en el cuaderno para que los alumn@s lo tengan en casa es lo siguiente:

El deporte está adquiriendo una importancia cada vez mayor en nuestras sociedades y en su desarrollo, convirtiéndose en un fenómeno sociocultural que trasciende más allá del lugar en dónde se practica



*Tanto la educación física como el deporte, unido a una buena inteligencia emocional, contribuirán en la construcción del bienestar físico y mental del individuo, al que alude la antigua máxima latina: **“Mens sana in corpore sano”**(Mente sana en cuerpo sano)*



Tanto en nuestro día a día como en el deporte pueden existir situaciones difíciles de controlar emocionalmente. Las emociones juegan un papel muy importante en nuestra comunicación social, al igual que en la atención, percepción, memoria y toma de decisiones.



Por todo ello, es muy importante tener una buena inteligencia emocional.

¿QUE ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es la capacidad de identificar nuestros propios sentimientos y los de los demás, para así motivarnos y manejar bien las emociones dentro de nosotros y en nuestras relaciones.

Los pasos para tener una buena inteligencia emocional son:

1. **Autoconciencia:** capacidad de conocer y reconocer las propias emociones
2. **Autorregulación:** capacidad de manejarles utilizando diferentes técnicas como la meditación, la relajación, aprender a disociar juicios y hechos...
3. **Motivación:** Impulso a obtener logros más allá de las expectativas
4. **Empatía:** Reconocer y considerar las emociones de los demás
5. **Habilidades sociales:** Capacidad de relacionarnos y reconocer el aporte de los demás.

La buena gestión de todos ellos hará que el rendimiento deportivo aumente y por lo tanto los resultados mejoren. En este taller conoceremos las distintas emociones que tiene el ser humano y veremos cómo nos afectan en nuestra vida para así en posteriores ocasiones saber reconocerlas y actuar en consecuencia tanto en nuestro día a día como en situaciones ligadas al deporte.



Muchas veces emocionales que el expresar las emociones es bueno ya que hace que la emoción cumpla unas funciones como comunicar a los demás lo que sentimos, regular las reacciones de los demás ante nosotros o facilitar la interacción social

decimos que hay personas que son más otras. En realidad lo que hacen es expresar más sus emociones. El expresar las emociones es bueno ya que hace que la emoción cumpla unas funciones como comunicar a los demás lo que sentimos, regular las reacciones de los demás ante nosotros o facilitar la interacción social

¿ SABIAS QUE...?

- ✓ Nuestro cerebro tiene una parte emocional y una racional o pensante
- ✓ Las emociones, por tanto, juegan un papel muy importante en nuestra comunicación social.
- ✓ La inteligencia emocional mejora la autoestima y la confianza en uno mismo y los niveles de ansiedad, las relaciones interpersonales, la automotivación, el rendimiento escolar,
- ✓ El 77 % del éxito se debe a las habilidades socioemocionales
- ✓ Hay grandes deportistas con altas aptitudes emocionales tales como Rafa Nadal, Ronaldo Nazario o Vanderlei Da Lima
- ✓ El stress, la ansiedad es el resultado de una mala gestión de las emociones.



- ✓ Para tener una buena inteligencia emocional hay que realizar tanto un trabajo intrapersonal (relación con uno mismo) e interpersonal (relaciones con los demás).
- ✓ Una actitud positiva ante las cosas te ayudará

Marles Balart (jugadora de Baloncesto)

“Poco a poco voy aprendiendo más, conociéndome más a mí misma , mis límites, mis capacidades, mi capacidad de sacrificio... todo lo que puede beneficiarme a la hora de superar obstáculos en la vida deportiva y no deportiva”.

Además de recopilar los videos mencionados antes, también he recopilado otra serie de cosas, como cuentas para trabajar aspectos de la educación emocional.

OTROS CUENTOS PARA TRABAJAR EMOCIONES O ASPECTOS DONDE INFLUYEN MUCHO

- <http://www.littlenanalife.com/2015/10/8-libros-para-trabajar-las-emociones.html> (8 libros buenos para trabajar las emociones)



- Actualmente estoy usando el libre de *Inside Out* o “del revés”, adaptado a todas las edades.



- *Elmer , el elefante de colores* (trabajar el sentirte diferente)
<http://cuentosparacrecer.org/blog/elmer-el-elefante-de-colores-actividades-y-materiales/>
- *El video que hizo llorar al mundo entero* (cómo influimos en los demás y los sentimientos que vamos provocando)
<https://www.youtube.com/watch?v=vTJ3IBGKCVY>
- *Piensa como un niño* , Carlos Chavira (para trabajar como influimos en los demás)
<https://www.youtube.com/watch?v=ac6oenAkdJY>
- La libertad de expresión como un derecho. *No pienso callar* (el saber decir que no)
<https://www.youtube.com/watch?v=WIP6WgbEz2k>
- 25 CUENTOS SOBRE LA DIVERSIDAD FAMILIAR
<http://tataranietos.com/2015/06/04/cuentos-diversidad-familiar/>

Entre los más destacados para trabajar la educación emocional señalamos los siguientes, los cuales quedan divididos de la siguiente manera: aunque decir, que pese a que es la edad más recomendable, también se pueden usar en otras edades.

De 0 a 6 años

- *El pez arcoiris*
Arcoiris es un pez muy hermoso, el más hermoso del océano. Sin embargo, se siente muy solo y muy triste. ¿Por qué los demás no quieren jugar con él? Con este cuento enseñaremos el valor de la humildad y la importancia de compartir.
- *Cuando estoy enfadado*
Los niños necesitan comprender que el enfado no es malo en sí mismo, sino que lo malo es hacer daño a los demás con su enfado. Por eso, con este bonito cuento de Beatriz Moreno, enseñaremos a nuestros niños a gestionar su enfado.
- *Paula y su pelo multicolor*
Con este bonito cuento de Carmen Parets podremos trabajar la gestión de emociones como la alegría, la tristeza, el miedo o el enfado. Además, aquí tenemos posibilidad de acceder a actividades adicionales gratuitas para trabajar con nuestros niños. Encuéntralas en su página de Facebook.
- Hilos de colores

De 6 a 12 años.

- *Un beso antes de desayunar*

Con este cuento enseñaremos a nuestros niños el valor de los buenos sentimientos, de la ternura, de las buenas acciones y del cariño.

- *La flor más grande del mundo*

Este relato de José Saramago nos ayuda a trabajar los conceptos de [Solidaridad](#) y de Belleza. En un mundo en el que prevalece el egoísmo, la falta de solidaridad y de amor a la vida, este cuento destaca valores esenciales que se consiguen invitando al niño a viajar en su interior, dándole un sentido a su vida y ofreciéndole la posibilidad de reencontrarse a sí mismo en su infancia.

- *El monstruo de los colores*

Ayúdales a conocer sus emociones con el cuento “El monstruo de colores” de Anna Llenas.

De 12 a 18 años

- *Palabras en el aire*

El cuento palabras en el aire Sylvain Vincendeau nos ayuda a educar el valor de aceptar y expresar nuestros sentimientos y emociones.

- ¿Qué somos capaces de hacer por amor?

Este corto fue ganador de un Óscar en 2009. Con él podremos trabajar el amor y la incondicionalidad, valores y emociones que es importante cultivar.

- Abrazos

- En el corazón de Sudáfrica, Nandi y su hija Mbali viven solas y trabajan muy duro en los campos. Un día, su rutina se verá interrumpida por algo que les cambiará la vida para siempre... Basado en el cuento popular africano “El árbol Umdoni”, este vídeo cuento nos ayudará a trabajar la compasión, el amor, el esfuerzo y la entrega como valores indispensables en nuestra vida.

**** Señalar que muchos de estos cuentos, si los buscamos en internet tienen video.

TAMBIEN IMÁGENES EDUCATIVAS que nos sirven para trabajar con tarjetas...



<http://www.imageneseducativas.com/emocionario-imagenes-educativas-trabajamos-las-emociones-tarjetas-de-mini-actividades/>

CORTOS PARA TRABAJAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- EL PEZ ARCOIRIS (compartir)
- MIEDO DE GRACIELA BEATRIZ(miedo)
- EL PUENTE (para trabajar en equipo)
- CUERDAS (el respeto hacia el que parece diferente)
- EL REGALO (mente positiva hacia todo)
- FOR THE BIRDS (Todos tenemos un valor)
- EL VENDEDOR DE HUMO (demasiada importancia a las apariencias)
- EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS (romper con aquello que nos permite cumplir nuestros sueños)

JUEGOS PARA TRATAR HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL

- Este mes tendré la oportunidad de utilizar los materiales de Educa Caixa, los cuales muchos de mis compañeros ya han podido utilizar en sus aulas. Es importante conocer su gratuidad.
- Blog muy interesante que trata juegos *on line* sobre la educación emocional desde infantil hasta secundaria <http://blog.tiching.com/15-geniales-recursos-para-trabajar-la-educacion-emocional/>

JUEGOS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

Por ultimo me gustaría señalar unos juegos que nos ayudan a trabajar el autoconcepto y la autoestima que tan importante son para tener una educación emocional sana. Fomentar la autoestima en edades tempranas puede ayudar a prevenir males mayores, conflictos, casos de bullying y acoso escolar. Se trata de hacer algo tan básico como reconocer las cualidades de los alumnos. Para ello, deberemos utilizar un lenguaje positivo, hacer que cada alumno se sienta valioso por lo que es, por lo que siente y por lo que hace. Hay que huir de las comparaciones y las etiquetas. El juego es una de las principales herramientas para el desarrollo de la autoestima.

- 1- **La silla caliente**- un niño se sienta en una silla con los ojos vendados y el resto va pasando diciéndole al oído lo que le gusta de él o qué le hace sentir bien, y si se quiere, se puede acompañar de una muestra de afecto, caricia, abrazo, beso...
- 2- **Reparto de estrellas**: los niños se sientan en círculo y el maestro/a va diciendo algo positivo sobre cada uno de ellos mientras les entrega una estrella uno a uno. De ahí cada alumno debe repartir una estrella diciendo algo positivo a los dos compañeros que tiene a los lados "lo fundamental es pensar lo que decimos a los demás, lo que nos dicen y lo que sentimos"
- 3- **Caja del tesoro oculto**- se esconde un espejo dentro de una caja y se les dice que tienen que encontrar en la sala un tesoro muy valioso. Luego se le pregunta qué es lo que ven en el tesoro, y qué creen que los hace valiosos, únicos, especiales y maravillosos.
- 4- **Las gafas positivas**- los niños hacen el gesto de ponerse unas gafas imaginarias por las que se ve solo lo positivo que hay en el mundo. Cada alumno se dibujará en un folio en el centro con su nombre y los folios irán rotando entre los demás; cada compañero debe escribir algo positivo en ese folio ("aprende muy rápido", "Juega muy bien al fútbol"....) Luego se exponen los dibujos por la sala ya que estos mensajes alimentarán la confianza a través de los reconocimientos de los compañeros.
- 5- **Véndete**- los niños deberán inventarse un anuncio para venderse a sí mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas. Luego lo expondrán voluntariamente.
- 6- **¡Fuera etiquetas!**- la dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan. "vago , torpe, empollón, guapo..." Los niños las escriben en pegatinas blancas y se las ponen por el cuerpo. Tras una expuesta en la asamblea, cada alumno decide con cuáles se queda y cuáles se quita "les ayuda entender que vale, me han puesto etiquetas y las he aceptado, pero tengo el poder de cambiarlas o quitármelas".

COLECCIÓN CUENTOS “QUÉ SIENTES” EN INFANTIL

Como consecuencia de la observación de ciertas situaciones en el aula, decido trabajar el cuento “*E de ENVIDIA*”, de la colección “¿QUÉ SIENTES?” de Violeta Monreal.

CONTEXTO Y TEMPORALIZACIÓN

- Aula de 5 años con 17 alumnos. Una sesión de 45 minutos aproximadamente.

MATERIALES

- El cuento leído del texto (disponible en Biblioteca Pública de Soria, descatalogado en editorial)
- El cuento en imágenes proyectado en la pizarra digital (disponible escaneado en PDF)
- Materiales habituales del aula (papel, cartulina, tijeras...)

ACTIVIDADES:

- **Leer** el cuento por parte del docente.
- **Visionar** el mismo cuento en la pizarra digital recordando las escenas.
- **Dialogar** con los niños/as sobre las imágenes, haciendo ver como son los “**FILIN**” de la **ENVIDIA** y la **SATISFACCIÓN**, y que características físicas aparecen cuando sentimos envidia.
- **Verbalizar** las situaciones en las que he sentido envidia con la fórmula: **ME DA ENVIDIA QUE...** Decir cada uno una situación en la que hayan sentido envidia.(Anotar las frases)
- **Dibujar** esas situaciones y a los “**FILINS**”
- **Construir** un mural con los dibujos junto a las frases dentro de la letra E de envidia. En el mismo escribir la palabra EN + HORA + BUENA, que es la receta para superar la envidia.
- **Enunciar** frases con la palabra *enhorabuena* dando la vuelta a las situaciones que motivaron la envidia. (P.e.: La niña que siente envidia por la cazadora de su hermana. Decirle: “Enhorabuena, que guapa estas con esa cazadora” y alegrarse por ella).

Frases expresadas por los niños

ME DA ENVIDIA QUE.....
NANCY Y SUSANA TINEN EL PELO MAS LARGO QUE YO
MI PRIMA TIENE UNA MUÑECA NANCY
MI HERMANO TIENE UNA TABLET
MI HERMANA TIENE UN PERRITO DE PELUCHE Y YO NO
MI HERMANA TIENE UN VIDEOJUEGO Y YO NO
MI HERMANA PEQUEÑA TIENE UNA CAZADORA DE LA “MINI” Y YO NO
QUIQUE TIENE UNA MOCHILAY YO NO
MI HERMANO GEMELO TIENE UN LLAVERO Y ME CHINCHA
IZANA TIENE UN DELFIN GLU-GLU Y YO NO
VI A MIS AMIGAS VESTIDAS DE PRINCESAS EN LA CARROZA DE FIESTAS
MI MAMA NO ME DEJA AYUDARLA
A MI HERMANO OTROS NIÑOS LE REGALARON UNA PELOTA Y UN COCHE
RAUL ME DIJO QUE TENIA UNA TABLET Y YO NO
MI HERMANA TIENE UN PERRO DE PELUCHE

Mural elaborado con las frases y dibujos



“EL MONSTRUO DE COLORES” EN MI AULA DE 5 AÑOS

Es difícil saber identificar, reconocer y admitir lo que estamos sintiendo en muchos momentos de nuestras vidas... esta experiencia muestra una forma de trabajarlo desde Educación Infantil.

CONTEXTO Y TEMPORALIZACIÓN

- Aula de 5 años con 17 alumnos.
- Un mes específicamente; prorrogable como aprendizaje continuado, utilizándolo en momentos puntuales en los que sea útil para resolver conflictos.

MATERIALES

- El cuento (leyendo el texto)
- El cuento en imágenes proyectado en la pizarra digital.
- Botes de plástico y caja de cartón (reciclados), papeles de colores, rotuladores, ovillos de lana de colores, tijeras.
- Fotocopia del Monstruo *neutro* para pintar (existen fichas imprimibles para trabajar)

ACTIVIDADES

- **Leer** el cuento. Proyectado en la pizarra digital.
- **Visionar** el mismo cuento en la pizarra digital recordando las escenas.



- **Dialogar** con los niños/as sobre las características de cada emoción.
- **Verbalizar** las situaciones en las que me he sentido...alegre, en calma, con rabia, triste, he sentido miedo...
- **Pintar** el monstruo neutro del color elegido entre todos.
- **Presentación** de los materiales. Botes con medidores y ovillos de lana.





- **Cortamos** un trozo de lana del tamaño y color que represente como nos sentimos en ese momento. Lo guardamos en el bote correspondiente



- **Acuerdos:** la actividad la realizaremos a primera hora de la mañana. Si se cree conveniente se empleará la actividad cuando surja algún conflicto en el aula, lo que ayuda a generalizar el aprendizaje y aplicarlo a situaciones cotidianas reales.
- **Evaluación:** Al final del mes, observaremos y debatiremos sobre qué emoción es la que más hemos sentido, comparando los medidores de forma manipulativa.
- **NOTA:** La caja que contiene los botes es de color rosa, ya que es la emoción final que siente el Monstruo, aunque no se describan sus características en el cuento. Pero los niños sí que entienden lo que es el amor.

SELECCIÓN DE CORTOS CON TEMÁTICA SOCIO EMOCIONAL

A continuación se presenta una tabla que sintetiza los datos esenciales de cortos seleccionados para poder trabajar con el alumnado, utilizados con éxito en un Instituto de Educación Secundaria de la provincia de Soria, añadiendo el enlace que permite su visualización. Los diferentes valores y emociones trabajados permiten un trabajo continuado de contenidos insertados en actividades de diferentes materias, favoreciendo el desarrollo integral y la convivencia positiva del alumnado.

TÍTULO	EMOCIÓN/VALOR	ENLACE	DATOS TÉCNICOS	DESCRIPCIÓN
MONSTERBOX	AMISTAD DIFERENCIAS	https://youtu.be/OczEHXRU9WU	<i>Monsterbox</i> es un corto de animación creado como proyecto de fin de estudios gráfico por ordenador en 3D de la Escuela de Arte y Diseño Bellecour. 8 minutos	En el cortometraje vemos la amistad que surge entre un anciano y una niña con unos amiguitos tan traviesos como ella. La amistad como las plantas hay que cultivarla, hay que poner algo de tu parte para que florezca.
CUERDAS	AMISTAD INTEGRACIÓN DISCAPACIDAD TRISTEZA PÉRDIDA	https://youtu.be/o6ZtHBVFMrw	<i>Cuerdas</i> es un cortometraje de animación español, escrito y dirigido por Pedro Solís García que obtuvo el Premio Goya 2014 al Mejor Cortometraje de Animación. Duración: 10 minutos	Una niña llamada María que vive en un orfanato camina por los pasillos y ve a un niño que no puede caminar ni hablar. La maestra le dice que salga al recreo con sus compañeros. Cuando el niño especial es llevado al aula del orfanato los demás niños lo rechazan, menos María. En los recreos María y el niño especial juegan al fútbol, saltan la soga y leen libros, todo con ayuda de unas cuerdas. Hasta que un día María encuentra la silla de ruedas de su compañero vacía y ella cree que él ya puede caminar. Lamentablemente, María se entera que el niño especial falleció durante la noche. 20 años después, María ya es adulta y trabaja como maestra especial en el antiguo orfanato que es transformado en una escuela especial, llevando como recuerdo una cuerda, la cuerda con la que ayudó a su compañero a integrarse al orfanato.
CEREBRO DIVIDIDO	HEMISFERIOS CEREBRO IGUALDAD	https://youtu.be/Lc7Y-pt-2HA	Brain Divided Duración: 9 minutos	Cerebro Dividido es un corto que nos muestra el funcionamiento interno del cerebro y sus dos hemisferios: <ul style="list-style-type: none"> - El hemisferio derecho: el creativo, emocional, impulsivo, dejándose llevar por las emociones. - El hemisferio izquierdo: racional, lógico, frío, calculador.
EL MONJE EQUIVOCADO	EMPATÍA AMISTAD CULPA	https://youtu.be/mQQ3BdjCc4I	The misguided monk Duración: 3 minutos	Cortometraje animado sobre la amistad, la meditación y la armonía. Un monje ermitaño, un perrito y una pelota roja son los protagonistas.

TÍTULO	EMOCIÓN/VALOR	ENLACE	DATOS TÉCNICOS	DESCRIPCIÓN
PÁJAROS	DIFERENCIAS RECHAZO CONVIVENCIA	https://youtu.be/WjoDEQqyTig	For the birds – PIXAR Óscar al mejor corto de animación 2001 Duración: 3 minutos	La historia tiene lugar en un cable telefónico, donde 15 pajaritos en el cable se encuentran con uno más grande. A los pájaros no les cae bien el pájaro grande por lo que lo empiezan a picar para sacarlo del cable. Éste se cae sujetándose al cable y los pajaritos le empiezan a picar los dedos al pájaro para que se suelte. Al final uno descubre que debido al peso del pájaro el cable se ha estirado hacia abajo, y el pájaro que ya no puede sujetarse más, cae al suelo y los pajaritos se disparan para arriba, a tanta velocidad que se les caen todas las plumas. Al final éstos caen sin plumas y el pájaro grande se empieza a reír de su "desnudez".
SALTANDO	COMPLEJOS APARIENCIA	https://youtu.be/zs5whN2QcGY	Boundin´ - PIXAR Duración: 4,5 minutos	El cortometraje narra, a modo de fábula y con una voz en off en verso, la historia de una oveja con un pelaje magnífico que junto con su baile le vale la admiración de todos los animales del lugar. Sin embargo, un día, allá por el mes de mayo, aparecen los humanos y la esquilan. Todo su mundo se viene abajo y lo que antes era admiración y respeto se torna ahora en mofa y compasión. Pero un día, aparece en el lugar un conejillope, que no es otra cosa que un animal imaginario fruto de la mezcla entre un conejo y un antílope. Dicho conejillope le contagia a la oveja su optimismo y le hace ver que no todo en la vida es el aspecto físico, es más, éste es insignificante. Posteriormente le enseña una nueva forma de ver la vida, saltando.

PARCIALMENTE NUBLADO	TOLERANCIA RESPONSABILIDAD AMISTAD	https://youtu.be/-a6Pe1ovKHg	Partly Cloudy Duración: 6 minutos	Todo el mundo sabe que los bebés los traen las cigüeñas sean humanos, perritos, gatitos, etc... pero antes..., ¿De dónde salen? ¡Pues son las nubes quienes los hacen! Todas las nubes hacen bebés de cualquier tipo, pero hay una apartada que hace bebés de animales especiales y peligrosos. Como cada cigüeña es la encargada de llevar los bebés de una nube, hay una que siempre lleva animales peligrosos que la hieren y dificultan su viaje. En la mitad del corto parece que la cigüeña abandona a la nube que llora desconsolada, pero solo ha ido a ponerse una protección para llevar mejor a sus bebés. Y la vida continúa...
-------------------------	--	---	--------------------------------------	---

TÍTULO	EMOCIÓN/VALOR	ENLACE	DATOS TÉCNICOS	DESCRIPCIÓN
EL PUENTE	OBSTINACIÓN COLABORACIÓN	https://youtu.be/QlshL65IEHM	Bridge Duración: 3 minutos	Bridge es la historia de cuatro personajes animales tratando de cruzar un puente, pero termina siendo un obstáculo para unos a otros. La moraleja detrás de esta historia gira en torno a cómo a menudo hay desacuerdos o rutas que compiten en la vida, y los resultados posibles del orgullo, obstinación, y el compromiso.
LA LUNA	IDENTIDAD	https://youtu.be/eObbU-uUaa0	The Moon – PIXAR Duración: 7 minutos	Fábula atemporal sobre la salida de la infancia y la entrada de la edad adulta. Es una historia de iniciación de un niño que dispone de dos modelos a seguir: el del padre y el del abuelo. Pero esta dicotomía se ubica en un peculiar escenario: la familia se desplaza en su barca, con vestimentas propias de una novela de Dickens, a la mitad del océano, y una vez que la tierra se hace inalcanzable a la vista, ejercen la curiosa labor a la que se dedican, barrer la luna para moldear sus fases según su calendario. Y en la disyuntiva a la que se le somete, abuelo o padre, el niño decide una tercera vía: fundir tradición con innovación, con originalidad, creando una voz propia.

EL MONSTRUO DE COLORES. ALUMNO CON T.E.A

ACTIVIDAD DEL MONSTRUO DE LOS COLORES

La actividad que a continuación se redacta está basada en el libro El Monstruo de Colores.



Esta creada para llevarla a cabo con un alumno de Educación Infantil de cinco años diagnosticado de TEA (trastorno del espectro autista). El niño emite sonidos, pero sin función comunicativa, le resulta difícil mantener el contacto ocular y tiene dificultades para expresar y reconocer emociones. Se le ha iniciado en la comunicación bimodal (supone la utilización simultánea del lenguaje oral apoyado en gestos y la muestra de un pictograma de ARASAAC).

Voy a describir los pasos a realizar para llevar a cabo la actividad:

1. IDENTIFICACIÓN DE EXPRESIONES FACIALES:

OBJETIVO: Enseñar a reconocer y emparejar las emociones básicas: “contento”, “triste”, “enfadado”, “tranquilidad”.

MATERIAL DE TRABAJO: cuatro dibujos en formato DIN A4 que contienen el dibujo del monstruo con el color de la emoción a la que hace referencia y el pictograma de ARASAAC que corresponde a la emoción del dibujo.

Primero presentamos el material de trabajo:

“Mira, (nombre del niño), el monstruo está contento y reforzamos la afirmación con mímica de estar contento. Colocamos la imagen con el monstruo encima de la mesa. A continuación, presentamos el pictograma de la cara contenta. “Mira, es una niña que está contenta”, y lo colocamos encima del dibujo del pictograma de la cara contenta.

“Mira, (nombre del niño), el niño en este pictograma está triste”. Y lo mismo hacemos con todas las emociones que queramos trabajar.

Seguidamente le presentamos otra parte de la actividad para la cual necesitamos;

MATERIAL DE TRABAJO: lámina en A3 con el dibujo del monstruo que le falta la boca, ojos que expresan emociones con velcro y bocas de las expresiones de las emociones con velcro para que el alumno las coloque en la lámina.

Después de haber presentado las emociones básicas, recogemos el material y empezamos a trabajar con la lámina en A3. Se coge el dibujo del monstruo grande con el pictograma de la emoción que queremos trabajar. Ejemplo con la emoción de la alegría; “Mira (nombre del niño), la niña que aparece en el pictograma está contenta, cómo tiene los ojos y la expresión de la boca “.

“Ahora nosotros vamos a poner el monstruo contento” y le modelamos al alumno para que coloque la boca y los ojos de monstruo que corresponda con la emoción que estamos trabajando. Así sucesivamente trabajaremos todas las emociones.



EL MONSTRUO DE COLORES. ADAPTACION TÁCTIL

Este libro, que como puede verse hemos utilizado diferentes componentes del Grupo de Trabajo en diferentes etapas educativas, ha tenido muy buen resultado de aplicación en todas ellas, dada su sencillez para introducir contenidos de Educación Emocional, que luego se irán ampliando según intereses, objetivos y niveles de aprendizaje.

Esta experiencia se desarrolla en el aula de infantil de 4 años de un centro de entorno rural, donde se encuentra escolarizado un alumno con discapacidad visual por ceguera total. El profesor del aula ha realizado de forma manual una adaptación centrada en el audio y el tacto, valiéndose de la colaboración de todos los niños del aula para incentivar su motivación, interés y participación. Se han utilizado además juegos basados en otros materiales, como caretas y dibujos.



El resultado de crear un libro personalizado ha sido excelente, apreciado y disfrutado por todos los niños. Como cualquier otra adaptación, este formato ha ampliado el aprendizaje de todos los alumnos al desarrollar todas las inteligencias múltiples: completa la audición y visión con la comunicación verbal más detallada y comunicación táctil, aprendizaje cooperativo, empatía y búsqueda de vías alternativas para la adquisición de un mismo contenido.



En este mismo aula también se dispone de materiales manipulativos de la Editorial Santillana, que de forma visual y manipulativa invitan al juego de los alumnos, que en cualquier momento pueden utilizar esta especie de “tarjetas” para identificar o expresar una emoción ante una situación planteada del día a día. Esto favorece el aprendizaje y adquisición del vocabulario emocional necesario para el proceso CONOCIMIENTO- IDENTIFICACIÓN – GESTIÓN EMOCIONAL.



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL PROGRAMA DE COMPENSATORIA

CONTEXTUALIZACIÓN

Desarrollo mi trabajo como maestra de Educación Compensatoria en un Instituto de Educación Secundaria de la provincia de Soria. En mi aula hay 9 alumnos, a los que imparto clase 19 horas semanales en las asignaturas de lenguaje, inglés, matemáticas, ciencias sociales y ciencias naturales.

La aplicación didáctica que ha surgido de mi formación en Educación Emocional ha sido en su totalidad con estos alumnos. A continuación explico brevemente las actividades que han sido desarrolladas con metodología grupal, cooperativa y colaborativa. Se ha procurado estructurar las actividades sin perder la espontaneidad y funcionalidad de los aprendizajes, siempre ligando las dinámicas a situaciones reales del día a día en el centro y su entorno.

ACTIVIDADES

Aunque a lo largo del curso la educación emocional es parte inherente de cualquier actividad de aprendizaje en el aula, ligada a contenidos pero también ligada a la resolución de los conflictos o situaciones positivas surgidas en el día a día, paso a describir brevemente las que de forma específica tienen mayor correspondencia con las dinámicas y contenidos de curso “Educación Emocional de los docentes, fase 3”

1. Breve explicación de la **teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner**, ampliando las expectativas del alumnado de educación compensatoria por su propia evolución (no únicamente ligada a lo académico, donde suele presentar fracaso). Concienciación de la importancia de desarrollar la **inteligencia intra e interpersonal** para poder madurar, ser feliz y tener adecuadas relaciones con los demás en un marco de autoestima positiva, previniendo y gestionando los cotidianos conflictos que tienen.
2. Visionado del **vídeo infantil “los tres cerditos”**, explicando previamente que se utiliza de manera metafórica para demostrar la importancia de tener fuerte nuestro “cerebro emocional” como si de nuestra casa se tratara, para poder recibir y responder con fortalezas a cualquiera de los problemas (lobo) que en nuestra vida afrontamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=JXoAmDDPZz4>

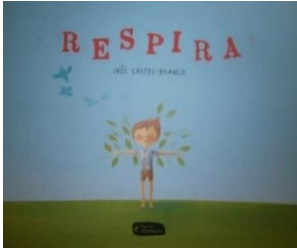

Debatimos sobre cómo estaba cada una de “sus casas”, motivando a los alumnos al fortalecimiento de su inteligencia emocional, a través de las actividades que haríamos en clase.

3. **Identificación de emociones.** Lectura del libro “El monstruo de colores”, que aunque destinado a público más infantil, sirvió para tener de manera rápida una pequeña introducción a las diferentes emociones que trabajaremos más adelante con mayor profundidad.

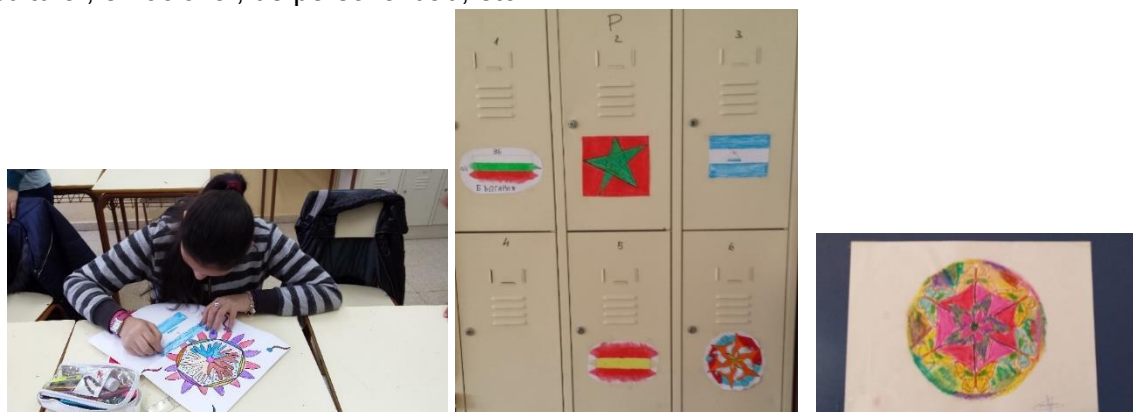
Foto portada y ejemplo de contenido	
TÍTULO	EL MONSTRUO DE COLORES
AUTOR	ANA LLENAS
EDITORIAL	LUPITA BOOKS (pop up), Editorial Flamboyant (normal)
AÑO y LUGAR	2014, China (pop up). 2012, Barcelona (versión normal)

4. **Aproximación al mindfulness** para favorecer la relajación y reconocimiento de emociones a nivel mental pero también corporal.

- Lectura guiada y práctica (ejercitando en la clase) del **libro infantil “respira”**, que propone dinámicas sencillas para trabajar la respiración, estiramientos y relajación corporal. Se les explica la necesidad de este paso para lograr el autocontrol en la gestión.

Foto portada y ejemplo de contenido	 
TÍTULO	Respira
AUTOR	Inês Castel-Branco
EDITORIAL	Pequeño Fragmenta
AÑO y LUGAR	2015, Barcelona

- **Dibujo de mandalas** y disfrute de momento cooperativo para decorar la clase, unido al diseño de las banderas de cada país. Incluimos así la diversidad como algo no solo del país de origen, sino familiar, cultural, emocional, de personalidad, etc...



- Realización de una **receta de postre en clase** aprovechando las fiestas navideñas, disfrutando de la percepción pausada de los diferentes sabores (ácido del yogur y del limón, dulce de la leche condensada y chocolate) y teniendo una **experiencia de disfrute** que reforzara los lazos del grupo, indicador preventivo de conflictos en el aula.

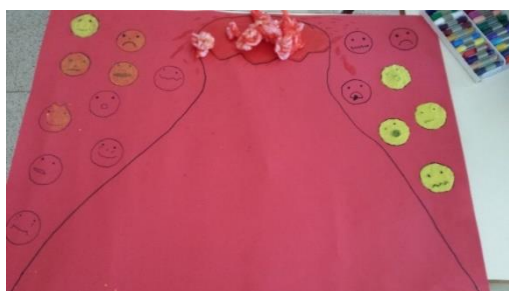


5. **Dinámica para la gestión de emociones.** Se explica a los alumnos la importancia de poder reconocer las emociones, pero también el grado de las mismas, cuándo excedemos cierto nivel de enfado, pero

también de alegría o euforia. Estas dos son las principales problemáticas que se dan en nuestro aula de compensatoria (rápido enfado y reacción agresiva, física y verbal, y también excesiva broma o euforia, sin conseguir la seriedad demanda para la siguiente tarea una vez acabado el tiempo de distensión).

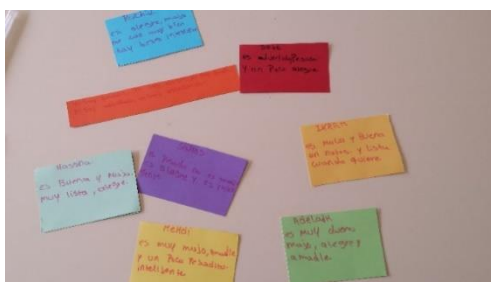
Los alumnos dibujan y crean un volcán y una máquina elevadora de feria, ha sido lo que han decidido en consenso aceptando las sugerencias, y ellos se han organizado con algo de ayuda para diseñarlos. Estamos aún en proceso de trabajar, una vez finalizadas las dos cartulinas, la gestión de situaciones que implican enfado o alegría. Se seguirá el proceso:

- Bajar momento álgido de la emoción (marcarán niveles de calma, peligro o stop)
- Identificar emociones y sensaciones del organismo ¿Qué nivel de enfado o euforia tengo?
- Expresar las emociones, y manera adecuada de hacerlo ¿Qué me molesta o activa en exceso?
- Pedir lo que necesito en esa gestión (me siento ___ cuando tú ___. Necesito ___)
- Actúo y expreso



6. Actividades destinadas a favorecer la autoestima individual y grupal. Los alumnos en un primer momento escriben YO SOY... donde deben escribir cualidades positivas que creen tener, y leerlas en voz alta, lo que supone reforzar su seguridad y confianza respecto a su autoconcepto positivo. Tras aplaudir a cada uno por su valentía, se pasa a escribir cosas buenas de los compañeros en pequeñas cartulinas. Se refuerza así lo positivo de cada uno de los miembros del grupo.

Al final cada alumno termina con una cartulina que le recuerde cómo se ha valorado de positivamente, y todas las cosas buenas (posibilidad de incluir alguna a mejorar) que los demás ven en él/ella, lo que crea un clima positivo de satisfacción personal y grupal.



7. **Diario de emociones.** Desde principio de curso cada alumno dispone de un pequeño cuaderno individual y confidencial (guardado en un cajón, solo la profesora tiene acceso y lo abre solo con ellos), donde tras algunos momentos los alumnos han expresado sus emociones (tras visionado de corto o película, lectura de un libro, debate o situación excepcional). El objetivo es que una vez progresado el trabajo en educación emocional, puedan leer ellos mismos su evolución en la expresión escrita de sus sentimientos, emociones, y pensamientos, reflejo claro de la evolución que su esfera cognitiva y emocional ha tenido.

8. **Motivación, resolución de conflictos e introducción al coaching.** Actividad de aprendizaje compartido entre los Departamentos de Orientación (Programa de Educación Compensatoria) e Imagen Personal (Programas de Formación Profesional Básica y 1º del Ciclo de Grado Medio de peluquería y cosmética capilar).

En una primera fase se leyó un documento que redacté (resume la importancia de empatía, escucha activa y autoconcepto y autoestima; añade después varias situaciones que podrían suceder en una peluquería: manchar de tinte a una señora, cortar sin querer a un señor, problemas con compañeros o jefes, etc) y se realizó la puesta en práctica con *role playing* en las respectivas clases.



Se incidió en los recursos personales y profesionales necesarios: autocontrol y gestión adecuada de emociones, empatía, escucha activa, estilo de comunicación asertivo, etc. Se les prepara y motiva para responder adecuadamente en las relaciones y conflictos que los alumnos afrontan y afrontarán en su día a día, tanto en el centro educativo como en su futuro profesional, haciendo que todos se implicaran en su propio proyecto de vida y en las decisiones que deberán tomar: estudios a cursar, formación y orientación laboral, etc...

Posteriormente, en la segunda fase, la más esperada, llegó el momento de la práctica. En dos sesiones se llevaron a cabo, de forma conjunta en el aula de peluquería, situaciones colaborativas e interactivas muy próximas a la realidad. Mientras les lavaban la cabeza, realizaban masajes capilares y peinaban, los alumnos de compensatoria fueron asumiendo los diferentes roles ya ensayados en el papel de clientes,



representando diferentes situaciones algo complicadas, y las alumnas de peluquería fueron respondiendo, con nuestra guía, modelamiento y moldeamiento, de forma competente, asertiva y educada a sus "clientes". Las profesoras fuimos destacando los conceptos que consideramos más relevantes.

La tercera fase incluye una valoración conjunta, primero en el aula de peluquería y luego en cada clase, de cómo ha ido la actividad, evaluando ellos mismos su actuación y la del grupo, dándoles las profesoras feedback y comentando la experiencia, emociones y competencias que han surgido.

Esta experiencia y el documento de trabajo puede leerse con más detalle y descargarse en la sección de Educación Emocional de la Revista Digital de la Junta de Castilla y León.
http://revistas.educa.jcyl.es/revista_digital/

http://revistas.educa.jcyl.es/revista_digital/index.php?option=com_content&view=article&id=3360&catid=175&Itemid=41

9. Actividades de **resolución de conflictos**. Aplicando la reflexión hecha en el curso, y utilizando los materiales que pedí a Obra Social La Caixa, según planificación del grupo de trabajo, consistentes en un atractivo y completo material manipulativo que facilita mucho la motivación e implicación de los alumnos, http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/kitscaixavalores/kitscaixavalores_es.html, en este trimestre seguiremos desarrollando en clase algunas de las actividades propuestas.

Hasta ahora hemos trabajado el dibujo de mandalas, así como la resolución de diferentes situaciones conflictivas siguiendo estos pasos:

- a. Lectura de la situación planteada
- b. ¿Cuál es el problema? (redefinición del conflicto con sus palabras)
- c. ¿Cuáles son las causas?
- d. ¿Cómo me siento yo? ¿Cómo se sienten los demás? (empatía)
- e. Busca soluciones. *Si hago _____ pasará _____*. Elige después de debatir y valorar la que consideres más acertada, explicando pros y contras.

Esto se realizó en primer lugar de manera individual para no eludir trabajo autónomo y permitir que cada uno hiciera una reflexión sin influencia de qué haría en esa situación:



Después trabajaron en parejas, comparando visiones y tomando decisiones en base al consenso, lo que permite darse cuenta de que cada persona puede interpretar y resolver una situación de manera diferente, lo que sucede en la vida real:



Y para finalizar presentaron sus conclusiones a la clase, lo que fomenta su verbalización grupal y argumentación de las decisiones tomadas. Esto es fundamental, porque los alumnos con fracaso escolar experimentan una exposición positiva y acertada de cómo resolver un conflicto con éxito, recibiendo refuerzo positivo del grupo en público.



ORIENTACIÓN Y TUTORÍA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA: SILUETA DE LA MANO

Se trata de una actividad que se realiza en 2º ESO en una sesión de tutoría. Persigue dos objetivos:

- Favorecer la autoestima de los alumnos.
- Propiciar el conocimiento mutuo entre los alumnos para poder fortalecer la relación entre ellos.

La **primera parte de la actividad** (autoestima) consiste en dibujar la silueta de la mano en el folio y poner el nombre arriba. Ese folio irá pasando por toda la clase y cada compañero anotará una o más cualidades **positivas** (y solo positivas) de la persona a la que pertenece la silueta de la mano. De esta manera, al final de la clase cada alumno contará con un listado de cualidades positivas que los demás ven en él. Se les puede indicar que en aquellos momentos en los que se sientan decaídos, desanimados, algo inseguros... pueden recurrir a dicho listado y recobrar así confianza y seguridad en sí mismos.

La **segunda parte de la actividad** (conocimiento mutuo entre los alumnos) consiste en que cada chico responda algunas preguntas en el reverso de la misma hoja en la que se ha dibujado la silueta de la mano. Se hace al principio, antes de que los compañeros empiecen a escribir cualidades positivas de los demás. Como ejemplo pueden servir las siguientes preguntas (pero el tutor o la persona que aplique la dinámica pueden emplear cualquier otra que le parezca más oportuna):

1. ¿Cuál es tu color favorito?
2. ¿Qué quieres ser de mayor?
3. ¿Cuál crees que es tu mejor cualidad?
4. ¿Cuál es tu comida preferida?
5. Si fueras un animal ¿cuál te gustaría ser?
6. ¿A qué país te gustaría viajar?

Después, el tutor recogerá todas las hojas y bien a través de las cualidades, o bien a través de las preguntas que han respondido, los alumnos deben averiguar de qué compañero se trata en cada momento

*Se adjunta modelo de la actividad (la cara donde se debe dibujar la silueta de la mano y el reverso con las preguntas).

NOMBRE:.....

SILUETA DE LA MANO

Se deja aquí un espacio amplio en el folio a utilizar en la realidad para poder dibujarse la mano

PREGUNTAS:

1. ¿Cuál es tu color favorito?
2. ¿Qué profesión te gustaría ejercer?
3. ¿Cuál crees que es tu mejor cualidad?
4. ¿Cuál es tu comida preferida?
5. Si fueras un animal ¿cuál te gustaría ser?
6. ¿A qué país te gustaría viajar?

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE AUDICIÓN Y LENGUAJE

El grupo de trabajo ha consistido en recopilar, elaborar y poner en práctica diversos materiales relacionados con la Educación Emocional.

En cuanto a la búsqueda de libros, me han servido en el aula como lecturas de inicio de Unidades Didácticas, mediante las que, además de trabajar la lectura (tanto mecánica como comprensiva), he podido trabajar con los alumnos el tema de identificar emociones, reconocerlas y sobre todo, expresarlas con palabras, algo a lo que los niños no están acostumbrados y que a mi parecer, es fundamental.

He utilizado como material de elaboración propia, los muñecos de las sonrisas, que consisten en tres dibujos de tres niños cuya cara puede cambiar de contenta a triste, según los alumnos cumplan en el aula una serie de normas (pactadas con ellos de antemano) que los dibujos sujetan en alto con sus brazos. Es un material muy sencillo y a la vez muy motivador para ellos, ya que están constantemente viendo sus caras de “alegría” o “tristeza”.

He recopilado de internet, numerosas dinámicas, de las cuales he usado algunas en el aula y con muy buenos resultados. Dado que soy especialista en AL y no cuento con mucho tiempo de dedicación a cada alumno, no siempre puedo dar a los materiales el uso que realmente me gustaría, tengo que utilizar cualquier momento y cualquier recurso, para introducir en las sesiones la Educación Emocional.

Otro de los materiales que he recopilado y utilizado es el “Trivial de habilidades sociales” de Anabel Cornago, seleccionando las tarjetas que me parecían más adecuadas a cada situación, dado el poco tiempo con el que cuento.

En el aula, además de lo expuesto anteriormente, tengo una “Caja de las sonrisas”, en la cual hay hojas en sucio dentro. Este sencillo material me sirve para, cuando algún alumno ha tenido un problema, una discusión o simplemente un mal día, cambiar su estado de ánimo o, al menos, intentarlo y suavizarlo.

Lo que hago es sacar la caja, decirle que coja un papel y que escriba en él su “problema” (en caso de alumnos de Infantil o de alumnos con dificultades en escritura, vale con que se “lo relaten oralmente al papel”).

Una vez hecho esto y “sacado fuera el problema, el alumno ha de arrugar, romper, pisar...lo que le apetezca para “destruir el problema y acabar con él”. Una vez hecho, ya puede entrar con una sonrisa en el aula. Este ejercicio, además de que no conlleva ninguna dificultad de realización en cuanto a material (una caja y papel), suele funcionar muy bien incluso con los alumnos más mayores, a los que suele hacerles gracia la situación y, aunque sean conscientes de que escribiendo y destruyendo un “problema” no se acaba con él, terminan por reírse y relajarse un poco, dando menos importancia a su estado de malhumor anterior. Con los más pequeños suele funcionar estupendamente.

PROPUESTA PRÁCTICA DE GESTIÓN EMOCIONAL



El objetivo es que tomen consciencia y responsabilidad sobre el efecto que tiene elegir un modo de pensar u otro, qué emociones genera cada opción y qué resultado. Es fundamental para la mejora de la convivencia.

Lo ideal para conocer la herramienta es ponerla en práctica con nosotros mismos. Podemos aplicarlo sobre cualquier situación que se produce en nuestra vida y que nos hace actuar de un modo desadaptativo y nos genera problemas.

Pruébalo contigo mismo, con tus compañeros, con tus hijos, con tus alumnos y sé consciente de la importancia que puede llegar a tener un pensamiento.

Un pensamiento puede cambiar tu día, tu semana, incluso tu vida. El pensamiento y la actitud son algo que sólo tú puedes elegir.

¿Cuántas veces te ha sucedido lo mismo en dos momentos diferentes de tu vida y dependiendo de la interpretación que hayas hecho de la situación has tenido un buen o un mal RESULTADO?

Salgo un día de casa por la mañana y llueve, puedo pensar:

Opción A: “¡Qué MAL!... Llueve, me mojaré, habrá atasco, llegaré tarde, vaya forma de empezar, todo me tiene que pasar a mí...”

Opción B: “¡Qué BIEN!...Que gusto lluvia, ya hacía falta, que buena sensación ver y escuchar caer la lluvia, el olor a tierra mojada, si hubiese atasco escucho música en el coche...que gusto empezar así el día...”

La circunstancia es la misma, pero dependiendo de cómo “me cuente la película”, sentiré unas emociones u otras y mi día se irá construyendo de un modo u otro.

Si elijo la opción A: Llegaré al trabajo de mal humor y lo pagaré con el primero que me cruce.

Si elijo la opción B: Llegaré sereno y de buen humor.

Racionalizar de un modo positivo los acontecimientos, nos genera emociones positivas, buenas acciones y buenos resultados.

El filósofo griego Epícteto en el siglo primero A. de C., ya fue consciente: “No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero **siempre podemos elegir** cómo responder ante ellas”.

Os voy a presentar una herramienta muy útil y barata para usar con los alumnos. Está basada en la Terapia Racional Emotiva del psicoterapeuta cognitivo Albert Ellis que postulaba que:

“LA PERTURBACIÓN EMOCIONAL ES ORIGINADA POR LA INTERPRETACIÓN QUE HACEMOS DE LOS HECHOS”

La he denominado: “EL TREN DE LAS EMOCIONES” debido a que los alumnos van a poder pasar de un vagón a otro, hacia delante y hacia atrás, dependiendo lo que elijan pensar-sentir, ante un hecho, generando en ellos un comportamiento y un resultado.

Es totalmente práctico y lo podemos aplicar ante cualquier situación que suceda en el aula.

PRÁCTICA: Colocaremos las cartulinas como en la imagen, una tras otra, incluso podemos decorarlo para que sea más llamativo para los niños como si fuese un tren.

Se situará el alumno, para hacerlo del modo más vivencial, sobre la cartulina e irá pasando de un vagón a otro. Construyendo el diálogo interno en cada posición:

SITUACIÓN-PENSAMIENTO-EMOCIÓN-ACCIÓN-RESULTADO

Opción A:

1º LO QUE PASA: La situación del conflicto. “*Pedro se ha colado*” (de pie sobre la 1º cartulina)

2º LO QUE PIENSO: “*No puede ser, yo he llegado antes a la fila*” (2ª cartulina)

3º LO QUE SIENTO: “*Rabia, ira, enfado*” (3ª cartulina)

4º LO QUE HAGO: “*Le empujo y lo insulto*” (4ª cartulina)

5º EL RESULTADO: “*El me empuja a mí también, nos enfadamos más y nos acabamos peleando, el profesor al verlo nos castiga*” (última cartulina)

Vamos a ver ahora que habría pasado si hubiese pensado de un modo diferente. Para ello hacemos al niño volver al primer vagón, para que racionalice y obtenga un mejor resultado.

Opción B (Racional):

1º LO QUE PASA: La situación del conflicto. “*Pedro se ha colado*”. (de pie sobre la 1º cartulina)

2º LO QUE PIENSO: “*Pedro siempre quiere ir el primero, pero al final todos conseguimos bajar, no es tan grave. Si me molesta mucho se lo puedo decir primero a Pedro y luego al profe.*” (2ª cartulina)

3º LO QUE SIENTO: “*Aunque me molesta, no me enfado tanto, estoy tranquilo*”. (3ª cartulina)

4º LO QUE HAGO: “*Le digo a Pedro que no está bien colarse, que al final bajamos todos, no es tan importante, se lo puedo decir al profe sin enfadarme*” (4ª cartulina)

5º EL RESULTADO: “*Todos conseguimos ir al mismo sitio, el profe pone paz y no nos castigan a ninguno*”. (última cartulina)

El niño ha ido construyendo este diálogo interno pasando de un vagón, a otro. Está claro que cuanto más pequeños sean los niños habrá que orientarlos más. A medida que crecen las situaciones son más complejas, pero en ambos casos la efectividad de la herramienta es la misma. La educación es algo totalmente integral, más allá de los resultados académicos.

Lo que funciona en muchos casos son herramientas sencillas, fáciles de aplicar y significativas.

DINÁMICAS EDUCACIÓN EMOCIONAL EN 3º E.S.O.

LA CAJA DE LA ALEGRÍA

Gracias a este grupo de trabajo y a los cursos de educación emocional realizados, hemos podido aprender numerosas estrategias de trabajo para elaborar con nuestros alumnos cada día en nuestras aulas y así poder “sacar” lo mejor de ellos y ayudarles a la hora de su aprendizaje tanto académico como emocional.

En mi caso he decidido llevar a cabo la actividad de “la caja de la alegría” con mi tutoría de alumnos de 3ºESO.

La razón de haber escogido esta actividad es que considero que mis alumnos a estas alturas del curso necesitaban darse cuenta de que están haciendo las cosas bien, que poco a poco están cogiendo el buen camino y que, a lo largo de la mañana, hay vivencias que les hacen sentir bien y les hace irse a casa con una sonrisa. Ese tipo de acciones consideré que debían quedar reflejadas en algún sitio y después comentarlas entre todos.

Así decidimos hacer una caja de la alegría. Para ello cogimos una caja de zapatos y ellos mismos fueron los encargados de decorarla, cada uno escogió un dibujo o una pegatina que reflejara algo suyo, como un dibujo de su mascota, el estribillo de su canción favorita, un *selfie* con los amigos... Con esto intentamos conseguir que la caja fuera lo más personalizada posible para todos y así que la sintieran suya. Solo el hecho de haber decorado la caja en común ya fue un gran ejercicio de educación emocional porque consiguieron ponerse de acuerdo, respetar las opiniones de los demás y compartir con sus compañeros cosas importantes de sus vidas, y plasmarlas en la caja.

Cada día, cada uno de ellos tiene que meter en la caja un papel expresando momentos que les haya hecho sentirse bien a lo largo de la mañana. Todos ellos se van renovando una vez a la semana en la hora de tutoría. Cada semana uno de ellos es el encargado de abrir la caja y leer los mensajes de sus compañeros, así todos conocen los buenos momentos de todos y, si alguno quiere, puede desarrollarlo con más calma en clase.

El reto es conseguir que todos los alumnos se vayan a casa habiendo metido por lo menos un papel al día en nuestra caja de la alegría

A mis alumnos les está sirviendo para darse cuenta de que tienen más ganancias en el día de lo que ellos pensaban. Además de ayudarles a subir su autoestima y a compartir sus experiencias vitales y positivas con el resto.

EL VOLCÁN EMOCIONAL.

Los alumnos de mi tutoría de tercero de ESO también han realizado durante el curso una actividad llamada “El volcán emocional”,

En primer lugar los propios alumnos han tenido que dibujar y pintar un volcán en una cartulina, la cual se colgó en la pared de clase. Cada día los alumnos deben pegar en el volcán *post it* de diferentes colores relacionados con la emoción que les invade en ese momento, los cuales se guardan en el armario de clase y todos son responsables del buen uso que se debe hacer de ellos.

Ellos mismos han elaborado la lista de colores que refleja cada una de las emociones, basándose un poco en la película de “*inside out*”, la cual vieron en tutoría y sobre la que reflexionaron.

Así, después de unas cuantas discusiones, consiguieron ponerse de acuerdo, algo que creo que es muy importante a nivel emocional y sobretodo en estas edades, ya que fueron capaces de empatizar con sus compañeros, incluso de ceder.

Los colores que representan sus emociones son:

- Rosa: amor, cariño
- Amarillo: alegría
- Verde: asco
- Morado: miedo
- Naranja: enfado, irá.
- Azul: preocupación

Con esto cada uno de ellos ha sido libre de expresar sus emociones de manera anónima y cuantas veces quisieran a lo largo del día. La idea era que fuera algo inmediato, es decir que expresarán esa emoción en el momento que la sintieran y que fueran capaces de escribir cual había sido la causa de esa emoción.

Una vez a la semana, en la hora de tutoría, se repasó el volcán, leyendo lo que había puesto cada uno. Si alguno de ellos quería decir quien lo había escrito se valoraba, ya que así era más fácil poder ayudarlos a gestionar sus emociones. La verdad es que la primera semana nadie quiso reconocer quien había escrito cada post it, pero poco a poco se fueron soltando y fueron expresando sus emociones al resto de sus compañeros.

Con esta actividad se ha conseguido que el ambiente de la clase sea muchísimo mejor, que se hayan convertido en una pequeña familia y que tengan la confianza suficiente entre ellos de poder contarse lo que les sucede y expresar sus sentimientos.

Además alumnos que tenían un mal comportamiento y algún problema de disciplina, han sido capaces de canalizar su agresividad y su comportamiento ha mejorado considerablemente.

Todos los alumnos del curso han respondido muy bien ante la realización de la actividad y ha sido valorada muy positivamente por ellos.



PLAN DE FOMENTO DE LECTURA, IDIOMAS Y EMOCIONES

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA DE INFANTIL

Metodología

Introducimos la educación emocional en el aula de infantil realizando pequeñas lecturas de cuentos y a la vez las actividades propuestas, así abordaremos positivamente el tema. Al iniciar trataremos de ponerle nombre a las emociones, para después comenzar a identificarlas y relacionarlas con diferentes situaciones de la rutina; primero en cada niño y después reconocerlas también en los demás compañeros, aprendiendo así la mejor forma de actuar en cada caso, lo que llamamos gestión de las propias emociones.

Actividades

Las actividades que se proponen a continuación van dirigidas a los alumnos y tutores del aula de 3º de educación infantil.

Todos los días en el contexto escolar, los niños deben hacer frente a situaciones en las que tienen que poner en juego el uso de sus habilidades emocionales para así adaptarse a la escuela. Los profesores, por su parte, deben emplear su inteligencia emocional durante su actividad docente para guiar con éxito tanto sus emociones como la de sus alumnos; por este motivo, considero que la inteligencia emocional no es un constructo que se deba tratar de manera individual, sino dentro del contexto que envuelve al niño como lo es el aula.

Las habilidades emocionales podrían contribuir a la adaptación social y académica de diversos modos: facilitando el pensamiento, incrementando la motivación intrínseca de cada alumno para realizar el trabajo escolar, y proporcionando el uso de estrategias de interacción social afectivas y la función ejecutiva asociada a la coordinación de todas las destrezas para la conducta social efectiva. (Jiménez y López-Zafra, 2007)


. Objetivos generales

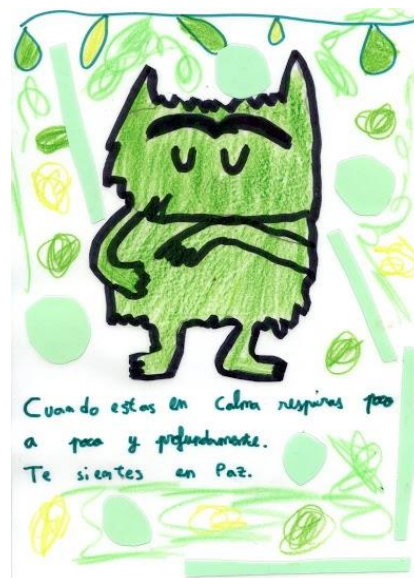
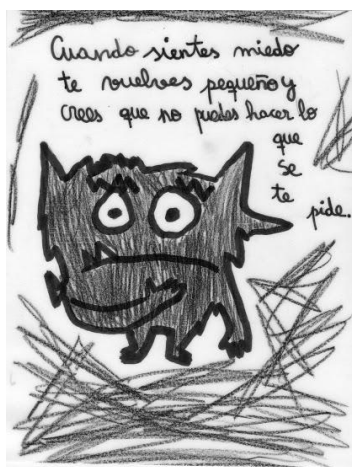
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la tolerancia.
- Identificar las diferentes emociones, como la alegría, la tristeza, el miedo y la rabia.
- Desarrollar una actitud positiva ante la vida y potenciar la capacidad para ser feliz.
- Incentivar y despertar el interés por el gusto a la lectura.

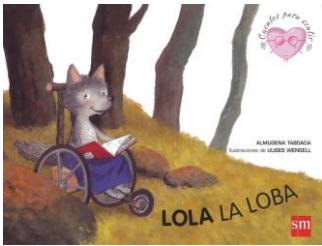
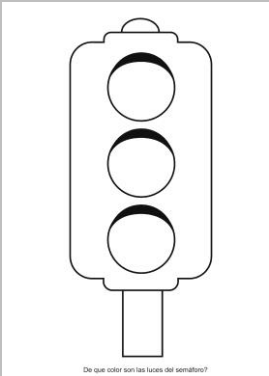
. Objetivos específicos

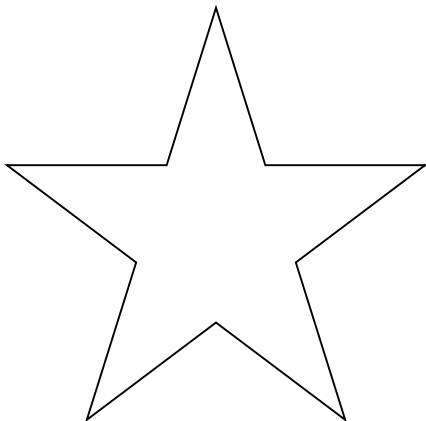
- Desarrollar el autocontrol y la empatía.
- Aceptar a uno mismo y a los demás.
- Comprender y percibir emociones en situaciones complejas para el niño.
- Regular emociones y con ello sus comportamientos disfuncionales en el ámbito educativo - social.
- Aumentar su motivación para la realización de tareas académicas.
- Crear lazos afectivos más fuertes entre los compañeros del aula.

Instrumentos: Lectura de cuentos y actividades propuestas.

El monstruo de colores. Anna Llenas.	
Objetivos:	Adquirir una estrategia para identificar las emociones.
Curso:	3º Educación Infantil
Materiales:	Cuento, cartulinas y pinturas de colores.
<p>Procedimiento: Se hace lectura del cuento de colores, se identifican las emociones según los colores y estados de ánimo del monstruo. Se identifican las emociones con los sentimientos del niño. Cada niño, con el color- emoción identificada colorea su monstruo sobre la cartulina. Cada emoción tiene un color diferente, y ordenadas funcionan mejor.</p>	
Rojo: RABIA Amarillo: ALEGRÍA Verde: CALMA Negro: MIEDO Azul: TRISTEZA	



Cuento La loba Lola	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocer emociones. Las limitaciones y aceptación de uno mismo y del otro. ❖ Contribuir al desarrollo de la autoestima positiva del otro. ❖ Desarrollar una autoestima positiva.
Curso:	3º Educación Infantil
Materiales:	Cuento. La Loba Lola
<p>Procedimiento: Se lee el cuento. Formato audio-cuento.</p> <p>Se reconocen las emociones que trasmite la protagonista del cuento. Dificultades, limitaciones y aceptación de las mismas.</p> <p>Empatía. Ponernos en lugar de otros compañeros/as.</p> <p>El reconocimiento por parte de los demás de nuestras capacidades, habilidades, aptitudes, lleva a aumentar nuestra autoestima. Para ello uno debe empezar por creer en su potencial humano, debe aceptarse, hacerse respetar y valorar.</p>	
Cuento (Portada)	
ACTIVIDAD. El semáforo	
Objetivos:	Adquirir una estrategia para regular las emociones negativas.
Curso:	3º Educación Infantil
Materiales:	Un dibujo de un semáforo
<p>Procedimiento: Observa el semáforo dibujado, si lo prefiere, cada niño puede dibujar el suyo propio, en una cartulina o papel. A partir de ahora que cada vez que te enfrentes a una situación que te irrite, te haga enfadar mucho o que te sobrepase, mira el semáforo, transfórmate mentalmente en él, e identifícate con las fases que representa. En primer lugar, piensa en la luz roja y párate. No grites, ni insultes, ni patalees. Tomate unos segundos para reflexionar. En segundo lugar, piensa en la luz ámbar de los semáforos que parpadea, en esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad. Cuando lo hayas logrado, puedes pasar a la luz verde. En este punto debes decir a los demás que problema tienes y cómo te sientes y tratar de encontrar una solución.</p>	
<p>Rojo: STOP. DETENTE (¿Qué emoción he experimentado? Emoción, enfado, miedo.)</p> <p>Amarillo: RESPIRA HONDO (¿Cual es el problema?)</p> <p>Verde: DÍ EL PROBLEMA Y COMO TE SIENTES (¿Qué puedo hacer?)</p>	 <p style="font-size: small; text-align: center;">De qué color son las luces del semáforo?</p>

ACTIVIDAD: La estrella de (Nombre del alumno/a) ELOGIAMOS	
Objetivos:	Adquirir una estrategia para comunicarnos en positivo. Fomentar la autoestima.
Curso:	3º Educación Infantil
Materiales:	Una estrella
<p>Procedimiento: La estrella puede tener tantas puntas como elogios tengamos. Se trata de un ejercicio individual y en grupo. La elaboración y creación de la estrella, pintar, recortar, escribir y comentar los elogios. Cada niño se queda con su estrella y la puede colgar en un lugar visible para poder releerla cuando desee, tanto en la clase como en su casa.</p>	
	<p>Ejemplo: En el centro de la estrella se coloca el nombre del niño/niña y en cada punta un elogio, como por ejemplo: simpático, sincero, tranquilo, colaborador, optimista...</p>

Evaluación de la actividad propuesta

Las sesiones han sido positivas, ya que los alumnos han presentado una escucha activa ante la lectura de los cuentos y una buena predisposición antes las actividades planteadas. Han entendido el significado y la utilidad de las estrategias trabajadas, además, han reflexionado sobre sus propias emociones y sentimientos, también lo han compartido con los demás.

Se han mejorado las reacciones negativas frente a diferentes emociones, como los enfados por el material del aula, orden de la fila, rabieta y contestaciones despreciativas hacia otros compañeros. Han sabido reconocer emociones surgidas y han podido gestionarlas con autonomía y eficacia.

Conclusiones de la propuesta

En cuanto a la intervención educativa, es necesario que los profesionales de la educación del aula a trabajar, conozcan integralmente a cada alumno, incluyendo también conocer sus emociones y volcarse para desarrollar al máximo la inteligencia emocional, al igual que el resto de ellas.

Aunque la escuela y el aula de tercero de educación infantil sea el lugar que se ha escogido para trabajar las habilidades emocionales del alumnado, hay que tener en cuenta que el aprendizaje de estas habilidades empieza desde el nacimiento de cada alumno, en cada hogar y de la mano de sus padres, aunque también el sistema educativo actual nos hace reflexionar sobre la importancia de abordar la inteligencia emocional para el pleno desarrollo integral de nuestro alumnado.

A pesar de las dificultades que podemos encontrar en el ámbito educativo por desconocimiento, falta de implicación del profesorado y de las familias o tal vez por ausencia de dedicación, debemos

de hacer un esfuerzo para que su aplicación sea beneficiosa en el alumnado y por extensión la mejoría de todo su entorno.

Se pretende que cada alumno sea capaz de identificar y manejar adecuadamente sus emociones mediante la educación que ha recibido sobre ellas. De manera inmediata se apreciará una satisfactoria mejoría en todos los aspectos de su vida, incluyendo la mecánica de los aprendizajes básicos que se exigen en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela.

Con las actividades de lectura propuestas se pretende mejorar habilidades emocionales en cada niño, eso va a redundar en la actitud en clase, en el contexto familiar y también de forma indirecta en la lectoescritura y en un aumento del nivel curricular.

Para finalizar, he de incidir en la importancia de las emociones en cada persona, y especialmente en los niños desde las etapas tempranas, y que por ello se debe crear una buena base desde la infancia para crecer más sanos emocionalmente.

KIT CAIXA VALORES EN PRIMARIA

KITCAIXA VALORES es un recurso que facilita herramientas para trabajar la educación de los valores éticos y sociales. Su principal objetivo es proporcionar recursos atractivos, motivadores y sencillos para que maestros y alumnos se animen a desarrollar diferentes actividades que potencien su **crecimiento socioemocional y en valores**. Las actividades se ordenan a través de tres kits independientes que contienen materiales pensados para ayudar a dinamizar propuestas bien definidas y fáciles de aplicar en un grupo clase. Los tres kits son:

- Identidad
- Convivencia
- Responsabilidad

A través de los vídeos que encontraréis en el apartado "Materiales del recurso", podéis conocer de cerca cada uno de los kits. De una forma sintética y dinámica se presentan los temas tratados, los materiales que forman parte, las actividades que con ellos se propone realizar y los objetivos perseguidos. Los vídeos también os pueden facilitar la presentación de los materiales a los compañeros. Tienen una duración aproximada de 6 minutos.

Los kits están acompañados de una **guía didáctica** para el profesorado con detalladas explicaciones de las propuestas sugeridas y otras orientaciones, y también con breves reflexiones que ayudan a entender la importancia de las actividades planteadas. La guía puede descargarse en PDF en el apartado "Materiales del recurso".

El kit Identidad tiene como objetivo **mejorar el conocimiento que los niños tienen de ellos mismos e incrementar su autoestima**. Propone ejercicios para hablar de cualidades personales y para ayudar a identificar y reconocer las emociones y sentimientos que experimentan las personas. Contiene también actividades para mejorar la concentración y la relajación, y ejercicios de visualización e interiorización.

Están especialmente indicadas para trabajar en el espacio de tiempo dedicado a la tutoría y en las asignaturas relacionadas con la ética, la convivencia, la ciudadanía, etc.



RECREOS PARA DISFRUTAR LEYENDO

Objetivos:

- Convertir los espacios destinados al recreo escolar en un lugar de encuentro positivo entre los alumnos.
- Despertar en los niños interés por la búsqueda de reconocer sus emociones, compartirlos con los demás y trabajar los diferentes valores a través de la lectura compartida.

Sector: Patio de lectura (el mismo patio donde juegan normalmente)

Recursos materiales: libros de cuentos de la biblioteca escolar, cuentos de la biblioteca pública y libros del banco de recursos CFIE Soria (adquiridos dentro del plan de formación de este grupo)

Responsables: La coordinadora de biblioteca aconsejará las novedades y distribuirá los cuentos elegidos, la coordinadora de convivencia, junto con los alumnos ayudantes, harán el seguimiento del buen uso del banco de lectura en los patios. Propuesta en la CCP, aceptada y llevada a cabo.



READING CORNER

El área de idiomas es otro contexto didáctico donde trabajar el tema de las emociones, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado y a mejorar competencias específicas a desarrollar en esta área. Las actividades propuestas han mejorado la confianza para hablar e interactuar en el área de lengua extranjera, disfrutar y gestionar las situaciones que emociones como la vergüenza e inseguridad pueden generar, y en general han mejorado la convivencia y bienestar general del aula y patio.



CONCLUSIONES

Así concluyo mi trabajo, compruebo cómo las emociones pueden ser un referente muy importante dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje dentro de nuestra aula. Es complicado la precisa y útil selección de información que tenemos a nuestra disposición, comprendo que no es un tema fácil por la complejidad que tiene, pero lo que sí quiero apuntar, que después de haber llevado a cabo este trabajo en la realidad del centro y posteriores charlas con mis compañeros, me explican que han notado mejoría en cuanto al ambiente en clase, y por el alto grado de motivación con el que ahora están los alumnos a la vez que aumenta el grado de aprovechamiento facilitando y dando posibilidad a las nuevas aplicaciones interviniendo las inteligencias múltiples y en este caso concreto, la inteligencia emocional.

Tengo claro que orientar la formación de nuestros alumnos trabajando inteligencias múltiples e involucrando en ellas el ingrediente básico de las emociones, estamos formando personas seguras, con autoconocimiento y respeto hacia los demás.

Por ello estaremos estableciendo relaciones paralelas e interpersonales y por medio de estas situaciones cotidianas que se dan día a día en el aula y el centro educativo podremos desarrollar las inteligencias múltiples en el alumno intentando conseguir en cada uno de ellos el desarrollo integral para su adaptación en los ámbitos sociales, personales y educativos de nuestra sociedad.

Sentir es un privilegio y aprender a expresar nuestras emociones nos ayuda a acercarnos a quien queremos y amamos, de esta manera podremos hacer que nuestros alumnos sepan encauzar adecuadamente sus sentimientos y así, sentir la vida con todo su potencial sin olvidar ninguna de sus capacidades.

ENTREVISTA SOBRE EMOCIONES. SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Como Profesora Técnica de Servicios a la Comunidad del Equipo de Orientación me derivan familias los tutores y los equipos directivos. Basándome en material del Equipo sobre programas de educación emocional, seleccioné un cuestionario para los padres que sondeaba cómo es la familia a nivel emocional.

Aparte de cubrir las necesidades básicas de los niños, se considera fundamental que los padres sepan atender las emociones en sus hijos: identificar y acoger sus emociones y no rechazarlas, disfrazarlas o disimularlas. Legitimar las emociones en los niños y darles un cauce para expresarlas. Cuando se solicita intervención por parte del PTSC a través de la hoja de derivación, se confronta con la familia para ver su posible demanda y la conciencia que tienen del problema: es este un aspecto importante para el abordaje de la solución.

Se valora el nivel de comunicación entre sus miembros, cuáles son los límites, cómo son las normas de la familia: impuestas o consensuadas, qué soluciones han intentado, qué es lo que funciona, a qué le dan importancia, estilos educativos familiares, si utilizan el refuerzo positivo o más bien castigos...

La salud emocional de la familia está muy presente en las respuestas de la familia a todas estas cuestiones.

¿QUÉ TIPO DE FAMILIA EMOCIONAL SOMOS?

- 1. ¿Somos una familia que compartimos los sentimientos y estados de ánimo? ¿Nos preocupamos por identificar qué le ocurre a cada uno de sus miembros?
- 2. ¿Nos gusta escuchar a los demás, conocer cuáles son sus opiniones, inquietudes, emociones, sentimientos...?
- 3. ¿Se acuerda entre todos las normas que deben existir en casa para que todo funcione mejor?
- 4. ¿Somos una familia que concedemos más importancia a lo espiritual, lo relacional, el compromiso, el comportamiento, las emociones.... que a los bienes materiales?
- 5. ¿Somos una familia muy unida en lo bueno y en lo malo?
- 6. ¿Nos respetamos unos a otros los miembros de la familia?
- 7. Cuando hay una adversidad en la familia, ¿se afronta de manera solidaria, sin ocultarla?
- 8. ¿La filosofía de vida de la familia es la de no hacerle daño a nadie, ni daño físico ni daño emocional? ¿Se cuidan las palabras que no ofendan y que sean respetuosas?
- 9. ¿Empleamos el diálogo tranquilo, sereno y el deseo de no alterarnos emocionalmente?
- 10. ¿Somos una familia que damos una gran importancia a la sinceridad?
- 11. ¿Algo muy importante para la familia es que todos sus miembros nos desarrollemos felizmente, que tengamos salud física y salud emocional?
- 12. ¿Somos una familia que busca tiempo de donde no lo hay para comunicarse entre todos?

REFLEXIONES SOBRE EDUCACIÓN EMOCIONAL DESDE EL EQUIPO DE ORIENTACIÓN

En nuestro sistema educativo todavía hay un abordaje centrado en el déficit, en aquello que no funciona o de lo que carece el alumno. Así, si un alumno no aprende ciertos modelos, se le considera poco hábil en la materia y se insiste en el refuerzo de dicho aprendizaje, sin tener en cuenta que esas habilidades se le pueden mostrar en otras áreas de su vida, que la escuela ignora.

Me interesó mucho la última parte de la formación en Educación Emocional, pues se trató el coaching. Su aplicación a la educación puede suponer una metodología que responda a las necesidades de los alumnos; unas necesidades que pasan por dar respuesta a la atención a la diversidad creciente que nos encontramos en las aulas. El coaching habla de dar atención individualizada a cada alumno según sus capacidades e intereses. A través de una conversación y mediante un diálogo se puede establecer una relación entre un coach (tutor, orientador ó PTSC) y un coachee en un contexto orientado a cambios o resultados.

Existe también la posibilidad de ayudar a las personas en grupo, mediante la comunicación, a que sepan encontrar sus capacidades que ya existen pero que no saben que existen y que las conviertan en competencias.

El coaching en educación ayuda al crecimiento integral de las personas y se puede dar en otras estrategias de aprendizaje y enseñanza de contenidos como la docencia, las clases expositivas, las tutorías, la práctica reflexiva, el trabajo por proyectos, los espacios vivenciales, la orientación, los premios y castigos, la reparación, la escucha, la discusión...

Para los alumnos me parece interesante en la atención de necesidades como:

- Mejorar los resultados académicos.
- Mejorar la convivencia.
- Potenciar las capacidades personales de cada alumno.
- Potenciar la resiliencia.
- Acompañar en la toma de decisiones del alumno.



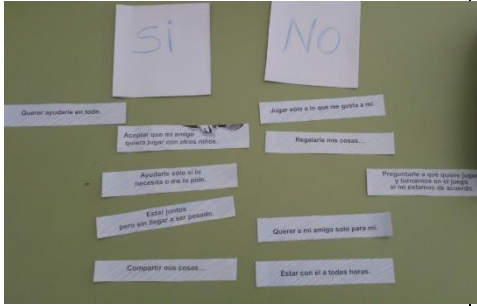

Para las familias de los alumnos me parece interesante en aspectos como:



- Toma de decisiones educativas de los padres o responsables de los menores.
- Clarificar valores educativos y sistemas de creencias de los padres.
- Revalorizar a los responsables educativos de los alumnos.



SÍNTESIS DE OTRAS EXPERIENCIAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL



A continuación se presenta una tabla que recoge de forma sintetizada una serie de actuaciones realizadas en diferentes centros educativos para trabajar educación emocional. Esta tabla se realizó progresivamente de forma colaborativa entre todos los docentes, guiando a los compañeros del grupo de trabajo sobre cómo había ido la aplicación de ciertos materiales (aspectos positivos y a mejorar, edad recomendada, etc.), facilitando así su propia experiencia y rentabilizando tiempo y esfuerzos.


Consideramos que la comunicación de resultados, en este formato sencillo pero POR ESCRITO, sustituye y mejora la "simple" y a veces olvidada comunicación verbal (a veces nos recomiendan un recurso pero olvidamos su nombre), y permite su rápida consulta e intercambio de ideas de trabajo.

NOMBRE DEL MATERIAL y ENLACES WEB	BREVE DESCRIPCIÓN	ASPECTOS POSITIVOS APLICACIÓN	ASPECTOS A MEJORAR Y SUGERENCIAS	EDAD RECOMENDADA	OTRAS OBSERVACIONES
<p>Colección libros “Cuento contigo”.  http://editorialcepe.es/33-cuento-contigo</p>	<p>A través de siete cuentos, realizados por expertos en inclusión educativa, se trabajan diferentes situaciones “problemáticas” de interacción social y emocional frecuentes en los centros y familias, proponiendo la reflexión y resolución conductual de las mismas.</p>	<p>No son muy caros y están hechos por profesionales de inclusión educativa. Se puede trabajar cada libro en voz alta y luego fotocopiar la actividad o hacerla cada niño individualmente sin tener que tener todos el libro.</p>	<p>Se puede relacionar esa situación concreta con situaciones parecidas a las vividas en la realidad de cada niño/aula/centro.</p>	<p>Primaria, pero adaptable a infantil a nivel oral, y a secundaria, si se buscan situaciones de su edad y vivencias.</p>	<p>Cada libro adjunta un pequeño dossier explicativo que incluye unas propuestas sencillas pero muy completas a tener en cuenta por los padres o docentes que acompañen al niño en la lectura, juego, reflexión y debate sobre los mismos.</p>
	<p>Es uno de los cuentos de la colección de arriba. Se trabajan diferentes situaciones de interacción social, haciendo especial hincapié en la forma de hacer amigos, bajo la premisa de: “QUIÉN COMPARTE SUS AMIGOS, GANA MÁS AMIGOS”</p> 	<p>Está fenomenal, porque son situaciones que se dan diariamente en el recreo.</p>	<p>La actividad propuesta al final del cuento se queda un poco corta. Propongo: dibujos, redacciones, dramatizaciones, ..</p> 	<p>Primaria: se adapta el vocabulario o en función de la edad, así como la complejidad de las actividades. Yo, lo he llevado a cabo con 1º y 2º.</p>	<p>Una dramatización pequeña improvisada</p>

<p>“Mi mamá es verde, mi vecino naranja”</p> 	<p>Trata el modo de relacionarse y tratar a las personas en función de la confianza y familiaridad que tienen con ellas. Se dibuja el círculo personal y se rellena con nombres o situaciones, debatiendo sobre ello posteriormente: verde para familia y amigos íntimos; amarillo para personas de trato diario sin ser amigos especiales; naranja para personas que se conocen poco, y rojo para desconocidos.</p>	<p>Es interesante poner ejemplos para diferenciar por ejemplo el contacto físico y emocional que se debe tener o no con cada persona, o en edades juveniles la prevención y confianza selectiva a tener con extraños en situaciones, por ejemplo, de salidas nocturnas, desplazamiento en coche, etc</p>	<p>Como no tendremos libros para todos, en el aula se puede leer el libro en voz alta y pedir que cada alumno dibuje, escriba y reflexione sobre su situación individual.</p>	<p>Muy adaptable como prevención de relación sociales inadecuadas en primaria y secundaria.</p>	<p>Es interesante poner ejemplos para diferenciar por ejemplo el contacto físico y emocional que se debe tener o no con cada persona, o en edades juveniles la prevención y confianza selectiva a tener con extraños en situaciones, por ejemplo, de salidas nocturnas, desplazamiento en coche, etc. Hacerlo en el patio con tizas de colores cooperativamente es otra divertida y eficaz forma de aplicación.</p>
<p>“La gymkana de emociones”</p> 	<p>Sugiere una pequeña guía o pasos a seguir para gestionar y aprender a resolver de forma eficaz situaciones-problema, tanto si no han hecho las cosas bien, como si son otras personas las que han generado esa molestia. Comienza con el <i>¿Qué ha ocurrido?</i> (pedirle que concrete y explique con sus palabras, para ver cómo percibe el problema); continúa con <i>¿Cómo me siento?</i> (identificación emocional y autoconocimiento, que debe ser trabajado previamente), añade el <i>¿Cómo se ha sentido el otro niño?</i> (empatía y consideración del otro) para finalizar con el <i>¿Qué puedo hacer la próxima vez?</i> (deben ser ellos los que sugieran propuestas).</p>	<p>Muy sencillo, los niños pueden tener a mano las tarjetitas para sacarlas en cualquier situación que sea conveniente.</p>	<p>El papel del adulto como guía es bastante necesario.</p>	<p>Primaria, pero es muy sencillo adaptar el formato a secundaria con otros dibujos.</p>	<p>Hay que trabajar previa o paralelamente la identificación y expresión de las diferentes emociones.</p>

	<p><i>Por cuatro esquinitas de nada</i> es una historia que habla de aceptación, de superación y de autoestima. Sin caer en sermones moralizadores nos invita a la reflexión desde el inicio de manera muy sutil. El autor nos brinda una simple y preciosa metáfora sobre cómo deberían realizarse los cambios necesarios para la inclusión de los que son distintos en nuestra sociedad.</p>	<p>Por cuatro esquinitas de nada nos permitirá realizar un trabajo en valores como la amistad, la aceptación, la superación, la autoestima, el respeto a las diferencias, la diversidad... y abordar de manera muy creativa el tema de la discapacidad.</p>	<p>La historia nos permite con los más pequeños aprender los colores y las formas simples y con niños más mayores trabajar la creatividad editando nuestro propio cuento con goma eva o con cartulinas.</p>	<p>Se trata de un libro para todas las edades. Las frases son muy breves, los mensajes concretos. El texto es ideal para los primeros lectores.</p>	<p>A los más mayores es un libro que nos ayudará a aclarar las diferencias entre inclusión e integración; nos invita a reflexionar sobre la importancia de adaptar las situaciones, lugares o contextos a las necesidades de cada persona. También nos invita a ponernos en la piel de los niños y preguntarnos si a veces no les exigimos transformaciones y esfuerzos absurdos e imposibles en lugar de adaptar el entorno a sus necesidades.</p>
	<p>“Todos felices en clase” es un material de elaboración propia, muy sencillo, para trabajar con niños de Infantil. Se trata de dibujos de niños que muestran las normas fijadas al inicio de curso en clase, y a los que se les puede colocar, bien una sonrisa, bien una mueca de tristeza. Al lado los nombres de nuestros alumnos y la carita correspondiente a la emoción (sonriente, triste)</p>	<p>Nos permite iniciar a los niños en el tema de las emociones, diferenciando entre contento y triste, según el resultado de la clase. Es de elaboración y uso muy sencillo, motivador y nos permite utilizar la creatividad y la imaginación de los niños, al tratar a los personajes como parte de la clase, a la par que se trabajan las emociones.</p>	<p>Se pueden ir añadiendo emociones en función de la edad de nuestros alumnos. Nos permite un gran abanico de posibilidades para trabajar.</p>	<p>Educación Infantil.</p>	<p>Funciona muy bien, sobre todo con niños de 3 años, ya que llegan a convencerse de la importancia de acabar las sesiones “todos contentos” y del bienestar personal que eso supone.</p>

	<p>“Cara de las emociones”.</p> <p>Se trata de una cartulina redonda, en la que se insertan las piezas que representan las diferentes partes de la cara (ojos, boca, nariz, cejas...etc). Por otra parte, en cartulinas de colores, se encuentran escritos los nombres de las diferentes emociones que queramos trabajar.</p>	<p>Con este sencillo material de elaboración propia (este es un ejemplo nada más), se puede concienciar a los niños de las emociones que reflejamos con una simple expresión de la cara.</p>	<p>Al ser un material de elaboración propia, las opciones que tenemos son infinitas, se pueden aumentar/disminuir el número de emociones a trabajar, aplicar en diferentes áreas, situaciones, momentos...etc. Tenemos una gran diversidad de posibilidades para incluir este material, tanto como elemento motivador, como de refuerzo.</p>	<p>Cualquier edad es adecuada para trabajar con este material, todo depende del uso que queramos darle.</p>	<p>Es muy interesante ver cómo los niños identifican sus propias emociones y las representan en papel, sin tener para ello que saber dibujar bien.</p>
<p>“El patito feo” cine y cuento</p> 	<p>Corto de animación de Disney o cuento de Hans Christian Andersen.</p> <p>https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjg44efv6fJAhUJxxQKH YhZA-QQyCkIzAA&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dnfx4j3ihcoA&usg=AFQjCNFv4vJK65jHdYZztqBn-inoNzoaqA&sig2=OJ1CjtJSp8ORLYwH_I CWrg</p>	<p>Con este entrañable cuento, podemos desarrollar la empatía en los niños/as desde muy temprana edad.</p>	<p>Es un material muy fácil de conseguir y utilizar.</p>	<p>Se recomienda para edades infantiles de 2 a 6 años.</p>	<p>Es muy curioso ver como los más pequeños/as expresan emociones que muchas veces ni siquiera los adultos lo hacen.</p>

<p>Recopilación de cortos de animación</p>	<p>Ver documento adjunto (en CD)</p>	<p>Acceso sencillo. Pueden descargarse para su uso sin conexión a Internet.</p>	<p>Elaboración de guía didáctica, con actividades (antes, durante y después) adaptadas a diferentes edades y propósitos.</p>	<p>Formato adecuado a todos los niveles. Muy útil en infantil y primaria, pero también en secundaria y adultos.</p>	<p>Muy útiles para trabajar aspectos concretos con relativa premura y sin necesidad de preparar mucho material: conflictos entre compañeros, problemas en un grupo, tutorías...</p>
<p>Presentación Prezi sobre inteligencias múltiples http://prezi.com/wptehtdcrm4wp/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share</p>	<p>Presentación de ayuda para introducir el concepto de inteligencias múltiples.</p>	<p>Adecuado para una clase (tutoría)</p>	<p>Añadir más dinámicas</p>	<p>Secundaria y adultos</p>	<p>Puede editarse y adaptar al nivel correspondiente</p>
<p>Presentación Prezi sobre emociones http://prezi.com/rr7yyaus5xqz/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share</p>	<p>Presentación de ayuda para trabajar emociones. Utiliza imágenes de peces</p>	<p>Adecuado para dos sesiones de tutoría</p>	<p>Añadir más dinámicas</p>	<p>todos los niveles</p>	<p>Puede editarse y adaptar al nivel correspondiente</p>
	<p>Memory Emociones. Son 16 imágenes de sentimientos (sorpresa, enfado, tristeza, alegría). Están colocadas boca abajo y tendrán que hacer las parejas, cuando consigan la pareja, tendrán que reconocer la emoción y comentar una situación que les produzca a ellos ese sentimiento. Imágenes del patio del colegio, niños jugando en el parque, en la piscina, etc. Comentamos las distintas situaciones que allí aparecen y cómo se sienten en ese momento, que hacer para cambiarlo, y al lado dibujamos una cara contenta, triste...</p>	<p>Trabajan la memoria visual. Estos materiales se utilizan mucho en educación infantil porque son muy motivadores para los niños. Se capta muy bien la atención de los alumnos, y la conversación surge sola.</p>		<p>Educación infantil. En 3 años no utilizar la sorpresa y añadirla en 4 años. Se puede utilizar imágenes de los propios.</p>	

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA

Dentro de nuestro plan de formación hemos seleccionado y disfrutado en forma de préstamo de una serie de obras infantiles y juveniles de alta calidad, que recomendamos tras nuestra experiencia entre las muchas disponibles en el mercado.

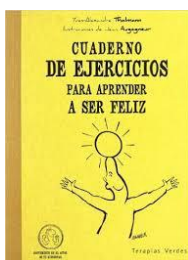
LIBROS CON CONTENIDO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. **COLECCIÓN LIBROS “CUENTO CONTIGO”**. EDITORIAL CEPE (7 libros)
<http://editorialcepe.es/33-cuento-contigo>

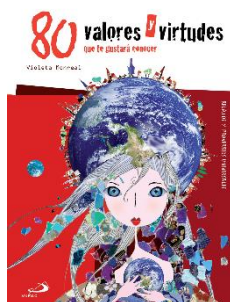


- a. **Vámonos de campamento**
Autores: Virginia Ziroti y Javier Pavón
- b. **La gymkana de las emociones**
- c. **Hacer amigos**
- d. **Así no se juega**
- e. **Elena y el camino azul**
- f. **Preparándome para ir de cumpleaños**
- g. **Mi mamá es verde mi vecino naranja**
Autores: Carmen Sara Floriano, Fausto Gilés, Isabel Orjales y Rubén Toro

2. **CUADERNOS DE EJERCICIOS para aprender a ser feliz**. Editorial Terapias Verdes
Autores: Yves Alexander Thalmann y Jean Augagneur.
<http://www.casadellibro.com/libro-cuaderno-de-ejercicios-para-aprender-a-ser-feliz/9788492716265/1686164>



3. **80 VALORES Y VIRTUDES.** Ediciones San Pablo. Autora: Violeta Monreal



<http://www.casadellibro.com/libro-80-valores-y-virtudes-que-te-gustara-conocer/9788428545778/2383703>

4. **MONSTRUO DE COLORES** (edición pop up) Editorial Flamboyant. Autora: Ana Llenas
<http://www.demicasaalmando.com/2015/01/3-maneras-jugar-monstruo-de-colores.html>
<http://libros.fnac.es/a1058793/El-monstruo-de-colores-Pop-up#>



5. **RESPIRA.** Editorial Pequeño Fragmenta. Autora: Inês Castel-Branco



6. **EMOCIONARIO.** Editorial Palabras aladas .Autores Varios
http://www.amazon.es/s/?ie=UTF8&keywords=emocionario&tag=hydes-21&index=aps&hvadid=26175762808&hvpos=1t1&hvexid=&hvnetw=g&hvrnd=3790232072707409263&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=e&hvdev=c&ref=pd_sl_9lrd7snkp8_e



7. **¿QUÉ TE HACE FELIZ?** Editorial Anaya. Autora: Violeta Monreal.



8. **ENERGÍAS Y RELACIONES PARA CRECER.** Editorial Parramón. Autores: María Mercé Conangla y Jaume Soler.



9. **RECETAS DE LLUVIA Y AZÚCAR** Editorial Thule. Autoras: Eva Manzano y Mónica Gutiérrez Serna.

<http://www.casadellibro.com/libro-recetas-de-lluvia-y-azucar/9788492595440/1697877>



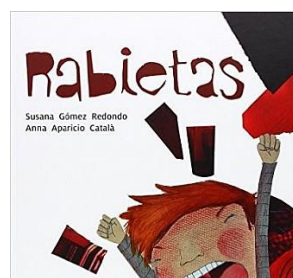
10. **CUENTOS PARA EDUCAR LAS EMOCIONES.** Editorial Beascoa. Autoras: Clara Peñalver y Sara Sánchez.



11. RABIETAS

Susana Gómez Redondo y Anna Aparicio. Editorial Takatuka

<http://www.casadellibro.com/libro-rbietas/9788416003105/2307566>



OTROS LIBROS Y MATERIALES UTILIZADOS

- MONSTRUO ROSA. OLGA DE DIOS
- POR CUATRO ESQUINITAS DE NADA. JEROME RUILIER
- CUANDO SAIDA LLEGÓ
- QUIERO UNA MAMÁ ROBOT. LABERINTO
- ASÍ ES MI CORAZÓN. JO WIKET
- EL LIBRO NEGRO DE LOS COLORES
- EL CAZO DE LORENZO
- HELIO CON H
- UN POCO DE MAL HUMOR
- CUENTOS PARA EDUCAR CON INTELIGENCIA
- ENERGÍA Y RELACIONES PARA CRECER
- NACIDO DEL CORAZÓN
- FUERA DE AQUÍ, MONSTRUO VERDE
- MADRE CHILLONA
- ABECEDARIO DE LOS SENTIMIENTOS
- CUENTO “DEL REVÉS”. MÁS PELÍCULA
- EL PÁJARO DEL ALMA
- EL PEZ ARCOIRIS
- RULETA DE EMOCIONES. SANTILLANA
- SONRÍE
- ALGÚN DÍA
- MI MADRE ES RARA
- STELLALUNA
- DE VERDAD QUE NO PODÍA
- LA OLA
- COLECCIÓN VIOLETA MONREAL
- MATERIAL “ABREME, SORPRESA” DE LA EDITORIAL EDEBE

Este documento se terminó de redactar en junio de 2016.

El Equipo de Formación, con dos años de duración, continuará la aplicación de estos materiales e incorporará otros nuevos en el curso escolar 2016-2017.

Si quieres compartir alguna experiencia, o solicitar más información sobre alguna actividad en concreto, puedes hacerlo en educacionemocionadocentes@gmail.com

Muchas gracias por tu atención y participación.

