

CEIP MIGUEL
HERNÁNDEZ

Actividades para el aula.

2019/20

Seminario: La educación emocional en el aula.

1. **Creación de un diccionario de emociones:** actividad enfocada especialmente a los cursos de Infantil o en los primeros de Ed. Primaria. Consiste en buscar fotos de personas con diferentes expresiones y mostrárselas a los niños y niñas. Después deben identificar las emociones que muestran las personas de las fotografías y clasificar las imágenes. Con los más pequeños es conveniente empezar con pocas fotos y emociones básicas (tristeza, enfado, alegría...) después ir buscando más y con mayor complejidad.
2. **Relajación siguiendo los dedos de la mano:** actividad enfocada a cualquier curso de Primaria o de Infantil. Se indica a los niños y a las niñas que deben seguir el ritmo de su respiración con los dedos de su mano de la siguiente forma: cuando están cogiendo aire, deben subir por el perfil de sus dedos, y cuando lo estén soltando, deben bajar. Es una manera muy interesante de controlar su respiración y de relajarse, puesto que el objetivo es que los dedos vayan poco a poco más despacio.
3. **Leer cuentos de emociones:** actividad dirigida a todos los cursos de Primaria y de Infantil. Es importante trabajar las emociones a través de los cuentos, y aprovechar la lectura de cualquiera de estos libros para reflexionar sobre el momento del día en el que han sentido alguna de las emociones y qué podían haber hecho para sentirse de otra manera. Uno de los libros más útiles para trabajar las emociones especialmente en los cursos bajos es "El Monstruo de colores" o el "Emocionario".
4. **Termómetro de emociones:** actividad destinada a Infantil y a los primeros cursos de Primaria. Se elabora un termómetro en el que hay diferentes apartados en función de las emociones siguiendo los colores del libro de Ana Llenas antes mencionado: "El monstruo de colores" y se cuelga en la pared. Se coloca con una pinza con una foto de cada alumno y alumna. Dependiendo la emoción que sientan en cada momento o su estado de ánimo, los niños y las niñas deben moverse en dicho termómetro para que reflexionen y reconozcan su estado de ánimo.
5. **Relajación con música:** actividad dirigida a todos los cursos. Después del recreo se lleva a cabo una relajación, a veces dirigida y otras no. El encargado con un ayudante va dando un masaje en la espalda con una pelota blanda que ayuda a relajarse. Es conveniente poner una música de fondo que les ayude a estar más tranquilos. En ocasiones se les pone una música concreta y deben reconocer los sonidos que en ella aparecen. También intentamos poner en común los conflictos del patio y buscar una solución.

6. **Libros de emociones:** actividad dirigida a todos los cursos. Es un cuaderno en el que se refleja la emoción o el sentimiento con el que acuden a clase y al final de la mañana el sentimiento con el que se vuelven del colegio. Con total libertad pueden compartir con sus compañeros sus emociones o estado de ánimo.
7. **Dibujando emociones:** actividad dirigida a los cursos de Infantil y primeros cursos de Primaria. Los niños y las niñas tienen que mirarse a un espejo y expresar diferentes emociones. Una vez que lo hayan hecho, deben intentar dibujarse expresando dichas emociones y después crear un “banco de emociones” en el que vean cómo es su cara dependiendo de la emoción que sientan.
8. **Mímica de emociones:** actividad destinada a los primeros cursos de primaria y educación Infantil. Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones. Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir. A medida que el juego avanza, los sentimientos y las emociones que se muestran deben ser más complejas con el fin de que los niños y las niñas conozcan vocabulario sobre las emociones.
9. **Me cuido solo:** actividad recomendada para los primeros cursos de Primaria. Los niños y las niñas deben elaborar una lista de las cosas que realizan solos en su hogar con el fin de mejorar su autoestima y que reflexionen sobre su autonomía. Después pueden compartirlas con sus compañeros para darse cuenta de qué otras cosas pueden hacer ellos solos.
10. **Dibujando nuestras emociones:** actividad recomendada para todos los cursos de Primaria e Infantil. Los niños y las niñas tienen que dibujar las emociones en el momento que las están experimentando. Además de servirles para reconocer qué sentimiento o emoción están experimentando, ayuda a desconectar, cambiar de actividad y descargar la emoción de una forma segura para todos. Una vez terminado pueden arrugarlo, o incluso romperlo, ellos deciden libremente qué hacen con ello.
11. **Silla de la calma:** actividad destinada a todos los cursos, pero especialmente indicado para Infantil y primeros cursos de Primaria. La silla o rincón de la calma, es un lugar físico al que los alumnos y alumnas pueden acudir cuando han tenido un conflicto o un problema y pretenden resolverlo de forma civilizada. En ese lugar debe haber objetos que lleven a la calma: un cojín, un peluche...
12. **Técnica del caparazón:** actividad indicada para todos los cursos. Herramienta muy útil para relajar. Primero se les cuenta a los niños la historia de la tortuga, que es la base para instaurar dicha técnica. Después se les enseña la técnica de relajación muscular relacionada con el momento en el que el niño se “mete en su

caparazón". Una vez que los niños y las niñas han aprendido cuándo deben meterse en su caparazón y sepan relajarse de forma autónoma se les guía en la resolución de problemas.

- 13. Música positiva:** actividad indicada para todos los cursos de Primaria e Infantil. Consiste en poner música positiva a los alumnos o bien en caso de conflicto o en cualquier momento de la mañana, para intentar transmitir las sensaciones de la canción a los niños y niñas.

- 14. El bote de los sentimientos:** indicada para educación Primaria. Los alumnos escriben de forma anónima en un papel algún conflicto que tengan, o problema que les preocupe y lo introducen en un frasco. Después se van sacando los papeles y se van leyendo. Entre todos se intenta dar ideas de cómo se puede solucionar esa situación o cómo pueden mejorar los sentimientos que provoca.