



Educación emocional y para la creatividad

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

2.1.- Introducción.

2.2.- Competencias y criterios de evaluación.

2.3.- Saberes básicos.

3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"

3.1.- Competencias emocionales.

3.2.- Planificador de actividades.

4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS

5.- ANEXO: 50 cortos geniales para trabajar valores

1.- NÚCLEOS DE ACTIVIDADES DE LA FUNCIÓN TUTORIAL

NUCLEOS DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES
I. ACOGIDA E INTEGRACIÓN DE L@S ALUMN@S	Actividades De Acogida: • Presentación del tutor/a. • Presentación de l@s alumn@s. • Conocimiento mutuo de l@s alumn@s. • Ejercicios para favorecer la relación e integración del grupo. Conocimiento Del Centro Escolar: • Nuestro Centro. • Dependencias y servicios. • Estructura organizativa. • Nuestra aula
II. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO-CLASE.	Recogida De Información Sobre L@s alumn@s: • Datos personales. • Rendimiento. • Características del grupo. • Dificultades de adaptación. • Dificultades de aprendizaje. • Alumnos con nn.ee.ee. Organización Y Funcionamiento Del Aula: • Normas de clase. Disciplina. • Horarios. • Elección de delegad@ de curso. • Agrupamiento de alumn@s: - S Formación de equipos de trabajo. - S Formación de comisiones para actividades específicas. • Prever los apoyos necesarios: - S Organización de grupos de refuerzo educativo.



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

III. ADQUISICIÓN Y MEJORA DE LOS HÁBITOS DE TRABAJO.	Hábitos Básicos: • Secarse correctamente. • Relajación. • Autonomía y orden. Técnicas De Estudio: • Trabajo individual. • Trabajo en grupo. • Organización del trabajo personal. Destrezas Instrumentales: • Comprensión lectora. • Técnicas de recogida de información. • Técnicas para mejorar la retención y el recuerdo. Estrategias De Apoyo Para El Estudio. • Planificación del tiempo. • Condiciones ambientales mínimas. • Colaboración de la familia. Técnicas Motivacionales: • Responsabilidad en la tarea. • Tareas de dificultad adecuada. • Participación de l@s alumn@s en las propuestas de actividades. • Afrontamiento del fracaso.
IV. DESARROLLO PERSONAL Y ADAPTACIÓN ESCOLAR	Actividades Para Desarrollar: • Actitudes participativas. • Capacidades sociales. • Una autoestima positiva. • Autocontrol. • La convivencia entre l@s alumn@s. • La interacción tutor/a-alumn@. Conocimiento De La Situación De Cada Alumn@ En Grupo. • Dinámica interna del grupo. • Actitudes. • Dificultades. • Entrevistas individuales.



V. PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA	Reuniones Periódicas: • Intercambio de información. • Explicación de la programación. • Informar sobre el proceso de evaluación y comentar los resultados. • Organización del trabajo personal de sus hij@s. • Tiempo libre y descanso. Colaboración En Actividades Extraescolares. • Excursiones. • Festejos. • Semanas culturales. • Visitas. Coordinar Grupos De Discusión Sobre Temas Formativos De Interés Para La Educación De Sus Hij@s. Entrevistas Individuales..
VI. PROCESO DE EVALUACIÓN	Evaluación Inicial: • Obtención de información: • Técnicas de observación. • Cuestionario inicial. • Técnicas grupales. • Pruebas de nivel, al menos en las materias instrumentales. • Entrevistas. • Revisión del expediente personal del alumn@ del año anterior. Reunión Con El Equipo Directivo: • Comentar la información. • Fijar criterios para una evaluación individualizadora, formativa y orientadora. • Adecuar los recursos educativos a las características individuales de l@s alumn@s. • Aunar criterios sobre objetivos, actividades, materiales, • Redactar informes para l@s profesor@s de cursos siguientes. Reunión Con L@s Alumn@s: • Comentar conclusiones de la información obtenida. • Comentar resultados de la evaluación.

2.- EDUCACIÓN EMOCIONAL Y PARA LA CREATIVIDAD

2.1.- Introducción.

Sobreponerse al modelo tradicional de educación polarizado fundamentalmente hacia el "Aprender a conocer" y, en menor medida, el "Aprender a hacer" parece ser uno de los retos del siglo XXI. Una nueva concepción más amplia de la educación nos conduce hacia otros objetivos no menos importantes como es el de **"Aprender a vivir juntos"** para participar y cooperar con los demás en toda actividad humana y el de "Aprender a ser", síntesis de los tres elementos anteriores, orientado al desarrollo global de la persona: cuerpo y mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, religiosidad, responsabilidad individual, espiritualidad...

Las emociones y la creatividad están presentes en cualquier situación de la vida. No se entiende un aprendizaje donde el alumnado no movilice sus propias emociones y desarrolle todo su potencial creativo, pues estamos formados de emociones sentidas y vinculadas. El área de Educación Emocional y para la Creatividad está planificada y diseñada con el objetivo de «ahondar en el corazón del alumnado», otorgándoles herramientas y estrategias útiles para que sean capaces de descubrir sus potencialidades y posibilidades, mirando su interior y exterior, compartiendo y enriqueciéndose con el entorno y quienes lo componen para aprender, emocionándose. Se pretende validar el papel que desempeñan los aspectos del mundo emocional y creativo en relación con el marco curricular como proceso y parte que garantiza la educación integral de la persona. Por esta razón, dicha área tiene que ser vista, no solo como un espacio y un tiempo específico en el horario escolar para tratar estos aspectos, sino sobre todo, como una oportunidad para que las emociones y la creatividad impregnen todas y cada una del resto de materias de la etapa.

Un currículo integrado supone una posibilidad para que las situaciones de aprendizaje se diseñen desde un punto de vista transversal, interdisciplinar, global y holístico, que desarrolle una educación inclusiva que valore y respete las diferencias (propias de la diversidad humana) y fomente la creatividad, desglosando la palabra y observándola desde el punto de vista de crea-tu-vida para ayudar a formar personas más competentes, autónomas, libres, confiadas, asertivas, originales, innovadoras, audaces, equilibradas...en definitiva, un alumnado que aprenda a ser más resiliente y por ende, más feliz.

Los niños y las niñas **aprenden a percibir, reconocer y comprender sus emociones, desarrollando la conciencia emocional** que permita responsabilizarse, regular y compensar las mismas de forma adaptativa, generando vínculos afectivos que, desde una perspectiva empática, les permita la creación conjunta e innovadora de proyectos que favorezcan el compromiso tanto individual como social.

De esta manera, a lo largo de la Educación Primaria, el alumnado se acerca de manera gradual a estos aprendizajes, propiciándose la inserción, en los currículos de las diferentes áreas de la etapa, de contextos de aprendizaje que promuevan la participación de los niños y las niñas, para que lo conozcan, disfruten y valoren, contribuyendo así a su sensibilización, respeto y conservación.

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

2.2.- Competencias y Criterios de Evaluación.

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.- Analizar y reconocer las emociones como propias, percibiendo las señales corporales y comprendiéndolas, en diferentes situaciones de la vida cotidiana, con la finalidad de desarrollar la conciencia emocional y el autoconocimiento personal.	1.1. Percibir las sensaciones corporales asociadas a experiencias emocionales básicas, identificando y nombrando dichas emociones, y reconociéndose como propias, para favorecer el desarrollo paulatino de la conciencia emocional.
	1.2. Comprender las emociones que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las originan y las consecuencias que provocan, para desarrollar de forma gradual el autoconocimiento emocional y favorecer la convivencia positiva a través de una comunicación adecuada.
EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL Por medio de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado puede percibir y comprender sus propias emociones, para poder ajustarlas a diferentes contextos y situaciones cotidianas. En este sentido, se constatará que el alumnado es capaz de percibir las respuestas corporales a estas emociones y de asociarlas a sus propias experiencias emocionales. Se verificará, asimismo, que es capaz de expresar sensaciones, mediante el uso de lenguajes multimodales, y de adquirir vocabulario emocional, favoreciendo una comunicación al servicio de la convivencia positiva, a través del uso eficaz y ético del lenguaje. Se verificará, asimismo, que se inicia en la utilización recursos para identificar los desencadenantes de determinadas emociones y anticipar las consecuencias, poniendo en práctica, como hábitos saludables para su bienestar físico y mental, la utilización de estrategias de autoconciencia emocional (respiración, relajación, conexión con el aquí y el ahora...), a través de experiencias vivenciadas en el aula, de actividades guiadas de autodescubrimiento, de la aplicación de herramientas y tecnologías asistenciales, de la práctica de juegos de movimiento y de percepción sensorial, desarrollando así sus capacidades afectivas con actitud abierta e inclusiva, como forma de alcanzar su bienestar emocional y propiciar el autoconocimiento personal.	

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2. Asumir la responsabilidad de gestionar las propias experiencias emocionales, regulando y cambiando las emociones, en el caso de que sean desadaptativas, para construir una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales.	2.1. Actuar con responsabilidad en el contexto escolar, tomando decisiones conscientes a partir de sus emociones y asumiendo las consecuencias de sus actos, para desarrollar un ajuste afectivo satisfactorio y mejorar las relaciones interpersonales.
	2.2. Regular las experiencias emocionales a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, para desarrollar la autorregulación de la impulsividad emocional y favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales positivas.

EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL

A través de este bloque competencial, se comprobará que el alumnado es capaz de actuar con responsabilidad e iniciarse en la regulación de las propias emociones, en particular aquellas que se manifiesten de forma desajustada y que provoquen malestar, adecuando su intensidad y duración, a través de la puesta en práctica de diferentes recursos tales como técnicas de respiración y relajación, estrategias corporales (movimiento, biodanza...), atención plena, técnicas artístico-expresivas (dramatizaciones, expresión corporal, canto, etc.), en contextos escolares. Además, se constatará si el alumnado actúa con responsabilidad emocional, ofreciendo disculpas y llevando a cabo rectificaciones en beneficio de las personas afectadas. Todo ello con la finalidad de crear una identidad afectiva satisfactoria y contribuir a la mejora de las relaciones interpersonales, asumiendo la responsabilidad en lo que se refiere a la gestión de las propias emociones y favoreciendo una convivencia democrática positiva con el resto de personas de su entorno próximo.

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
3. Desarrollar la capacidad empática siendo capaces de comunicar, de manera asertiva, las experiencias emocionales propias a las demás personas, estableciendo vínculos afectivos de manera que se desarrolle una sociabilidad emocional auténtica.	3.1. Comunicar, de manera sincera, las experiencias emocionales propias a las demás personas, a través del lenguaje verbal y no verbal, escuchándolos y aceptando sus sentimientos, para establecer relaciones positivas con las personas con las que interactúa.
	3.2. Reconocer las emociones en las demás personas expresando sentimientos hacia ellas, observando modelos empáticos y promoviendo la conciencia emocional, como medio para desarrollar la empatía y la vínculos emocionales.

EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL

A través de este bloque competencial, se persigue constatar que el alumnado es capaz de vincularse emocionalmente con las demás personas, expresando lo que siente de manera clara y adecuada. Se comprobará que el alumnado puede identificar y comprender las señales corporales y emocionales en las otras personas, escuchando de manera afectiva (sin interrumpir, mirando a los ojos, utilizando algunas expresiones que ayuden a seguir la conversación...) y para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia y los comportamientos solidarios. Para ello, se valorará si el alumnado es capaz de identificar y expresar las propias emociones, necesidades y vivencias a las demás personas, tanto de forma verbal como a través de otros lenguajes expresivos (dibujos, gestos, movimientos, música, etc.) y favoreciendo la comunicación digital. Se pretende comprobar, que participa en interacciones comunicativas con actitud respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. Para ello, se favorecerá ambientes, actividades, dinámicas...que permitan que el alumnado pueda comunicarse de manera afectiva, sobre las normas de convivencia, la resolución dialogada y justa de los conflictos,...todo ello de forma consciente, respetuosa, constructiva, dialogante e inclusiva para propiciar el vínculo emocional y el desarrollo de unas relaciones interpersonales auténticas.

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. Expresar el compromiso emocional con las personas y la sociedad implementando proyectos colectivos de carácter emprendedor en el ámbito escolar y social, a través del desarrollo de la creatividad y la utilización múltiples lenguajes, con la finalidad de promover la autoconfianza en las propias capacidades creativas y aportar beneficios para toda la comunidad.	4.1. Identificar principios y estrategias de pensamiento creativo, iniciándose en la utilización de múltiples lenguajes, percibiendo e interpretando la realidad a través de la estimulación multisensorial, así como los obstáculos sociales y emocionales que bloquean el potencial creativo, con el fin de promover la expresión de la creatividad y la autoconfianza en las propias capacidades creativas.
	4.2. Favorecer el compromiso emocional con las demás personas, a través de la participación, la elaboración e implementación de proyectos colectivos de carácter emprendedor, usando sus capacidades creativas y actitudes innovadoras para proporcionar beneficios a la comunidad.

EXPLICACIÓN DEL BLOQUE COMPETENCIAL

A través de este bloque competencial, se persigue constatar que el alumnado se inicia en la apertura y sensibilidad al mundo que le rodea, así como compromiso emocional con las personas y la sociedad, aceptando y asumiendo compromisos afectivos con las demás personas y con la sociedad. Para ello, se comprobará que puede identificar y experimentar, de manera guiada, proyectos emprendedores, novedosos, genuinos y éticos, en el centro educativo y en otros contextos; y participar en iniciativas sociales, altruistas y sostenibles, o en acciones fundamentadas científicamente, que beneficien a toda la comunidad o que repercutan positivamente en el bienestar personal y social desde las diferentes vertientes de la emprendeduría (profesional, científica, social, artística, emocional y vital), para preservar la salud, el medio ambiente..., aplicando sostenibilidad. Se verificará que se inicia en el conocimiento de procesos de pensamiento generadores de propuestas originales y alternativas, así como técnicas y destrezas creativas (lluvia de ideas, analogías, ideart, rutinas y destrezas de pensamientos...) y recursos de múltiples lenguajes (audio, vídeo, impresión, digital, tecnología, y/o herramientas asistenciales, etc.) para trazar y llevar a término dichos proyectos e iniciativas, de manera que exprese su creatividad en todas sus dimensiones y sus actitudes innovadoras, iniciándose con ello la autoconfianza en las propias capacidades creativas. Se valorará que muestran interés por las experiencias e ideas comunes y receptividad frente a lo diferente, lo nuevo o lo alternativo, para generar y comunicar historias, darle nuevo uso a objetos, realizar composiciones plásticas, danzas, proyectos innovadores u otras formas de representación y expresión... que rompan estereotipos. También se comprobará si el alumnado es capaz de colaborar en favor de otras personas para alcanzar un objetivo común; o de vincularse emocionalmente manifestando actitudes abiertas e innovadoras. Todo ello con la finalidad de promover la autoafirmación y autoconfianza creativa en las propias capacidades, comprometiéndose emocionalmente con otras personas y la sociedad a través de la puesta en marcha de proyectos emprendedores e innovadores que aporten beneficios para la comunidad.

2.3.- Saberes Básicos.

I. Conciencia emocional: percepción, identificación, validación y aceptación responsable de las propias emociones.

1. Percepción de sensaciones y emociones propias, según diversas cualidades de estas (agradables o desagradables; duración mantenida...), a través de lenguajes multimodales.
2. Observación e identificación, con acompañamiento, a partir de gestos, miradas, respiración, desplazamiento..., en relación con determinadas situaciones espontáneas.
3. Identificación de sus emociones en relación con el suceso desencadenante en contextos de su vida diaria a través de experiencias vivenciadas en el aula con diferentes juegos y lenguajes multimodales.
4. Adquisición de vocabulario relacionado con sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta..., con la finalidad de expresarnos.
5. Comunicación de las propias sensaciones a través de la utilización de la expresión lingüística, cultural, artística creativa, corporal proporcionando múltiples formas de implicación, representación y expresión... con el fin de tener una mayor conciencia de nuestras sensaciones.
6. Experimentación con herramientas y estrategias de autoconocimiento emocional que faciliten habilidades que permitan al alumnado (mediante la simulación y el juego en diferentes contextos de la vida escolar), reconocer eficazmente sus emociones.
7. Vivenciar sus emociones de manera efectiva y adaptativa a través de experiencias de juego en el ámbito escolar con la finalidad de reconocerlas y aceptarlas.

II. Autorregulación emocional responsable y resiliencia educativa.

1. Actuación con responsabilidad en contextos cercanos adquiriendo compromiso personal en el trabajo grupal.
2. Representación de las emociones para acercarnos a la sensación de estas, su reconocimiento y dar una respuesta ajustada que favorezca un desarrollo afectivo adecuado, a través de: juego de roles simbólicos y dramáticos, adivinanzas mímicas, lectura de caricaturas, de imágenes en películas y el modelaje.
3. Iniciar en el desarrollo del pensamiento alternativo generando el mayor número de posibilidades para establecer una relación entre las experiencias emocionales, para uno mismo, los demás o el entorno.
4. Observación y reconocimiento de los elementos conformadores de una norma y una regla en: situaciones de juego y en la vida escolar y social (p. ej.: reglas en el juego del parchís, normas de tráfico...) para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.
5. Entrenamiento y estrategias de regulación emocional: toma de conciencia de los movimientos respiratorios: inspiración, pausa, espiración, pausa, de manera guiada, Mindfulness...
6. Introducción a la regulación de la impulsividad, la ansiedad y el estrés desde la comunicación y expresión gestual, oral y artística, y desde el silencio y la quietud.
7. Tolerancia a la frustración: iniciación al aprendizaje en la afirmación personal (planteamiento y aceptación del «sí» y del «no») y petición de ayuda a personas adultas.
8. Introducción a la visualización de imágenes portadoras de vitalidad y dinamismo.
9. Descubrimiento de la motivación con perseverancia en los actos, utilizando el esfuerzo como un valor de superación.
10. Observación de hechos y realidades positivas que existen a nuestro alrededor para superar la negatividad, aplicando la alegría y el sentido del humor como estrategia de afrontamiento de la adversidad para adaptarse a las situaciones adversas y favorecer una actitud positiva ante la vida.

III. Empatía, comunicación e interacción socioemocional.

1. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción e interdependencia con las demás personas, el medio y los objetos, identificando y comprendiendo las señales emocionales en las otras personas para desarrollar una relación interpersonal que favorezca el respeto a la convivencia.
2. Identificación y expresión de las emociones propias y de las otras personas ante un hecho que las produce y sus consecuencias responsables, haciendo uso de herramientas múltiples y lenguajes diversos en el contexto escolar.
3. Exploración, de manera guiada, de diversos recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (mensajes-yo) y de la comunicación interpersonal sin estilos agresivos, y favoreciendo una escucha afectiva que permita la aceptación de las emociones de la otra persona.
4. Reconocimiento en otras personas de señales corporales asociadas a experiencias emocionales.
5. Manifestación de apertura sensible hacia los sentimientos que experimentan las demás personas.

IV. Autoconfianza creativa: Técnicas creativas aplicadas a múltiples lenguajes expresivos y estimulación multisensorial.

1. Identificación y experimentación de las técnicas creativas con utilización de múltiples formas de expresión como herramienta de trabajo individual y grupal para generar ideas creativas.
2. Iniciación en el entrenamiento creativo a partir de la búsqueda de ideas alternativas, diferentes e inusuales y la asociación novedosa y extraña entre ideas.
3. Descubrimiento y combinación de múltiples lenguajes expresivos y representativos, utilizando diferentes soportes para comunicarse de manera creativa en diferentes contextos.
4. Autoafirmación del propio potencial creativo, a partir de la expresión oral y artística de las frustraciones, sensaciones, opiniones... valorando positivamente las producciones originales e innovadoras propias y de las otras personas.
5. Observación de sus emociones ante las creaciones y producciones propias y de las de otras personas.
6. Percepción de los obstáculos sociales que limitan la propia capacidad creativa, a partir de la vivencia corporal u otros recursos asistenciales, e identificación de los aspectos afectivos implicados: el miedo, el conformismo, la vergüenza, la obediencia...
7. Estimulación multisensorial para el desarrollo de la sensibilidad, a partir del conocimiento y uso del juego libre con objetos y la exploración a través de los sentidos.
8. Expresión multimodal (representación gráfica, artística, verbalización, tecnologías y/o herramientas asistenciales...) de las emociones experimentadas a través del juego y la experiencia sensorial.
9. Interés por las experiencias e ideas comunes y receptividad frente a lo diferente, lo nuevo o lo alternativo, que rompan estereotipos y fomenten la actitud crítica.

V. Emprendeduría social: compromiso y vínculo con las personas como recurso de la creatividad emocional

1. Capacidad de compromiso con un objetivo o proyecto común con las otras personas e identificación de diversas conductas prosociales.
2. Identificación de las consecuencias y efectos de los vínculos emocionales establecidos con las demás personas, evitando la procrastinación en el cumplimiento de los compromisos adquiridos en relación con proyectos personales y colectivos.
3. Descubrimiento de las fases de creación: motivación, preparación y recogida de información, incubación, inspiración o iluminación, evaluación y elaboración.
4. Planteamiento de preguntas curiosas, alternativas y complejas en la búsqueda de temas de trabajo: fomento de la «mirada curiosa».
5. Identificación de habilidades de trabajo cooperativo: elaboración de propuestas, aceptación de las de otras personas, logro de consensos y concreción de procesos de ejecución.
6. Fomento de la autonomía y capacidad para tomar decisiones para lograr la creación de proyectos sociales innovadores sencillos con objetivos compartidos.

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

3.- ACTIVIDADES "EMOCREA"

3.1.- Competencias emocionales

3.1.1.- CONCIENCIA EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
PERCIBIR	Percibir consiste en saber dirigir nuestra mirada hacia nuestro cuerpo. La conciencia emocional requiere que percibamos las señales corporales que emite nuestro corazón emocional. Ayudar a los/as niños/as a darse cuenta de cómo su cuerpo expresa las emociones
RECONOCER	Reconocer en el sentido de asumir nuestra emocionalidad. La conciencia emocional es dolorosa por lo que tendemos a disociarnos de las emociones desagradables, a mitigar el daño que nos producen separándonos de ellas. Sentir que la emoción es nuestra, aceptar que soy yo el que siente.
COMPRENDER	Comprender o lo que es lo mismo, colocar la emoción en su trayectoria: ¿de dónde viene? ¿A dónde va? ¿Qué la provoca? ¿Qué efectos tiene en nosotros, en los demás y en mi entorno? Ubicar la experiencia emocional en su contexto, en un tiempo y en un espacio, para poder entenderla.
TOMAR CONCIENCIA	En esta competencia se han integrado los tres aspectos de la conciencia emocional, recogidas de forma diferenciada en el cuadro anterior: percepción corporal, reconocimiento y aceptación de las propias emociones y comprensión de su trayectoria (causas y consecuencias)

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

3.1.2.- REGULACIÓN EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
REGULAR	Regular en el sentido de autocontrol centrado nuestra capacidad en gestionar nuestros impulsos y necesidades. Para ello es clave ejercitar el "pensar antes de actuar", aprender a diferir la satisfacción de nuestros deseos y ser capaz de "levantarse cuando nos caemos emocionalmente".
RESPONSABILIZARSE	Responsabilizarse no solo de la conducta, sino también de las emociones, asumiendo sus consecuencias. Cuando sentimos algo debemos decidir qué hacemos con esa emoción: ¿dejarnos llevar por ella reactivamente o buscar alternativas que favorezcan el bienestar personal y social? Y cuando los efectos son dañinos para a mí, para los demás o para el entorno, tengo que establecer la medidas compensatorias para reconciliarme con el/lo dañado, ejercitando el perdón.

3.1.3.- CAMBIO EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
RECICLAR	Reciclar como la capacidad de cambiar emociones utilizando otras emociones que tienen un potencial transformador, como por ejemplo: el amor, la compasión, el perdón o la alegría.
COMUNICARSE	Sabemos comunicarnos emocionalmente cuando nos abrimos a expresar lo que sentimos, escuchamos los sentimientos de los otros y cuando interactuamos con los demás con el objetivo de vincularnos emocionalmente a ellos.
EMPATIZAR	Empatía en su doble vertiente: cognitiva (reconozco lo que siente otra persona) y afectiva (siento algo por lo que él siente).

3.1.4.- CREATIVIDAD EMOCIONAL

COMPETENCIA	DESCRIPCIÓN
COMPROMETERSE	Expresar nuestra creatividad a través del compromiso afectivo con los demás, concretado en comportamientos de ayuda, colaboración y altruismo.

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

3.2.- Planificador de actividades EMOCREA.

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	MULTICOMPETENCIAL	Actividades del Plan de Acogida	Septiembre
	1.- PERCIBIR	1.1.- El dado de las emociones.	2 de 45'
	2.- RECONOCER	2.1.- ¡Vistamos al Monstruo de Colores!	2 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.1.- Adivina, adivinanza, mi emoción no solo está en mi panza.	1 de 45'
	4.- REGULAR	4.1.- Corriendo no me siento.	1 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.1.- Apren-divirtiéndonos con las normas.	2 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.2.- 9 d'Octubre	1 de 45'
		6.3.- Halloween	1 de 45'
		6.4.- Navidad	2 de 45'
		6.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
SEGUNDO TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.2.- Encuentra tu musa.	2 de 45'
	2.- RECONOCER	2.2.- Adivina cómo me siento.	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.2.- Vivir la vida de un cuento.	2 de 45'
	4.- REGULAR	4.2.- Respirar con el alma.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.2.- Descubriendo las normas.	2 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.1.- Día escolar de la No violencia y de la Paz	1 de 45'
		6.2.- Carnaval	1 de 45'
		6.3.- 8M. Día internacional de la mujer.	2 de 45'
		6.4.- Proyecto Interdisciplinar ODS	A determinar
		6.5.- Semana Cultural	A determinar

PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
TERCER TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.3.- Estatuas y emociones revueltas.	1 de 45'
	2.- RECONOCER	2.3.- Escucha y baila tus emociones.	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.3.- Yo también siento estar en la línea.	1 de 45'
	4.- REGULAR	4.3.- Todos hemos sido tortuga alguna vez.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.3.- Pre-etiquetas.	2 de 45'
	6.- MULTICOMPETENCIAL	6.1.- Plan para el fomento de la lectura	A determinar
		6.2.- Día del libro.	1 de 45'
		6.3.- Mayo.	1 de 45'
		6.4.- Fin de curso.	2 de 45'
		6.5.- Proyecto Interdisciplinar ODS.	A determinar

4.- PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE CONCRETAS

PRIMER TRIMESTRE

- 1.1.- El dado de las emociones.
- 2.1.- ¡Vistamos al Monstruo de Colores!
- 3.1.- Adivina, adivinanza, mi emoción no solo está en mi panza.
- 4.1.- Corriendo no me siento.
- 5.1.- Aprender-divirtiéndonos con las normas.

SEGUNDO TRIMESTRE

- 1.2.- Encuentra tu musa.
- 2.2.- Adivina cómo me siento.
- 3.2.- Vivir la vida de un cuento.
- 4.2.- Respirar con el alma.
- 5.2.- Descubriendo las normas.

TERCER TRIMESTRE

- 1.3.- Estatuas y emociones revueltas.
- 2.3.- Escucha y baila tus emociones.
- 3.3.- Yo también siento estar en la línea.
- 4.3.- Todos hemos sido tortuga alguna vez.
- 5.3.- Pre-etiquetas.

EL DADO DE LAS EMOCIONES

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.1

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Patricia Amador Martín.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 1: Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando estas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.

1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices para tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

1. Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
3. Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
5. Respeto de las distintas formas de expresión mediante el cuerpo.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Un dado de seis caras con las diferentes respuestas corporales.
- Cartulina en forma de círculo (una por alumno/a).
- Una sábana blanca.
- Lápices y ceras de colores.

Espacio: la propia aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para realizar esta actividad contaremos con un dado de seis caras. En cada una de ellas habrá escrita una respuesta corporal que se produce al experimentar una emoción. El dado estará formado por las siguientes caras, aunque cada docente podrá modificarlo atendiendo a las necesidades de su alumnado:

- ☺ Cara n.º 1: sonreír (representa la *alegría*).
- ☹ Cara n.º 2: llorar (representa la *tristeza*).
- ☠ Cara n.º 3: fruncir el ceño (representa el *enfado*).
- 🤖 Cara n.º 4: temblar con el cuerpo recogido (representa el *miedo*).
- 👄 Cara n.º 5: abrir la boca y los ojos (representa la *sorpresa*).
- 🤢 Cara n.º 6: fruncir la nariz (representa el *asco*).

El/La docente irá llamando uno a uno a sus alumnos/as, que deberán tirar el dado en privado, de modo que nadie vea qué es lo que ha salido, y tendrán que representar la acción que les ha tocado. El resto de los/as compañeros/as tendrán que observar y adivinar qué emoción están representando. Una vez que hayamos asociado todas las respuestas corporales a su emoción

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

correspondiente, repartimos un círculo de cartulina a cada niño/a en el que tendrá que hacer un dibujo de sí mismo experimentando una de esas emociones. La emoción será la que ellos/as decidan.

Cuando todos hayan dibujado su emoción, tendrán que ponerla en común delante de sus compañeros y compañeras, apoyándose en un ejemplo de una situación en la que hayan vivido esa emoción. Tienen que explicar cómo se han sentido y cómo ha reaccionado su cuerpo ante ella.

En la siguiente sesión pegaremos todos los círculos en una sábana blanca; de esta forma construiremos un tablero similar al del juego conocido como Twister. A continuación, utilizaremos otro dado, pero esta vez, en lugar de tener las respuestas corporales, el dado mostrará las diferentes emociones:

- ☺ Cara n.º 1: alegría.
- ☹ Cara n.º 2: tristeza.
- ☠ Cara n.º 3: enfado.
- 😱 Cara n.º 4: miedo.
- 😲 Cara n.º 5: sorpresa.
- 😬 Cara n.º 6: asco.

El/La docente tirará el dado e irá dando instrucciones teniendo en cuenta lo que se marque en el dado. Por ejemplo: «mano derecha en tristeza», «pie izquierdo en alegría». El alumnado escuchará las instrucciones y tendrá que asociar la emoción con un dibujo de los que estén pegados en la sábana y que represente las respuestas corporales correspondientes.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Validar:** cuando los alumnos y las alumnas compartan alguna experiencia emocional, el/la docente escuchará en silencio y atento/a y, además, podrá

añadir frases de apoyo como:

- «En esa situación, yo me sentiría igual»;
- «Lo que sientes es importante para mí».

- ☞ **Ayudar a respetar:** «Todas nuestras emociones son igual de importantes, porque cada uno siente lo que siente»; «Aunque no sentimos las mismas emociones en cada momento, debemos respetarnos».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno/a pedirá a sus familiares que representen con gestos las diferentes emociones (ira, alegría, miedo, tristeza, sorpresa, asco), con objeto de compararlos con los gestos de sus compañeros/as de clase y ver si expresan de la misma forma las emociones.

OBSERVACIONES

Es importante insistir en que esta actividad se centra en el principio metodológico de la corporalidad, dado que lo que se pretende es que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones, con el fin de que pueda identificarlas y nombrarlas. Por tanto, sería conveniente que el/la docente consultase el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 70) y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando.

Además, se recomienda también consultar el **capítulo 5**, en concreto el apartado 5.5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, en el que se hace referencia a la relevancia de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 127).

ENCUENTRA TU MUSA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.2

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 1: Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando estas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.
 - 1.1. Observación corporal: gestos, mirada, respiración, desplazamiento..., en relación con las situaciones presentes, pasadas (recuerdos) o futuras causantes.
 - 1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales causantes.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices para tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

1. Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
3. Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
5. Respeto de las distintas formas de expresión mediante el cuerpo.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios, lápices, pizarra y tizas.

Espacio: un aula espaciosa para que los alumnos y las alumnas puedan trabajar y elaborar sus pequeñas coreografías.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nos vamos a convertir en bailarines, y todo artista necesita encontrar su **musa**, su inspiración.

Durante tres días, el alumnado tendrá que observar a sus compañeros y compañeras, ver cómo se sienten y cómo actúan. A partir de lo que observen, los niños y las niñas tendrán que elegir un compañero o compañera y una emoción, ya que la tarea posterior consistirá en realizar una pequeña coreografía.

Al comienzo de la primera sesión, cada alumno o alumna tiene que compartir con los demás qué emoción es la que ha observado y debe justificar por qué cree que se trata de esa emoción. Por ejemplo: «Creo que Juan estaba sintiendo tristeza, porque estaba llorando solo en una esquina». El/La docente irá escribiendo en la pizarra las emociones que vayan nombrando y

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

recopilará las respuestas corporales que vayan apareciendo. El objetivo es que, al terminar la actividad, tengamos las respuestas corporales de cada emoción.

Una vez que se haya terminado de compartir todas las observaciones, el/la docente dividirá la clase en grupos. Cada grupo deberá hacer una pequeña coreografía usando los pasos de baile que considere. El requisito esencial es que tienen que añadir las respuestas corporales que han trabajado, como la sonrisa, el ceño fruncido, etc., inspirándose en las observaciones que han hecho. De esta forma aprenden a expresarse con su cuerpo, a la par que repasan las respuestas corporales.

Para elaborar la coreografía contarán con la parte final de la primera sesión y la mitad de la segunda. Cuando hayan creado los bailes, se pasará a la puesta en común. Después de cada exposición, el resto de la clase tendrá que decir qué respuestas corporales ha observado en el baile.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Ayudar a reconocer:** la dinámica se basa en esta pauta de interacción, ya que tendremos que ayudarlos a relacionar las respuestas corporales con las emociones: «¿Te diste cuenta de que estaba triste porque estaba llorando, verdad?»; «Tenía el ceño fruncido, ¿te das cuenta de que estaba enfadado?».
- 🕒 **Ayudar a empatizar:** al observar diferentes situaciones emocionales trabajaremos la empatía, a fin de que el alumnado demuestre respeto hacia la intervención de sus compañeros/as: «¿Qué pasaría si fueras la niña que se cayó?, ¿cómo te sentirías?»; «¿Qué te parecería si tu compañero/a te hablara de esa forma?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas deberán pedir a sus familiares que les digan alguna emoción que hayan percibido durante el día; les preguntarán qué emoción fue y qué respuestas corporales pudieron observar. El alumnado deberá establecer si fue una emoción agradable o desagradable y comentarlo con ellos.

OBSERVACIONES

Es importante insistir en que el criterio trabajado está centrado en la corporalidad, dado que se busca que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones, a fin de que pueda identificarlas y nombrarlas. Por tanto, sería conveniente que el/la docente consultase el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se comenta el currículo de EMOCREA (página 70) y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando.

Se recomienda, asimismo, consultar el **capítulo 5**, específicamente el apartado 5.5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, en el que se hace referencia a la importancia de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 127).

ESTATUAS Y EMOCIONES REVUELTAS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.3

Autoría: Mariel Sande Jotterand, a partir de la elaboración de Laura Martín Galindo.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 1: Percibir las sensaciones corporales asociadas a las experiencias emocionales básicas personales, identificando estas y nombrándolas para favorecer la conciencia emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Percepción de las sensaciones corporales.
 - 1.1. Observación corporal: gestos, mirada, respiración, desplazamiento..., en relación con las situaciones presentes, pasadas (recuerdos) o futuras causantes.
 - 1.2. Vocabulario de sensaciones: respiración pausada-agitada, gestos faciales tensos-relajados, manos sudorosas-secas, agitación-relajación corporal, mirada serena-inquieta...
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.1. Observación de las emociones en función de las sensaciones corporales causantes.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
 - 2.3. Comunicación de las emociones.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado producido.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo

y del movimiento en situaciones motrices para tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

1. Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
3. Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
5. Respeto de las distintas formas de expresión mediante el cuerpo.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES:

Materiales: una ficha para cada alumno/a que asigna qué estatua y qué emoción debe representar.

Espacio: el aula despejada o un espacio amplio, como el gimnasio o el patio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, despejaremos el aula para que el alumnado se pueda mover con facilidad por el espacio.

A continuación, realizaremos la dinámica de las **Estatuas y emociones revueltas**.

El/La docente dirá en alto: «Estatuas revueltas», y los niños y las niñas deberán moverse por toda el aula poniendo diferentes muecas en la cara. Después, el/la docente dirá, por ejemplo: «Estatuas enfadadas», y los niños y las niñas se pararán y expresarán con la cara y el cuerpo la emoción que se ha nombrado, en este caso el enfado. La dinámica se desarrollará de ese modo, alternando el enunciado «Estatuas revueltas» con otro que manifieste una emoción concreta: alegría, miedo, ira, humor, tristeza, vergüenza, orgullo, asco, amor... («Estatuas alegres», «Estatuas miedosas», etc.).

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

La siguiente actividad consistirá en hacer un museo de estatuas. A cada niño o niña se le repartirá un papelito en el que figura escrita la estatua que le ha tocado (*estatua enfadada, estatua alegre...*). Una vez repartidos todos los papeles, los niños y las niñas habrán de ponerse en el lugar de la estatua y manifestar con el cuerpo y la cara la emoción que les tocó.

El/La docente anunciará que hay dos museos, el *Museo agradable* y el *Museo desagradable*, y el alumnado tendrá que repartirse según crea que la emoción que les fue asignada le genera o no bienestar.

Para realizar esta parte, previamente se ha explicado qué es una emoción agradable y qué es una emoción desagradable, insistiendo en la idea de que *agradable* no es necesariamente bueno ni *desagradable* es siempre malo. Por ejemplo, la alegría en general es agradable, pero estar alegre cuando mamá está triste no es adecuado. Asimismo, el enfado es desagradable, pero a veces tenemos que enfadarnos cuando alguien abusa de nosotros. Lo importante es entender que todas las emociones son necesarias, aunque en ocasiones no nos guste sentir las.

Cuando todas las estatuas se hayan repartido en ambos museos, cada niño o niña tendrá que explicar por qué piensa que su emoción es agradable o desagradable, y contará una situación en la que haya sentido esa emoción.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- **Ayudar a reconocer:** identificar respuestas corporales con emociones: «Esta es una estatua enfadada porque tiene el ceño fruncido»; «Esta es una estatua alegre porque vemos que sonríe»; «Ella sí que está sorprendida, tiene los ojos muy abiertos».

- **Ayudar a respetar:** «Hay muchas formas de expresarnos y, aunque haya personas que lo hagan de forma diferente, tenemos que respetarlo»; «A pesar de que él no lo demuestre igual que tú, siente lo mismo que tú y es igual de válido».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado elegirá con qué estatua se suele sentir más identificado, es decir, cuál de las emociones siente más a menudo. Los niños y las niñas deberán comunicar esta elección a sus familiares y, además, explicarles que se formaron dos museos, el *Museo agradable* y el *Museo desagradable*. Una vez que lo hayan explicado, les pedirán a sus familiares que elijan la estatua con la que se ven reflejados y decidirán a qué museo pertenece.

OBSERVACIONES

El criterio de evaluación que se trabaja en esta actividad está enfocado a la corporalidad, con objeto de que el alumnado sea capaz de percibir las manifestaciones corporales de sus emociones y, de esa forma, identificarlas y nombrarlas. Por tanto, se recomienda al docente consultar el capítulo 4 del libro *EducaEMOción*, en particular el apartado en el que se examina el currículo de EMOCREA (página 70), donde se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando.

Es recomendable consultar también el apartado 5.5 del capítulo 5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (páginas 126-132) y se enfatiza en la importancia de la corporalidad para el trabajo educativo de las emociones. Interesa, asimismo, fijarse en otro principio metodológico que se aplica en esta actividad: no hay emociones *buenas* y *malas* (página 126).

¡VISTAMOS AL MONSTRUO DE COLORES!

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.1

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Desarrollo de la introspección.
 - 1.1. Uso del diálogo interno.
 - 1.2. Conciencia inmediata de sus propios estados emocionales.
 - 1.3. Descripción de los sentimientos y las sensaciones internas.
3. Descubrimiento de quién es y cómo es.
 - 3.1. Iniciación al autodescubrimiento emocional. Respeto hacia sí mismo.
 - 3.2. Desarrollo de la honestidad emocional. Aceptación de uno mismo.
4. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción con las demás personas y el medio.
 - 4.1. Identificación y comprensión de señales emocionales en las demás personas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales cercanos a la realidad del alumnado para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan identificar el mensaje de los mismos.

Contenidos:

1. Comprensión de la información y el sentido general de textos orales de diferente tipo cercanos a la experiencia infantil.
2. Audición y reproducción de textos breves, sencillos y que estimulen el interés del alumnado.

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral propias del aula e iniciarse en la práctica de estrategias para hablar en público, en situaciones no planificadas, para integrar progresivamente las normas de esta forma de comunicación, satisfacer las necesidades comunicativas y buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación del aula e iniciación en la práctica de estrategias para hablar en público.
3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje.

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 1: Producir creaciones plásticas bidimensionales que permitan expresarse, identificando el entorno próximo, obteniendo la información necesaria a través de la investigación, utilizando diferentes materiales para desarrollar los procesos creativos y aplicando un juicio crítico a las producciones propias y ajenas.

Contenidos:

3. Expresión de sensaciones con las composiciones plásticas que realiza.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

4. Conservación del espacio de uso, materiales e instrumentos propios del taller de Plástica.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Materiales:

- ➔ Libro: LLENAS, ANA. *El monstruo de colores*. Flamboyant, Barcelona, 2012.
- ➔ Dibujos de las siluetas femeninas y masculinas (ver al final).
- ➔ Recortables de la vestimenta impresos en diferentes colores (ver al final).
- ➔ Telas o cartulinas para la ropa del monstruo.
- ➔ Peluche del monstruo de colores.

Espacio: en el aula. Es conveniente que la primera sesión se realice con espacio suficiente, ya que formaremos un corro durante la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Iniciaremos la primera sesión con la lectura del libro *El monstruo de colores*, que trata sobre un pequeño monstruo que se ha hecho un lío con las emociones y ahora le toca deshacer este embrollo para descubrir qué le pasa.

Tras la lectura, invitaremos a los alumnos y las alumnas a ayudar a este pequeño muñeco a saber qué le ocurre. Para ello, propondremos un conjunto de situaciones y ellos/as deberán adivinar de qué emoción se trata y vestir al monstruo con el color correspondiente. Para hacer los vestidos, podemos valernos de cartulinas o telas de colores.

A continuación, proponemos algunos ejemplos de situaciones, aunque invitamos

a que el profesorado dé rienda suelta a su imaginación. Algunas situaciones pueden derivar en dos emociones o más, y por ello debemos vestir al monstruo con tantos colores como sea necesario.

- ☺ Hace un día estupendo, y mamá y papá deciden llevar al monstruo de colores al parque... ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de los colores? ¿Por qué?

Alegría.

- ☹ El monstruo ha llegado muy cansado de su entrenamiento, y por eso que estira en el sofá y mamá le hace un masaje. ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de colores? ¿Por qué? **Calma.**

- ☹ Al monstruo se le han roto las zapatillas que su abuela le regaló. ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de colores? ¿Por qué?

Tristeza.

- ☺ Hoy es el cumpleaños de la hermana del monstruo y él quiere darle un fuerte abrazo. ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de colores? ¿Por qué? **Amor.**

- ☹ El primo del monstruo ha venido a casa a jugar y le ha roto el camión de juguete que tanto le gustaba. ¿Cómo se vestirá hoy el monstruo de colores? ¿Por qué?

Enfado y tristeza.

Plantearemos varias situaciones y finalizaremos la sesión formulando la siguiente pregunta: «¿Cómo queremos ver al monstruo de colores hoy: enfadado, alegre, en calma, triste, enamorado...?». Probablemente, la respuesta sea emociones agradables, y por ello pondremos fin cantando una canción y vistiendo entre todos al monstruo con las telas o cartulinas de los colores/emociones elegidos. Si son emociones desagradables, igualmente lo vestiremos de esta forma, ya que hay alumnos y alumnas que pueden estar reflejando sus emociones de esa manera. El monstruo podrá estar vestido de tantos

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

colores como los niños y las niñas deseen y expresen.

En la segunda sesión realizaremos un **ejercicio de introspección**. Será una sesión más personal, pero basada íntegramente en la anterior, por lo que es conveniente que hagamos un repaso de lo abordado en la actividad previa.

Tras ello, repartiremos al alumnado un folio en el que podremos visualizar la silueta de un niño o de una niña e introduciremos la actividad de la siguiente forma:

«Hoy el monstruo de colores nos pregunta de qué color o colores nos vestiremos nosotros/as».

Por tanto, como podemos ver, hoy es el alumnado el que debe elegir el color de su ropa en función de las emociones que siente. Para ello haremos uso de cartulinas de color: amarillo (alegría), rosado (amor), rojo (enfado), verde (calma), azul (tristeza) y negro (miedo), que posean siluetas de ropa: trajes, faldas, pantalones, camisas, blusas, corbatas. Estas deben ser recortadas y pegadas sobre unas siluetas de niño y niña. De esta manera, estaremos consiguiendo que el alumnado exprese sus propias emociones.

Para finalizar la sesión formaremos un círculo y pediremos a nuestro alumnado que, de forma voluntaria, nos explique el color del vestuario escogido y el motivo de vestirse de esa manera.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- **Comprender:** el/la docente debe dar a entender que comprende y respeta las emociones de sus alumnos y alumnas, así como sus motivaciones: «Entiendo que te vistieras de negro si viste una película de miedo».
- **Ayudar a expresar:** «¿Cómo nos sentimos hoy?»; «Vamos a vestir a nuestros

muñecos y, luego, le contamos a nuestros compañeros y compañeras por qué nos hemos vestido de esta forma».

- **Empatizar:** «Debes sentirte enfadado/a si se han burlado de ti. Entiendo cómo te sientes».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

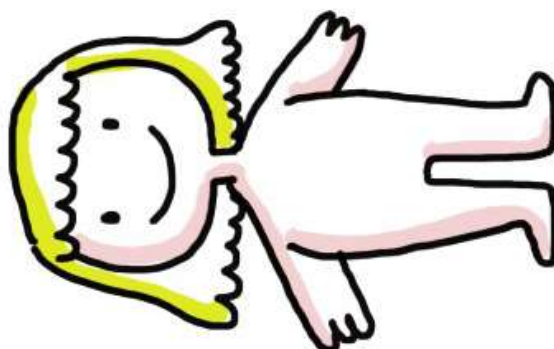
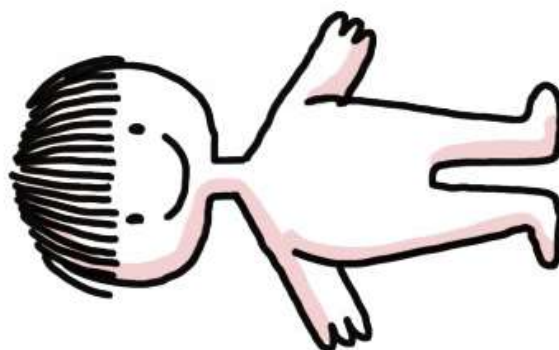
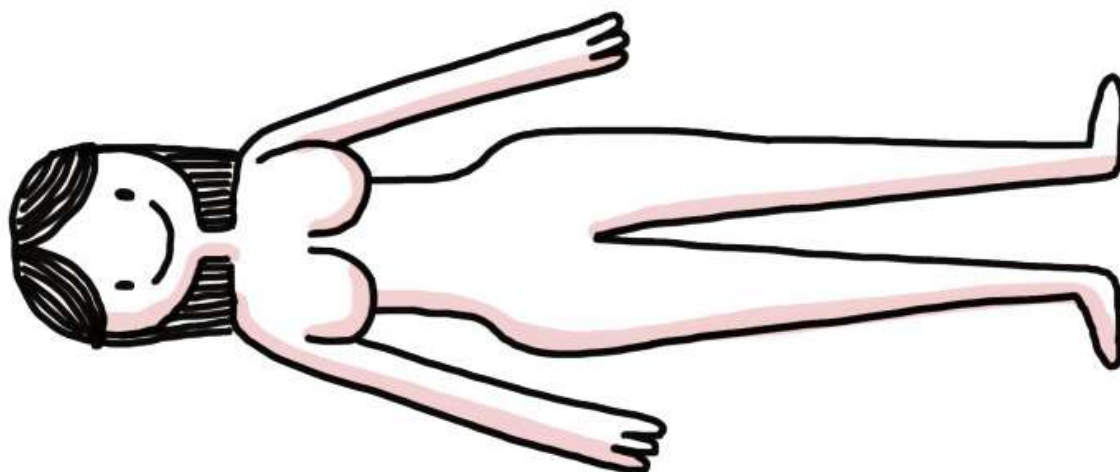
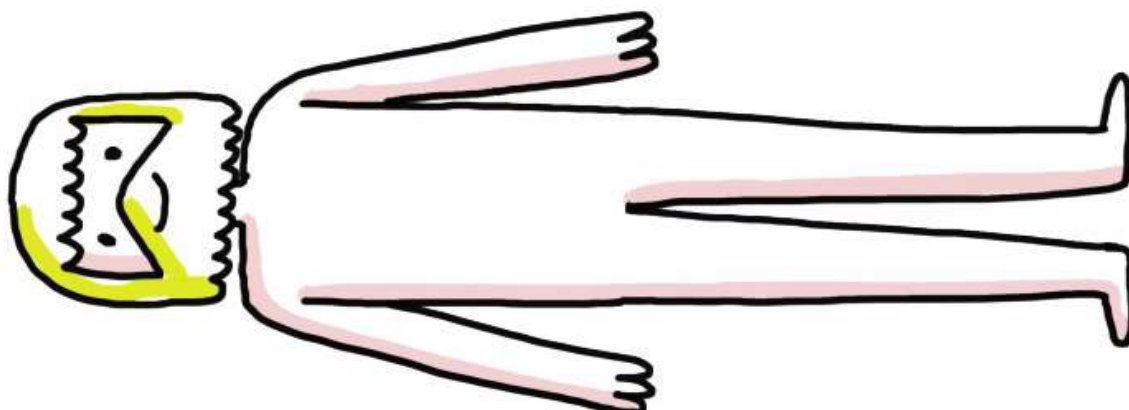
Los niños y las niñas podrán llevar a casa el trabajo realizado con el fin de que sus padres conozcan y comprendan las emociones que han sentido.

Como tarea para casa, pediremos a los alumnos y las alumnas que escojan a un miembro de su familia y se la entreguen. Este, utilizando la misma plantilla con la que trabajaron en la sesión de clase, deberá reflejar cómo se ha sentido en el fin de semana y expresar por qué se ha vestido de esa manera, de tal forma que dé a conocer al niño o a la niña sus emociones.

OBSERVACIONES

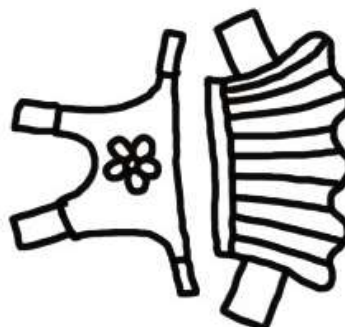
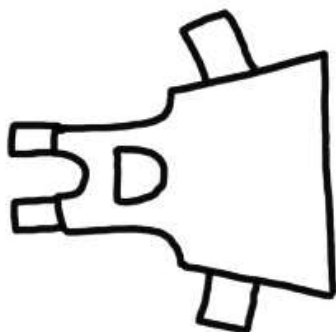
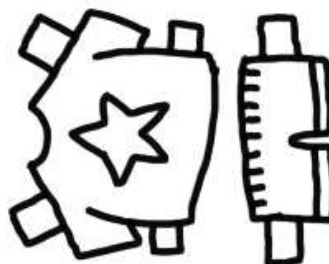
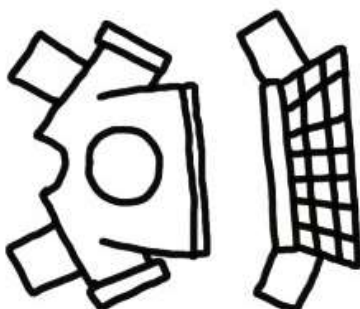
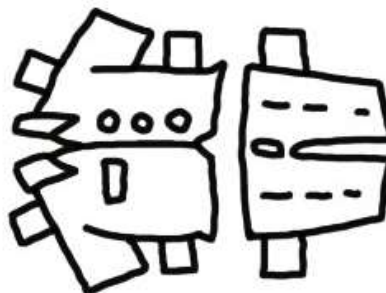
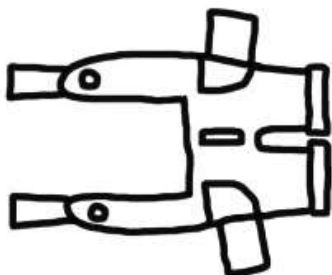
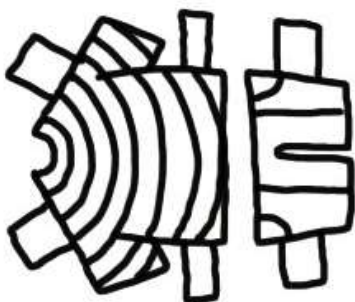
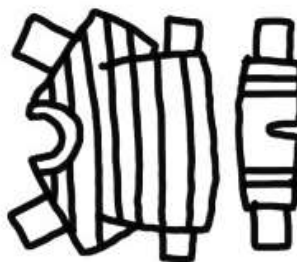
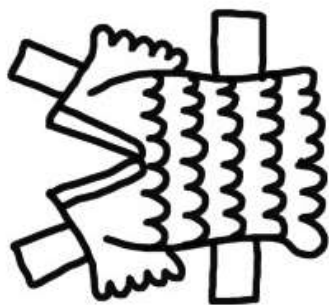
Esta actividad busca que el alumnado sea capaz de asumir sus emociones como propias, evitando disociarse de las que experimente como desagradables. Por tanto, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente el apartado 4.4, en el que se repasa el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70).

Consúltense también el apartado 5.5 del **capítulo 5**, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 128), lo que ayuda a entender que no es positivo negar o esconder aquellas emociones que duelen o resultan desagradables.



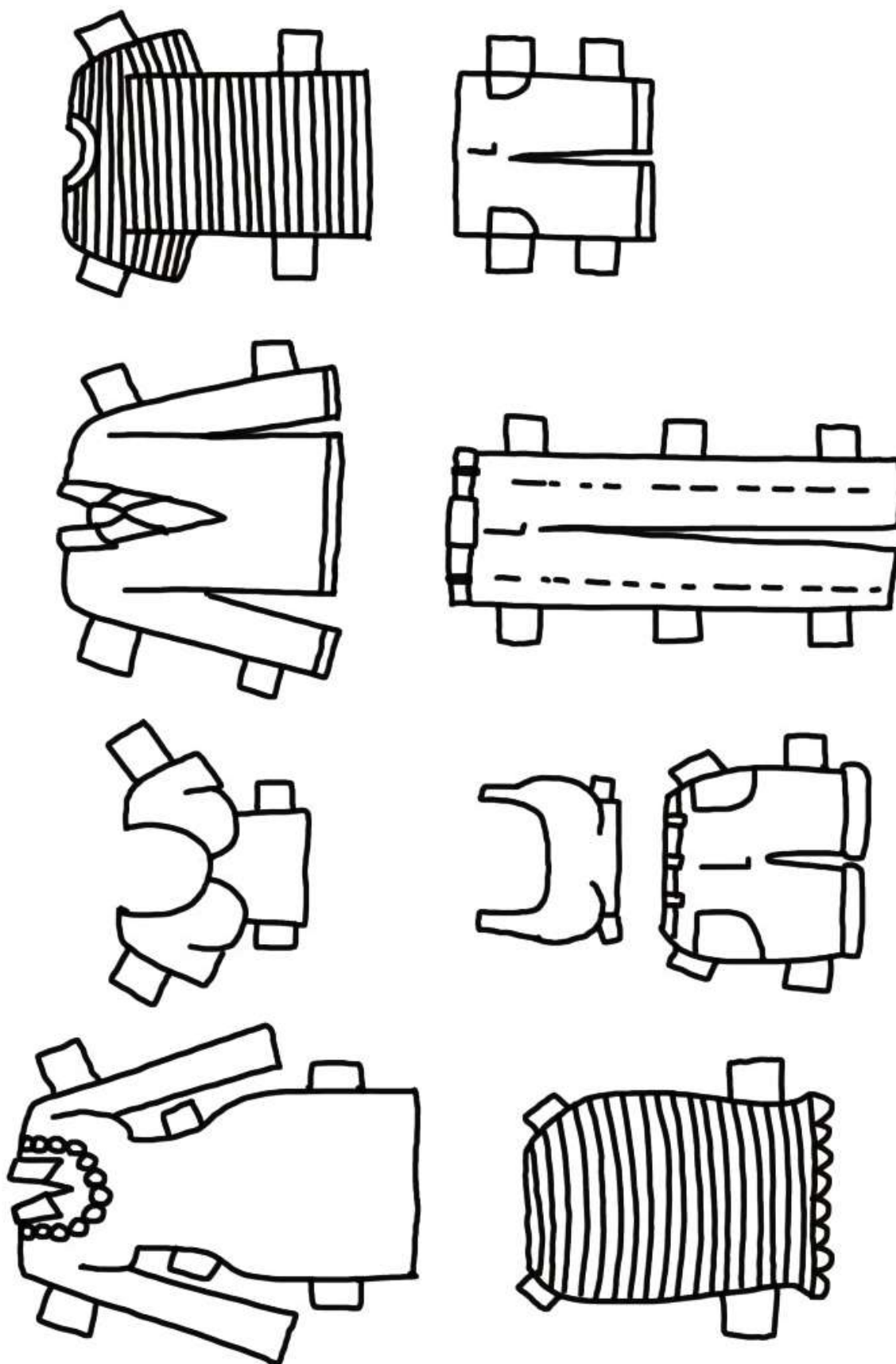


• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad





• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



ADIVINA CÓMO ME SIENTO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.2

Autoría: Patricia Galbis Fuentes.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación de sus emociones.
4. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción con las demás personas y el medio.
5. Utilización de un amplio vocabulario emocional.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 1: Comprender el sentido global de textos orales cercanos a la realidad del alumnado para desarrollar progresivamente estrategias de comprensión que le permitan identificar el mensaje de los mismos.

Contenidos:

1. Comprensión de la información y el sentido general de textos orales de diferente tipo cercanos a la experiencia infantil.
3. Valoración de los textos orales como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral propias del aula e iniciarse en la práctica de estrategias

para hablar en público, en situaciones no planificadas, para integrar progresivamente las normas de esta forma de comunicación, satisfacer las necesidades comunicativas y buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

1. Participación en situaciones de comunicación del aula e iniciación en la práctica de estrategias para hablar en público.
3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje.

Criterio de evaluación 3: Comprender textos en diversos formatos, relacionados con la experiencia del alumnado, a través de la lectura en voz alta o en silencio, por medio de la activación progresiva de estrategias para el desarrollo de habilidades de decodificación y comprensión que permitan disfrutar de la lectura, acceder al conocimiento del mundo y aumentar la capacidad lectora, así como ampliar el vocabulario y fijar la ortografía.

Contenidos:

3. Comprensión del mensaje y de informaciones concretas y explícitas en diferentes tipos de textos adecuados a la edad y cercanos a la experiencia infantil, leídos en voz alta o en silencio.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Pizarra digital vinculada a un ordenador para trabajar sobre el contenido de una película.

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- ➔ La película de animación *Del revés* (*Inside Out*, 2015), de las productoras Pixar y Walt Disney Pictures.
- ➔ Una caja de cartón o madera opaca, que impida ver lo que hay en su interior.
- ➔ Tarjetas de cartulina plastificadas, elaboradas por la maestra, donde se expresan con caras las emociones que se trabajarán en la actividad: alegría, tristeza, ira, miedo y asco.

Espacio: en el aula, si es posible, sentados todos en un espacio conjunto, por ejemplo, en la alfombra donde se realizan las asambleas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad comenzará con el visionado de los primeros cinco minutos de la película *Del revés*, donde aparecen las emociones Alegría, Tristeza, Miedo, Ira y Asco. Previamente, se habrá explicado a los alumnos y las alumnas que lo que van a ver en esta película son las emociones de una niña. Se les pedirá que se fijen bien en cada una de ellas, cómo se las presenta, cómo son y de qué color, etc. No se trata simplemente de poner un fragmento de una película para que la vean, sino que hagan un análisis de los personajes en relación con la emoción que representan.

A partir del visionado de esta parte, se realizará un **coloquio** con los alumnos y las alumnas, en el que dialogaremos sobre cada uno de esos personajes y sobre cuál de ellos les gusta más y cuál menos. También les propondremos que sean ahora ellos y ellas quienes busquen en su interior (cabeza, cerebro, por seguir el símil de la película) cuáles de esas emociones han sentido alguna vez y cuáles no.

Será entonces cuando el/la docente presentará la caja, donde previamente habrá

colocado las **tarjetas con las emociones** de la película. En la caja debe haber tantas tarjetas como niños y niñas hay en la clase.

Explicaremos que el juego consiste en adivinar cómo se siente cada uno/a a partir de una **dramatización**. Para ello, de manera aleatoria y voluntaria (pero con la intención de que todos/as hagan la actividad), los alumnos y las alumnas irán cogiendo una tarjeta de la caja. Una vez que nos aseguremos que cada uno/a ha entendido cuál es la emoción que le ha tocado, deberá ser ella o él quien la represente al grupo en forma de dramatización, con gestos, onomatopeyas o directamente mediante la palabra, ejemplificando alguna situación donde pueda desencadenarse esa emoción. El resto de la clase debe atender a la dramatización de cada compañero o compañera, entender cómo se siente quien la representa y reconocer la emoción para adivinarla.

Una vez hallada la respuesta correcta, el/la docente deberá interactuar con el grupo preguntando quién se ha sentido así alguna vez, cuándo ocurrió, etc., a fin de generar el clima adecuado para que floren anécdotas individuales que enriquezcan la comprensión de esas emociones.

Con esta actividad, además de lograr que cada uno de los alumnos y las alumnas represente (exprese) y sepa identificar emociones, se pretende que sea también capaz reconocer esas emociones en sí mismo/a mediante la activación de recuerdos, historias, anécdotas o situaciones de la vida real donde se haya sentido de esa manera.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a reconocer:** el reconocimiento de las emociones es un elemento

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

indispensable en la primera parte de esta dinámica. Por ello, una vez visionado el fragmento de la película, debe encauzarse la actividad con preguntas como: «¿Qué emociones hemos visto representadas en la vida de Riley (protagonista de la película)?, ¿y cómo las hemos reconocido?»; «¿Qué le pasaba a Riley para sentirse de ese modo?».

🕒 **Ayudar a expresar:** a fin de proporcionar el escenario idóneo para que cada niño o niña exprese qué le provoca cada emoción, reconozca esa emoción en sí mismo/a y la vincule con anécdotas de su vida, el/la docente puede intentar implicarlo con preguntas del tipo: «¿Y cómo te sentiste?»; «¿Qué hizo que te sintieras así?».

🕒 **Ayudar a respetar:** la actividad está diseñada para que cada cual se sienta libre de expresar las emociones, para que también las reconozca en los demás y las respete. Se insistirá en que nadie se ría ni se burle de cómo se sintió alguien, haciéndoles entender que cada uno/a de nosotros/as, en algún momento, hemos podido sentir algo parecido y que, en cualquier caso, estamos en nuestro derecho a sentir lo que queramos.

OBSERVACIONES

Uno de los objetivos de la actividad es que el alumnado sea capaz de asumir sus emociones como propias, evitando disociarse de las que experimente como desagradables. Por tanto, se recomienda consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente el apartado 4.4, en el que se repasa el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70).

También sería conveniente leer el apartado 5.5 del **capítulo 5**, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el aspecto que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 126), lo que ayuda a entender que es contraproducente negar o esconder aquellas emociones que duelen o resultan desagradables.

También conviene repasar, en este último apartado y en la misma página, otro principio metodológico que se aplica en esta actividad: la importancia de la corporalidad para el trabajo educativo con las emociones.

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Como modo de vincular a los padres con la actividad y de que, al mismo tiempo, estén al corriente de qué y cómo se trabaja en esta área, se propone acabar de ver la película *Del revés* con las familias y hablar de las emociones que se tratan en ella, recordando todos juntos algún momento en que el alumno o la alumna haya experimentado la emoción de la película con la que más se identifica, por qué fue, dónde fue, cómo se solucionó, etc.

ESCUCHA Y BAILA TUS EMOCIONES

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.3

Autoría: Lucía Afonso Martín.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 2: Reconocer las emociones propias y las de las demás personas como medio para desarrollar la capacidad de autodescubrimiento personal.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Descubrimiento de quién es y cómo es.
 - 3.1. Iniciación al autodescubrimiento emocional. Respeto hacia sí mismo.
 - 3.2. Desarrollo de la honestidad emocional. Aceptación de uno mismo.
 - 3.3. Fomento de la automotivación. Impulso y razones para la ejecución de una acción.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

Criterio de evaluación 7: Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos estilos con el fin de disfrutar con su práctica.

Contenidos:

1. Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Reproductor de música o portátil.
- Canciones (propuestas):
 - *Because I'm happy* (Pharrell Williams).
 - *Supercalifragilisticospiadoso* (Mary Poppins).

- *La traviata* (Verdi).
- *Cuando me siento bien* (Efecto Pasillo).
- *Pan y mantequilla* (Efecto Pasillo).
- *El hubiera no existe* (Carlos Rivera).
- *Si preguntan por mí* (Álex Ubago).
- *Lo más vital* (El libro de la selva).
- *Duele el amor* (Tony Dize).
- *La lista de Schindler* (John Williams).
- *Quiero ser como tú* (El libro de la selva).

Espacio: un aula sin sillas o el aula habitual llevando las sillas y mesas a los laterales o al final para poder desplazarse sin peligro por ella. El alumnado se distribuirá por el aula libremente, dejando al menos el espacio de un brazo, aproximadamente, entre unos y otros. El/La docente permanecerá al lado del reproductor, controlando la música, pero, cuando lo crea oportuno, puede unirse a los alumnos y las alumnas y moverse libremente también.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se pedirá a los alumnos y las alumnas que escuchen atentamente sin moverse. Se empezará con el primer tema: *Because I'm happy*. El/La docente parará la música o bajará el volumen y hará preguntas como: «¿Qué nos sugiere la música?»; «¿Qué emoción nos provoca?». El tiempo para hacer las preguntas será el que crea oportuno el/la docente.

Cuando los niños y las niñas hayan compartido la emoción que les sugiere, se les indicará: «A continuación pondré diferentes canciones y tendremos que movernos al son de la música. Si va lento, nos moveremos lento; si va rápido, nos moveremos rápido y con gestos de la cara que expresen la emoción que nos provoca la canción». Los niños y las niñas han de usar el cuerpo libremente como herramienta para exteriorizar lo que las diferentes melodías les inspiran.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Para ayudarlos a desinhibirse, se podría pausar la música de manera inesperada (al estilo del juego del espejo, en el que, cuando suena la música, los participantes se mueven, y cuando se le da a *stop*, se detienen) y que tengan que pararse también. De esta manera verán que están jugando y podrán acceder a sus emociones de una manera más lúdica.

A continuación, el/la docente dividirá al alumnado por grupos y a cada uno de estos se le asignará una canción. La pondrá a bajo volumen para que solo la escuchen los miembros del grupo. Tendrán que ponerse de acuerdo para ver qué movimientos hacen (rápidos o lentos) y qué gestos faciales realizan. Les ayudará asociarlo con una emoción. Por ejemplo: alegría con movimientos rápidos y caras alegres; tristeza con movimientos lentos y caras de tristeza. Lo representarán delante de los compañeros y las compañeras, quienes tendrán que adivinar de qué emoción se trata.

Posteriormente, se pedirá a los alumnos y las alumnas que pongan en común las emociones que les ha suscitado la música: «¿Qué canción nos transmitió alegría?, ¿cómo nos movíamos?»; «¿Y cuál tristeza?»; «¿Qué diferencia había?».

También se puede preguntar con qué hecho de su vida lo podrían relacionar, es decir, cuándo lo han sentido o a qué les ha recordado.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- **Validar y fijar límites:** hay que prever el descontrol de la clase en el momento del baile, por lo que conviene dar indicaciones para que, valorando la expresión de las emociones y respetando lo que cada uno/a comunique, no se permitan situaciones de alboroto

y criterio: «Tenemos derecho a expresar nuestras emociones, pero sin armar follón ni gritar».

- **Ayudar a respetar:** «Cada cual siente lo que siente y el resto debemos respetar lo que nuestros/as compañeros/as sienten y cómo lo expresan».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se le dará indicaciones a los niños y las niñas para que cuando vean la televisión con su familia, en particular durante la publicidad, pregunten a sus padres qué emoción creen que el autor del anuncio está intentando transmitir.

OBSERVACIONES

El criterio que se trabaja en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, está centrado en que el alumnado sea capaz de asumir sus emociones como propias, evitando disociarse de las que experimente como desagradables. Pero, por otro, también se orienta a capacitar al alumnado para que sea capaz de reconocer las emociones en los demás, como una condición clave para el desarrollo de la empatía.

Por tanto, se recomienda repasar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente el apartado 4.4, en el que se describe el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70).

ADIVINA, ADIVINANZA, MI EMOCIÓN NO SOLO ESTÁ EN MI PANZA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.1

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov,
a partir de la elaboración de Natalia
Rodríguez Álvarez.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 3:

Comprender y analizar las emociones
que experimenta, estableciendo una
relación entre ellas y los sucesos que
las originan, así como las consecuencias
que provocan en sí mismo y en las
demás personas, para desarrollar
el autoconocimiento emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Relación de las propias emociones
del alumnado y las de las otras personas
con el factor causante.
 - 1.1. Comprensión e interpretación de
las emociones del alumnado y las de las
demás personas y su relación con el factor
desencadenante.
4. Lenguaje emocional para la comunicación
de forma rápida, efectiva y afectiva.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Identificar y
gestionar las emociones regulando su propio
comportamiento mediante el desarrollo
del autoconocimiento, de la autoestima y de
la autonomía personal con la finalidad de
establecer relaciones adecuadas con otras
personas.

Contenidos:

1. Reconocimiento y descripción de
emociones y sentimientos propios y ajenos.
3. Desarrollo del autoconocimiento.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las
posibilidades expresivas del cuerpo y del
movimiento en situaciones motrices para
tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

1. Descubrimiento, exploración y disfrute
de las posibilidades expresivas del cuerpo
y del movimiento.
3. Representación de emociones y
sentimientos a través del cuerpo, del gesto
y del movimiento.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: la actividad no requiere ningún
material específico; sin embargo, para
las representaciones, el alumnado podría
necesitar algún objeto de la clase que
le pueda servir en la dramatización.

Espacio: en la misma clase o, si es posible,
en un espacio amplio del colegio que
permita libertad de movimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La/El docente comenzará la clase explicando
que se va a realizar una **dramatización de
alguna situación emocional** pasada o
actual, para la cual solamente se hará uso
de la expresión corporal.

Se darán 5 minutos al alumnado para
que piense en la situación que quiere
representar. Tras ese tiempo, los alumnos
y las alumnas irán saliendo de uno en
uno para llevar a cabo la representación;
mientras, el resto de la clase tendrá que
adivinar la emoción representada.

Para los niños y las niñas a los que no
se les ocurra nada y quieran participar,

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

la/el docente informará de la existencia de una **caja mágica de experiencias**, donde se pueden hallar algunas situaciones cotidianas en las que intervienen las emociones. Por ejemplo:

- ☉ Un/Una niño/a se está comiendo un helado y alguien pasa por su lado y se lo tira. ¿Qué emoción siente el/la niño/a a quien se le cayó el helado?
- ☉ Hoy es el cumpleaños de nuestro/a compañero/a y su amigo/a le da un abrazo. ¿Qué emoción expresa?

Si alguien precisa de un compañero o una compañera para representar su situación, podrá solicitar ayuda.

Al final de la sesión se dispondrá de un tiempo de 10 minutos en el que se **compartirán las opiniones y reflexiones** sobre lo vivido y la/el docente podrá plantear las siguientes preguntas:

- ☉ ¿En qué parte del cuerpo nos hemos fijado para poder adivinar la emoción representada?
- ☉ ¿Ha habido algo que nos ha hecho más fácil/difícil adivinar la emoción representada?
- ☉ ¿Habríamos hecho de diferente manera la representación del compañero/de la compañera...?
- ☉ Para poder adivinar la emoción, ¿nos hemos acordado de alguna situación personal vivida? ¿Cuál ha sido?
- ☉ ¿Qué pensamos que ha provocado la emoción de la representación de...?
- ☉ ¿Cómo nos sentimos cuando a alguien le pasa lo que representó...?

Estas son solo algunas propuestas de preguntas que ayudarán al alumnado a comprender mejor lo ocurrido en la sesión. Mediante las reflexiones, los alumnos y las alumnas podrán establecer conexión entre

la emoción y su manifestación corporal en sí mismos y también en los demás.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Validar:** «Todos somos capaces de representar lo que sentimos; por esa razón, todas las representaciones son válidas, porque son nuestras y así las sentimos»; «Las emociones, como acabamos de ver, son diversas. Podemos tener miedo, estar alegres, enfadados/as, tristes. Todas ellas son igual de importantes y necesarias»; «Tienes todo el derecho a sentir lo que sientes».
- ☉ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué el protagonista de la representación sintió esa emoción? ¿Qué fue lo que la causó? Fijémonos bien en lo que sucedió antes de que sintiese la emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Intente que el alumnado vea la actividad como una oportunidad para conectarse con su familia y conocer y compartir su mundo emocional. Para ello, pida a los alumnos y las alumnas que compartan con sus padres la experiencia vivida en la sesión y comenten con ellos cómo se han sentido y qué han aprendido. Asimismo, deberán interesarse por lo que causa que sus familiares se sientan tristes, alegres, enfadados, asustados...

OBSERVACIONES

La actividad gira en torno a la comprensión emocional, ya que se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de analizar sus experiencias emocionales, con el fin de que puedan identificar sus causas y consecuencias en ellos, en los demás y en su entorno.



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

El criterio que se trabaja en esta actividad se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, que implica la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido ubicándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para, desde este trampolín autoconsciente, asumir las riendas de su mundo emocional. Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se repasa el currículo

de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Interesa también consultar en el **capítulo 5** el apartado 5.5 (página 126), donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que hace referencia a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

VIVIR LA VIDA DE UN CUENTO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.2

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 3:

Comprender y analizar las emociones que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las originan, así como las consecuencias que provocan en sí mismo y en las demás personas, para desarrollar el autoconocimiento emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

3. Uso de recursos y estrategias comunicativas con anticipación de las consecuencias de sus actos en sus emociones y en las de las otras personas.

3.1. Observación de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.

3.2. Identificación y expresión de las emociones ante los hechos y consecuencias responsables.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 3: Comprender textos en diversos formatos, relacionados con la experiencia del alumnado, a través de la lectura en voz alta o en silencio, por medio de la activación progresiva de estrategias para el desarrollo de habilidades de decodificación y comprensión que permitan disfrutar de la lectura, acceder al conocimiento del mundo y aumentar la capacidad lectora, así como ampliar el vocabulario y fijar la ortografía.

Contenidos:

5. Valoración de los textos escritos como fuente de aprendizaje y como medio de comunicación de experiencias.

Criterio de evaluación 7: Dramatizar textos adecuados o adaptados en el contexto escolar, iniciándose en la exploración de los recursos de los intercambios orales para favorecer la autonomía y la confianza en las propias posibilidades, y para mejorar y favorecer la propia capacidad lingüística, comunicativa, expresiva, emocional y creativa.

Contenidos:

2. Dramatización de situaciones y textos y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: algunos cuentos tradicionales.

Espacio: la primera parte de la actividad debería realizarse fuera del aula, en algún lugar donde el alumnado pueda distribuirse para leer por grupos. Sería conveniente permitir la libre circulación del alumnado por el centro, siempre y cuando no moleste al resto de las clases y sea fácilmente localizable. De esta manera enseñamos que hay muchos sitios donde se puede aprender.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera sesión, la/el docente indicará que se formen cinco grupos y a continuación repartirá un **cuento tradicional** (*Los tres cerditos*, *Blancanieves*, etc.) dentro de un sobre secreto para cada grupo. Antes de que el alumnado de cada grupo abra el sobre,



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

se indicará que los grupos trabajarán de manera separada, pudiendo repartirse por el aula, en la biblioteca o en algún lugar habilitado para la lectura.

Una vez formado y separado cada grupo, lo primero que hay que hacer es leer y comentar con los otros miembros el contenido del cuento, así como las emociones que aparecen allí. A continuación, y dentro de la misma sesión, deberán preparar la **escenificación del cuento** que les ha tocado. Habrán de trabajar en secreto hasta la próxima sesión, en la que harán la representación del cuento mediante expresión corporal.

En la segunda sesión se harán todas las **representaciones solo con expresión corporal**; los únicos sonidos que se permitirán son las onomatopeyas. Una vez terminadas las cinco representaciones, se formará una **asamblea** para comentar por orden lo observado en las representaciones, en la que la/el docente irá preguntando qué ha pasado, qué emociones han aparecido, qué fue lo que las provocó y cómo se expresaron, etc.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Comprender:** «Entiendo que estás enfadado/a conmigo porque te he reprendido».
- ☞ **Ayudar a comprender:** «¿Por qué creemos que este personaje se ha puesto alegre?»; «¿Qué es lo que ha provocado que Blancanieves sintiera miedo?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará a los niños y las niñas a que lean con sus padres el cuento que han representado, y a que analicen con ellos las emociones que aparecen, así como sus causas y consecuencias.

OBSERVACIONES

La actividad gira en torno a la comprensión emocional, ya que se pretende que los alumnos y las alumnas sean capaces de analizar sus experiencias emocionales, con el fin de que puedan identificar sus causas y consecuencias en ellos, en los demás y en su entorno.

El criterio que se trabaja en esta actividad se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, que implica la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido ubicándolas en un contexto causal y analizar sus consecuencias personales y sociales, para, desde este trampolín autoconsciente, asumir las riendas de su mundo emocional.

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se repasa el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Interesa también consultar en el **capítulo 5** el apartado 5.5 (página 126), donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que hace referencia a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

Algunas indicaciones para el efectivo desarrollo de la actividad son las siguientes:

- ☞ A la hora de plantear una actividad, es esencial despertar la motivación en el alumnado, por lo que la formación de los grupos de trabajo se hará a través de diferentes combinaciones como, por ejemplo, el mes de nacimiento, color de ojos, color de una prenda, que cada grupo tenga tres chicos y tres chicas, etc.



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- La versión de los cuentos ha de ser corta y con ilustraciones, para despertar el interés y la intriga en el alumnado. No demos por hecho que el alumnado conoce el cuento que le ha tocado; animémoslo a descubrir la historia mediante la lectura.
- La/El docente deberá ir pasando por los lugares de reunión de los grupos para guiarlos, ya sea a través de preguntas de reflexión sobre cómo están planteando la representación o simplemente recordando el objetivo de la actividad.
- Se plantea trabajar en diferentes lugares, elegidos por el alumnado, para demostrar que se puede aprender en cualquier espacio, siempre y cuando no se moleste al resto de compañeros y compañeras.

YO TAMBIÉN SIENTO ESTAR EN LA LÍNEA

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.3

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 3:

Comprender y analizar las emociones que experimenta, estableciendo una relación entre ellas y los sucesos que las originan, así como las consecuencias que provocan en sí mismo y en las demás personas, para desarrollar el autoconocimiento emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Relación de las propias emociones del alumnado y las de las otras personas con el factor causante.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 1: Experimentar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones motrices (lúdicas y expresivas) para identificar sus posibilidades de movimiento.

Contenidos:

2. Aplicación de las habilidades motrices básicas a distintas situaciones lúdicas y expresivas.
3. Participación en juegos motores simbólicos.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: una o varias cuerdas para hacer una línea recta donde quepa toda la clase.

También se puede utilizar una cinta adhesiva de color.

Espacio: un lugar amplio, como el patio o una cancha deportiva.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La/El docente llevará a la clase al patio o a una cancha del colegio y pondrá en el suelo una cuerda larga o una cinta adhesiva de color formando una línea recta, lo bastante larga para que quepa encima toda la clase. A continuación, dividirá al alumnado en **dos grupos** que colocará **a ambos lados de la línea**, separados por unos cinco metros.

Una vez colocados los grupos, la/el docente empezará a contar una experiencia o anécdota en la que haya intervenido una de las cinco emociones básicas; es necesario que se explicita la emoción y la causa que la provocó. El alumno o la alumna que se sienta identificado con la experiencia tendrá que desplazarse hacia la cuerda sin hablar y **simulando la expresión corporal y facial de la emoción** en cuestión. Una vez colocado/a sobre la cuerda, debe quedarse congelado/a en esa expresión durante unos instantes hasta que la/el docente dé la indicación para que vuelva a su sitio inicial.

Después, se pedirá a un voluntario o una voluntaria que cuente brevemente otra experiencia con una emoción básica, pero insistiendo en que precise cuál fue la causa que hizo que se sintiese así. El proceso se repetirá hasta asegurarse de que todos y todas hayan participado.

Los últimos quince minutos se utilizarán para sentarse y reflexionar en **asamblea**, en la que se podrá comentar alguna experiencia propia, siempre insistiendo en que se intente identificar la causa que provocó las emociones que se experimentaron en esa experiencia.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🗣️ **Validar:** «Esas emociones que hemos compartido en la actividad son importantes para mí, porque ayudan a mis alumnos y alumnas, y así puedo enseñar mejor»; «Cuando uno comparte en clase cómo se siente, lo valoro muchísimo, porque hay que ser muy valiente para hacerlo».
- 🗣️ **Ayudar a expresar:** «Intenta volver al momento en el que sentiste esa emoción e imagínate que ahora estás viviéndola de nuevo. ¿Recuerdas cómo estaba tu cuerpo? ¿Cuál era tu cara? ¿Qué es lo que dijiste en ese momento?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado preguntará a sus familiares sobre alguna situación emocional igual o parecida a la planteada en la dinámica, con el objetivo de ver si alguno se identifica con ella; si es así, el niño o la niña les preguntará sobre las causas que provocaron que se sintieran de esa manera.

OBSERVACIONES

La dinámica se centra en la comprensión emocional, dado que se pretende que el alumno o la alumna sea capaz de analizar sus experiencias emocionales y pueda identificar sus causas y consecuencias en sí mismo/a, en los demás y en su entorno.

Esta actividad se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, es decir: la capacidad para percibir las emociones que se están sintiendo, interpretar su sentido, situándolas en un contexto causal, y analizar sus consecuencias personales y sociales, para que, desde la autoconsciencia, los jóvenes asuman las riendas de su mundo emocional.

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se repasa el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Consúltense también en el apartado 5.5 (página 126) del **capítulo 5**, donde se resumen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el punto que hace referencia a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

CORRIENDO NO ME SIENTO

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.1

Autoría: Berta Cossío Marichal, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 4: Regular la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, de modo que se desarrolle la autorregulación de la impulsividad emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Autorregulación emocional a través de recursos y estrategias variadas vinculadas a componentes lúdicos.

1.1. Representación, reconocimiento y valoración de las emociones (juego de roles simbólicos, adivinanzas mímicas, lectura de caricaturas, de imágenes animadas, modelaje visual y auditivo).

1.2. Manejo del propio cuerpo como recurso lúdico para la regulación emocional a través de la atención plena. Técnicas de meditación, respiración consciente y relajación.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 1: Experimentar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones motrices (lúdicas y expresivas) para identificar sus posibilidades de movimiento.

Contenidos:

1. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.

2. Aplicación de las habilidades motrices básicas a distintas situaciones lúdicas y expresivas.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: no se precisa ningún material especial.

Espacio: un lugar amplio y sin obstáculos que permita moverse y con un suelo adecuado para realizar la relajación. Si no se dispone de dicho espacio, se puede desarrollar en la zona central del aula, retirando las mesas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Comenzaremos haciendo una **reflexión sobre la prisa**, poniéndonos en un contexto que sea fácil de comprender para el alumnado de esta edad. Por ejemplo, queremos ir a un cumpleaños que nos hace mucha ilusión, pero se ha hecho tarde y el lugar de celebración está muy lejos, así que tenemos que correr mucho. Damos la indicación de representar dicha situación, con instrucciones en las que enfatizamos el apuro y la prisa («Corre, corre, que llegamos tarde»).

Una vez simulada la experiencia, invitaremos al alumnado a compartir cómo nos hemos sentido. Nos preguntaremos si hemos tenido tiempo de *pensar* en cómo nos sentimos, de pensar en lo contentos que estamos por ir al cumpleaños. Reflexionaremos sobre la idea de que, si corremos, si tenemos prisa y hacemos las cosas corriendo, no podemos saber cómo nos sentimos, ni sentirnos bien; asimismo, reflexionaremos sobre cómo nos salen las cosas cuando las hacemos corriendo. Insistiremos también en los



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

riesgos de ir deprisa sin fijarnos en los potenciales percances que podemos sufrir por ello (por ejemplo, corriendo por la calle).

Tras esto, indicaremos a los alumnos y las alumnas que, para que la prisa no nos atrape, debemos «hacernos amigos de la pausa». La enseñanza es: sin prisa y con pausa, y para practicarla realizaremos un breve **ejercicio de relajación**, poniendo en práctica las siguientes consignas cuando sintamos que la prisa quiere atraparnos:

- 🕒 Respiramos lentamente. Tomamos aire por la nariz despacio, lo retenemos unos segundos y lo soltamos por la boca (repetimos tres veces).
- 🕒 Ahora vamos a cerrar los ojos, para mirarnos por dentro y ver cómo nos sentimos.
- 🕒 Continuamos con los ojos cerrados y respiramos otra vez muy despacio (repetimos dos veces).
- 🕒 Ahora vamos a abrir los ojos. ¿Cómo nos sentimos?
- 🕒 Muy bien (escucha atenta), ahora vamos a poner la mano en el corazón para sentir lo bueno que es no correr y lo bueno que es sentirse tranquilos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Validar:** «En ocasiones, yo también tengo prisa y voy apurado, ¿verdad? Es normal que, a veces, cuando tenemos cosas urgentes que hacer, nos entre la prisa en el cuerpo. Pero lo importante es darnos cuenta de que se nos ha metido dentro y pararnos para que no nos atrape».
- 🕒 **Ayudar a regular:** «Entonces, el truco es pararse y llamar a la pausa. ¿Cómo? Respirando con pausa. Y poniendo en práctica el ejercicio que hemos hecho hoy».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado deberá dialogar con sus padres sobre situaciones del contexto familiar en las que la prisa se haga presente, y practicar con ellos el ejercicio de la pausa.

OBSERVACIONES

El criterio puesto en práctica en la actividad apunta a la **regulación emocional**, dado que lo que pretende es que el alumnado sea capaz de tomar el control de sus emociones a través de la regulación de la impulsividad (reflexividad, tolerancia a la frustración, capacidad de diferir la satisfacción de necesidades, superación de dificultades) y el ajuste afectivo.

Por tanto, se recomienda acudir al **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71).

Asimismo, puesto que la **respiración** y la **relajación** constituyen estrategias fundamentales para una regulación emocional eficaz, se aconseja consultar el apartado 5.4 del **capítulo 5**, dedicado a estas estrategias (páginas 104-112).

RESPIRAR CON EL ALMA

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.2

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 4: Regular la experiencia y la expresión emocional a través de la reflexividad, la tolerancia a la frustración y la superación de dificultades, de modo que se desarrolle la autorregulación de la impulsividad emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Autorregulación emocional a través de recursos y estrategias variadas vinculadas a componentes lúdicos.

1.1. Representación, reconocimiento y valoración de las emociones (juego de roles simbólicos, adivinanzas mímicas, lectura de caricaturas, de imágenes animadas, modelaje visual y auditivo).

1.2. Manejo del propio cuerpo como recurso lúdico para la regulación emocional a través de la atención plena. Técnicas de meditación, respiración consciente y relajación.

1.3. Regulación de la impulsividad, de la ansiedad y del estrés desde la comunicación y expresión gestual, oral y artística, y desde el silencio y la quietud.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 1: Experimentar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones motrices (lúdicas y expresivas) para identificar sus posibilidades de movimiento.

Contenidos:

1. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
2. Aplicación de las habilidades motrices básicas a distintas situaciones lúdicas y expresivas.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: no se precisa ningún material especial.

Espacio: en la misma aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Constituye un conjunto de dinámicas breves para ser trabajadas con el alumnado como actividades flexibles para familiarizarlo con la **respiración consciente y autorregulatoria**. Pueden ser utilizadas como actividades en una misma sesión para el entrenamiento sistemático de la respiración o como ejercicios independientes, con el objetivo de ser realizados en determinados momentos en los que se requiera ayudar al alumnado a tomar conciencia y/o regular experiencias emocionales.

En cualquier caso, es importante dar algunas importantes **indicaciones**:

- Es fundamental respirar dándonos cuenta de los movimientos de nuestra respiración, si es posible cerrando los ojos y fijándonos en cómo entra el aire, cómo se retiene en los pulmones y cómo lo expulsamos muy lentamente.
- Siempre hay que tomar el aire por la nariz y soltarlo también por ella o por la boca.
- Es esencial respirar sin prisa, es decir: no nos sirve respirar rápido, agobiándonos

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

para respirar; el aire no se va a ir, sino que nos espera para que lo respiremos. Cuanto más nos agobiamos, más nos ahogamos.

- Sin prisa, pero con pausa. La pausa es el movimiento que hay que realizar entre la inspiración (tomar aire) y la espiración (soltar el aire). Se trata de un momento muy importante, porque gracias a ella nos damos cuenta de que estamos respirando, y el aire que tenemos en los pulmones, cuando lo sentimos, nos ayuda a tranquilizarnos.
- Hay que respirar con la barriga, utilizándola para tomar el aire. Para ello, nos ayudaremos con las manos: una la ponemos en el pecho, y será como un policía encargado de vigilar que nuestro pecho no se mueva (no se eleve), y la otra la pondremos en la barriga, para que nos ayude a sentir cómo se llenan nuestros pulmones (la mano sube) y cómo se vacían al soltar el aire (la mano baja).
- Hay que intentar vaciar todo lo que podamos los pulmones en la espiración, porque, cuanto más aire soltamos, más aire podremos recibir o, lo que es lo mismo: cuanto más damos, más recibimos.

Entrenaremos en varios tiempos inspiratorios y espiratorios. Por ejemplo: primero, 1 segundo para tomar aire, 1 de pausa y 1 para soltarlo. A continuación, 1 segundo para inspirar, 1 de retención y 2 para expulsar. Después, la misma duración en la inspiración, pero aumentando a 2 segundos la pausa y a 3 la espiración. De este modo, iremos dilatando progresivamente los tiempos de cada momento respiratorio hasta conseguir 4 segundos de inspiración, 7 de pausa y 8 de espiración.

Como anunciamos al principio, se explica a continuación un conjunto de actividades complementarias, de carácter más lúdico, para entrenar la respiración consciente.

Respirando una flor

Se elige una flor. Es mejor que sea una flor que despida una gran fragancia, de colores llamativos. Se dirá a los niños y las niñas que respiren hondo por la nariz el aroma de la flor, todo lo que puedan, y que lo expulsen por la boca. Se insistirá en que, entre tomar el aire y echarlo, deben retenerlo unos segundos en sus pulmones para que la fragancia de la flor nos perfume por dentro. Igualmente, se instruirá a los alumnos y alumnas para que expulsen el aire por la boca siempre lentamente, no todo de golpe, para que se les quede lo más posible el olor de la flor en sus pulmones.

Respiración de serpiente

Este ejercicio consiste en que el niño o la niña coja aire profundamente y que, cuando lo suelte, lo haga siseando, como si imitara a una «sssserpiente», moviendo mucho la lengua, como hacen las serpientes. Podemos enseñarles a prolongar la espiración con un reto: «¡A ver quién aguanta más haciendo la serpiente!».

Respiración de elefante

Se dan las siguientes instrucciones a la clase: «Nos ponemos de pie y abrimos las piernas mucho, para que estén más allá de la altura de las caderas. Ponemos un brazo encima del otro y lo llevamos a la cara, como si fuese la trompa de un elefante. Cogemos aire profundamente por la nariz y, al mismo tiempo, levantamos los brazos por encima de la cabeza. Y ahora expulsamos el aire por la boca mientras bajamos los brazos moviéndolos de un lado a otro, imitando a un elefante». Se repite el ejercicio dos veces más.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Respiración de conejo

Se invita a los niños y las niñas a olfatear como si fueran unos conejos. Esta forma de respirar consiste en inspirar rápidamente en tres tiempos y finalizar con una larga y prolongada espiración, también por la nariz. Repetir el ejercicio varias veces.

Respirando con un globo

Se pide a los alumnos y las alumnas que imaginen que están inflando un gran globo, un globo gigante.

Como es muy grande, hay que respirar más hondo para poderlo inflar, así que les decimos que cojan el aire por la nariz, inhalando profundamente, de modo que sus pulmones se inflen mucho. Deben retener el aire durante unos segundos para que noten cómo están de llenos sus pulmones, para que los sientan a rebosar. Pero, para que no exploten, a continuación tienen que expulsar el aire por la boca, colocando el dedo índice y el pulgar en los labios, y sujetando con la otra mano un globo imaginario, que, según lo van inflando imaginariamente, va creciendo y creciendo.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Regular:** «Cuando siento que me voy poniendo más y más nervioso o asustado, por ejemplo, cuando estoy en un partido de fútbol y la gente se pone a gritar contra el árbitro, respiro dándome cuenta de los tres movimientos: cierro los ojos, tomo aire, lo retengo y lo saco lentamente. Así me tranquilizo».
- 🕒 **Ayudar a regular:** «Intenta respirar y, a través de cada respiración, imagínate que esa emoción que se está descontrolando va poco a poco apagándose. Toma aire, retenlo unos segundos y suéltalo estirando la salida del aire todo lo que puedas para vaciarte de esa emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Se animará al alumnado a practicar los ejercicios de respiración, tal y como los han realizado en clase, con sus familiares, asumiendo los niños y las niñas el papel de maestro/a con sus padres.

OBSERVACIONES

El criterio tenido en cuenta en la actividad está orientado a la **regulación emocional**, puesto que el objetivo es que el alumnado sea capaz de tomar el control de sus emociones mediante la autorregulación de la impulsividad (reflexividad, tolerancia a la frustración, capacidad de diferir la satisfacción de necesidades, superación de dificultades) y el ajuste afectivo.

Por ello, se recomienda leer al **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71).

Por otro lado, ya que la **respiración** y la **relajación** se cuentan entre estrategias para una regulación emocional eficaz, se recomienda también revisar el apartado 5.4 del **capítulo 5**, que trata sobre estas técnicas (páginas 104-112).

TODOS HEMOS SIDO TORTUGA ALGUNA VEZ

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.3

Autoría: Sara Isabel Rodríguez García,
adaptada por Antonio Rodríguez
Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 4: Regular
la experiencia y la expresión emocional
a través de la reflexividad, la tolerancia
a la frustración y la superación de
dificultades, de modo que se desarrolle
la autorregulación de la impulsividad
emocional.

CONTENIDOS DEL ÁREA

- Introducción a la tolerancia a la frustración y a la superación de dificultades.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Identificar y gestionar las emociones regulando su propio comportamiento mediante el desarrollo del autoconocimiento, de la autoestima y la autonomía personal, con la finalidad de establecer relaciones adecuadas con otras personas.

Contenidos:

- Reconocimiento y descripción de emociones y sentimientos propios y ajenos.
- Desarrollo del autoconocimiento.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices para tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

- Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales (para un grupo de 24 niños/as):

- *Cuento de la tortuga*: leyenda africana muy antigua, utilizada para entrenar el control de la impulsividad en los miembros jóvenes de la comunidad. En la red se pueden obtener diferentes versiones.
- Tijeras y pegamento.
- Colores (ceras, rotuladores, lápices de colores, etc.).
- Un rotulador grueso negro (para el/la profesor/ra).
- Una cartulina grande de color blanco; téngase en cuenta que en ella se van a dibujar 24 piezas de puzle.
- Otra cartulina algo más grande que la anterior, del color que queramos (aunque preferiblemente verde), para colocar el puzle ya montado.

Espacio: un aula que cuente con un espacio para sentarse en círculo y otro con sillas y mesas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Leemos el *Cuento de la tortuga* a los niños/as, que estarán sentados en círculo en el suelo. Al terminar de leer la historia, comprobaremos si han entendido el mensaje del cuento:

- 🗣️ ¿Qué os pareció el cuento?

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- ☞ ¿Alguna vez habéis sido como la tortuguita?
- ☞ ¿Qué es lo que le pasaba?
- ☞ ¿Cómo lo solucionó?
- ☞ Y para ello, ¿necesitó ayuda de alguien?
- ☞ Entonces, ¿es bueno saber pedirle ayuda a los demás?
- ☞ Y contar lo que sentimos o queremos antes de enfadarnos, ¿es importante?
- ☞ Por ejemplo, ¿alguna vez un/una compañero/a te ha cogido un juguete o un color sin permiso y te has enfadado? ¿Qué hubiera sido más fácil: llorar o decirle a esa persona que, por favor, no te vuelva a coger tu juguete sin permiso?
- ☞ Cuando sintamos que vamos a enfadarnos, ¿qué tenemos que hacer?

Entonces, practicaremos la técnica de **control de la impulsividad**. Se indicará al alumnado que, cuando sienta que va a ponerse rabioso, aplique la enseñanza de la tortuga sabia de la siguiente manera:

- a) Nos diremos a nosotros mismos: «Stop!».
- b) Cruzaremos los brazos sobre el pecho como si fuera un caparazón.
- c) Respiraremos, inspirando por la nariz y espirando por la nariz, con calma y tranquilidad hasta que se nos pase.
- d) Para ayudarnos a que la rabia desaparezca, nos imaginaremos dentro del caparazón cosas bonitas que nos han pasado.
- e) A continuación, aún dentro de nuestro caparazón, imaginaremos dos o tres soluciones para evitar pelearnos y elegiremos la mejor opción para nosotros mismos y para los demás.

Iremos trabajando poco a poco lo que hemos aprendido, dejándole claro a los niños y las niñas que es normal que no salga a la

primera, aunque lo importante es intentarlo para poder controlar la rabia cada vez mejor. Después de leer el cuento, reflexionaremos con los niños y las niñas y, para practicar, construiremos el **caparazón de tortuga colectivo** con cartulina entre todos. La/El docente repartirá las piezas de un puzzle con forma de caparazón, ya recortadas en folios, una para cada uno de los niños y niñas, quienes tendrán que dibujar en esas piezas las cosas buenas en las que piensan cuando están dentro del caparazón y quieren relajarse. Sin esta calma no serían posibles las reflexiones que nos llevan a dar con las soluciones necesarias ante nuestros problemas. Sin ellas, el caparazón sería frágil.

Una vez construido el puzzle entre todos, lo colgaremos en la clase para recordarnos lo que hemos aprendido.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Validar:** ayudar a los alumnos y las alumnas a dar valor y relevancia a sus experiencias emocionales, insistiendo en que tienen derecho a sentir lo que sienten: «Claro que cuando alguien nos hace una trastada tenemos derecho a sentir enfado».
- ☞ **Fijar límites:** diferenciar claramente entre la experiencia emocional y su expresión, dejando claro que tienen derecho a sentir lo que sienten, pero no a expresarlo si ello implica hacerse daño a sí mismo, a los demás o a su entorno: «Tienes derecho a estar enfadado, pero no puedo permitir que por eso me grites a mí o a tus compañeros/as».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado explicará a sus padres lo aprendido en esta actividad y practicará



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

con ellos situaciones del ámbito familiar en las que resulta necesario el control de los impulsos, tanto desde la perspectiva del niño o la niña como desde la de los padres.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en la actividad tiene que ver con la **regulación emocional**, puesto que el objetivo es que el alumnado sea capaz de tomar el control de sus emociones a través de la autorregulación de la impulsividad (reflexividad, tolerancia a la frustración, capacidad de diferir la satisfacción de necesidades, superación de dificultades) y del ajuste afectivo.

Por ello, se aconseja leer al **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 71). Por otro lado, ya que la **respiración** y la **relajación** se cuentan entre estrategias para una regulación emocional eficaz, es buena idea refrescar estas técnicas leyendo el apartado 5.4 del **capítulo 5** (páginas 104-112).

APREN-DIVIRTIÉNDONOS CON LAS NORMAS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.1

Autoría: M. Cristina Pacheco
Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

7. Desarrollo de normas y reglas para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Identificar y gestionar las emociones regulando su propio comportamiento mediante el desarrollo del autoconocimiento, de la autoestima y autonomía personal con la finalidad de establecer relaciones adecuadas con otras personas.

Contenidos:

1. Reconocimiento y descripción de emociones y sentimientos propios y ajenos.
2. Respeto y sensibilidad hacia las emociones y sentimientos de las demás personas.
6. Utilización de la dinámica de grupo: la asamblea (cumplimiento de normas, tiempo de espera, turnos de palabra...).

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral propias del aula e iniciarse en la práctica de estrategias para hablar en público, en situaciones no planificadas, para integrar progresivamente las normas de esta forma de comunicación, satisfacer las necesidades comunicativas y buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

2. Iniciación en la práctica de las estrategias y normas del intercambio comunicativo oral: dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía...

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Reconocer las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices para tratar de comunicarse con ellas.

Contenidos:

3. Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
4. Representación de personajes, objetos y situaciones motrices diversas.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Tarjetas con las normas que se van a trabajar (ver al final de la ficha).

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- ➔ Tarjetas con las emociones (ver al final de la ficha).

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolla en dos sesiones de 45-50 minutos cada una: la primera, destinada a la explicación y preparación de la actividad; y la segunda, para la exposición y reflexión de las diferentes representaciones.

Para situar al alumnado en la temática que se va a abordar, la **primera sesión** comenzará con una serie de **preguntas** que deberán estar guiadas en todo momento por el/la docente:

1. ¿Qué es una norma?
2. ¿Qué clases de normas conocéis?
3. ¿Qué pasaría si no existieran esas normas?
4. ¿Cómo nos sentimos cuando no podemos hacer algo porque hay una norma que nos lo prohíbe?

Por ejemplo:

Situación A: «Tengo muchas ganas de comerme una golosina en clase, pero sé que no debo hacerlo. ¿Cómo me siento? ¿De qué norma creéis que estoy hablando?».

Situación B: «Necesito afilar mi lápiz y no encuentro mi afilador, le pido prestado el suyo a mi compañero/a, pero no quiere dármelo. ¿Cómo me siento yo? ¿Qué hago? ¿de qué norma o normas creéis que estoy hablando?».

Situación C: «Mi compañero/a de grupo me hace daño con la silla. ¿Cómo me siento? ¿Qué hago? ¿De qué norma creéis que estoy hablando?».

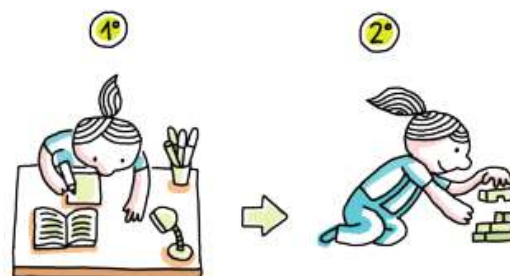
Con estas cuestiones se introduce al alumnado a la temática que se va a abordar

en las sesiones. En este caso, dicha temática estaría enmarcada en las normas, su utilidad, tipos, uso, establecimiento, importancia, etc.

Tras esta parte introductoria, se dará paso a un **juego de mímica**. Para ello, los/las escolares deberán distribuirse en pequeños grupos de 4 o 5 componentes y, una vez colocados de esta manera y con ayuda de unas tarjetas previamente elaboradas por el/la docente, se repartirá a cada grupo una **norma** concreta y una tarjeta con la **emoción** con la que deben hacer la representación (modelos al final de la ficha).

Debido a que el nivel de esta actividad es 1.º de Primaria, el texto de las tarjetas estará acompañado siempre de imágenes, con la finalidad de facilitar la comprensión.

Aquí se ofrece un ejemplo: el/la docente pedirá a un alumno o una alumna que le ayude a **representar** la siguiente norma:



ACABAR LA TAREA ANTES DE JUGAR

Se puede representar de la siguiente manera: «Una madre/Un padre pilla a su hijo/a jugando antes de haber terminado los deberes. Entonces se enfada con él/ella y le exige que termine la tarea antes; el niño/la niña llora y se sienta en el pupitre».

A continuación, se utilizará este ejemplo inicial para formular diferentes cuestiones que inviten a la reflexión:

1. ¿De qué norma se trata?

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

2. ¿Cómo creemos que se sintió la madre/el padre al ver que su hijo/a le había desobedecido?
3. ¿Y el niño/la niña al verse pillado/a por la madre/el padre?
4. ¿Qué puede hacer el niño/la niña para arreglar o aliviar el enfado de su madre/padre?
5. ¿Nos ha pasado alguna vez esto en casa? ¿Qué hemos hecho para arreglarlo?
6. ¿Es bueno que haya normas en casa? ¿Por qué? ¿Qué pasaría si no las hubiera?

Es muy importante insistir en que cada equipo de trabajo debe guardar en secreto tanto la norma como la emoción que les ha tocado para que, luego, el resto de la clase trate de adivinar lo que están representando en cada caso.

Al principio de la **segunda sesión**, el/la docente recapitulará la sesión anterior y, como es probable que los grupos no hayan podido terminar de preparar su representación, se dejará un tiempo para que concluyan esa tarea.

A continuación, siempre teniendo en cuenta cada grupo base, se les pedirá que **representen con el cuerpo la norma que les ha tocado**. Es muy importante recalcar que no se puede hablar ni emitir sonido alguno, sino que únicamente pueden hacer uso de gestos tanto individuales como grupales.

Los/Las escolares irán saliendo a hacer las representaciones que previamente han preparado y, tras cada una de ellas, se realizarán preguntas similares a las que se formularon tras la representación de ejemplo. Es muy importante que en estas cuestiones incluyamos, como mínimo, los siguientes aspectos:

- ¿Cuál es la norma que se está representando?
- ¿Cómo se siente el personaje en cuestión?

- ¿Os ha pasado alguna vez esta situación? ¿Cómo os sentisteis?
- ¿Qué creéis que se puede hacer para arreglar esa situación?

Con esto pretendemos que el alumnado, en primer lugar, se exprese haciendo uso de su propio cuerpo; en segundo lugar, interprete las normas que se están representando y, al mismo tiempo, distinga las emociones que se están representando en cada momento; y, en tercer lugar, que vaya más allá y se identifique con esas emociones y aprenda a valorarlas como propias, asumiendo de esta manera las consecuencias tanto a nivel conductual como emocional.

En definitiva, se trata de una actividad en la que los/las escolares no solo se divierten y se desinhiben, sino que comprenden la **utilidad de las normas de convivencia**. Además, con ayuda de esta actividad, el alumnado logra relacionar el cumplimiento o no cumplimiento de las normas con su propio mundo emocional, tomando conciencia tanto de las emociones que nos influyen directamente en nuestra conducta como de sus consecuencias, asumiendo como propias tanto las unas como las otras.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- **Ayudar a expresar:** el/la docente facilitará espacios y un clima adecuado para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Por ejemplo: «¿Cómo nos sentíamos antes de hacer la actividad? ¿Cómo nos sentimos ahora después de haberla hecho?».
- **Reconocer y expresar:** el/la docente puede aportar sus propias emociones como experiencia: «Al principio de la clase tenía algo de miedo por cómo iba



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

a salir la actividad, pero ahora me siento muy feliz porque se ha comprendido muy bien lo que había que hacer y, además, ¡me lo he pasado estupendamente en clase!».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Sería interesante incentivar al alumnado para que consensue las normas de convivencia en el hogar. De esta manera trasladarán lo aprendido en clase a las casas y promoveremos el diálogo familiar. Se trataría de que los niños y las niñas compartan con sus padres lo que aprendieron sobre las normas (motivo de su creación, importancia, etc.) y propongan nuevas normas en casa.

OBSERVACIONES

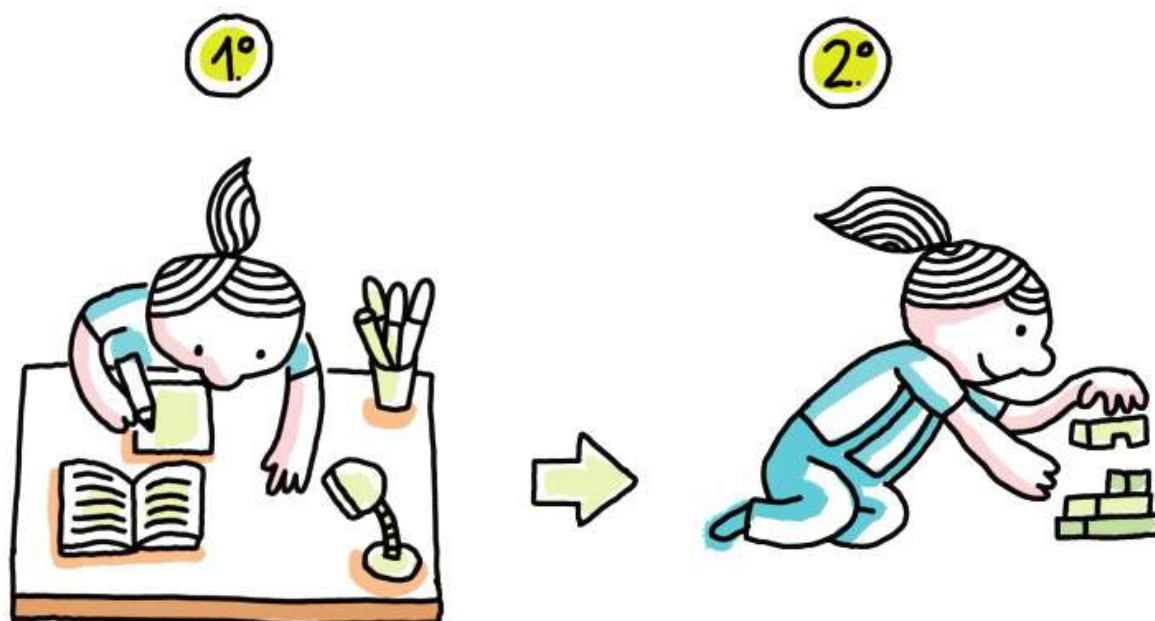
El criterio utilizado en esta actividad está centrado en la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, puesto que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarnos como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que supone también

la toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: se trata de ser capaz de responder al interrogante: ¿decido yo qué hacer con la emoción o decide la emoción por mí?

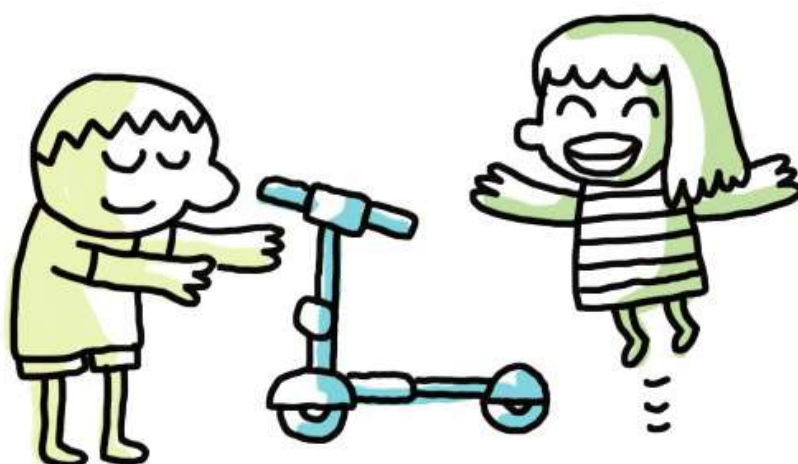
Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestros estudios indican que se trata de una competencia asociada más bien a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un nivel más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas por conductas emocionales inadecuadas.

Por tanto, para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda al/a la docente consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los mencionados criterios de evaluación (páginas 70-71).

- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



ACABAR LA TAREA ANTES DE JUGAR



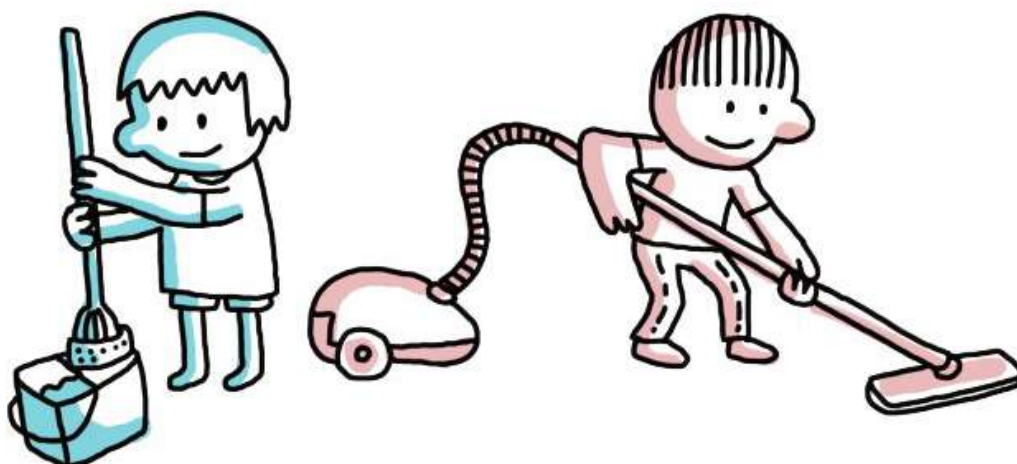
COMPARTO LOS JUGUETES



PERDONO A LOS DEMÁS



AGUANTO HASTA
LA HORA DE COMER

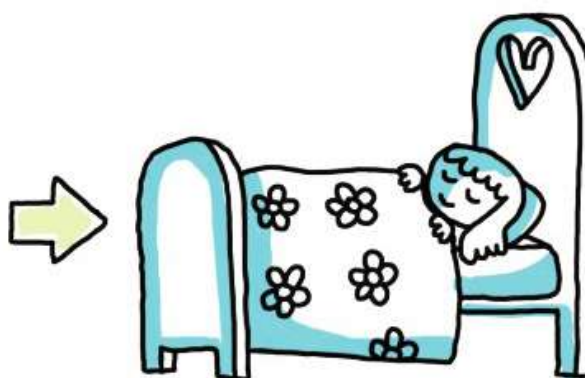


AYUDO EN LAS TAREAS DE CASA

1º



2º



ME LAVO LOS DIENTES
ANTES DE IR A LA CAMA



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



ENFADO



ASCO



MIEDO



ALEGRÍA



TRISTEZA

DESCUBRIENDO LAS NORMAS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.2

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández, a partir de la elaboración de Jorge Sánchez González y Jennifer Suárez Alemán.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

7. Desarrollo de normas y reglas para una convivencia organizada y pacífica propiciadora de emociones agradables.
8. Observación y práctica de las normas de convivencia en el aula, en el patio de juegos, en la cancha deportiva, así como de las reglas de cuidado de esos espacios. Observación del cuidado del material propio, ajeno y compartido, con la reposición del mismo en caso necesario.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Identificar y gestionar las emociones regulando su propio comportamiento mediante el desarrollo del autoconocimiento, de la autoestima y autonomía personal con la finalidad de

establecer relaciones adecuadas con otras personas.

Contenidos:

1. Reconocimiento y descripción de emociones y sentimientos propios y ajenos.
2. Respeto y sensibilidad hacia las emociones y sentimientos de las demás personas.
6. Utilización de la dinámica de grupo: la asamblea (cumplimiento de normas, tiempo de espera, turnos de palabra...).

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral propias del aula e iniciarse en la práctica de estrategias para hablar en público, en situaciones no planificadas, para integrar progresivamente las normas de esta forma de comunicación, satisfacer las necesidades comunicativas y buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

2. Iniciación en la práctica de las estrategias y normas del intercambio comunicativo oral: dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía...

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos. La segunda sesión podría llevarse a cabo como una rutina a lo largo de todo el curso escolar.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: para la segunda sesión:

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- Dibujos con las normas que se van a trabajar.
- Colores.
- *Blu-tack*.
- Panel elaborado por el propio docente.
- Tarjetas con los diferentes roles (tantas como alumnos/as haya en el aula).
- Cinta adhesiva para pegarlas a las mesas.

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para comenzar la **primera sesión** y situar al alumnado en la temática que se va a abordar, se llevará a cabo un **juego de mímica**. Para ello, se distribuirá primeros a los/las escolares en grupos de 4 o 5 componentes y, una vez organizados, se les pedirá que representen con el cuerpo una norma, la que ellos y ellas decidan y creen conveniente. Insístase en que no se puede hablar ni emitir sonidos.

Para ello, se les darán los siguientes requisitos obligatorios en cada representación (se anotarán en la pizarra para que los tengan en cuenta):

1. Debe haber, al menos, una persona que haga cumplir esa norma.
2. Y, también, alguien que muestre una emoción provocada por tener que cumplir esa norma.

Los/Las escolares irán saliendo a hacer las representaciones que previamente han preparado. Tras cada una de ellas, el/la docente, si así lo cree conveniente, podrá realizar preguntas con la finalidad de que el alumnado reconozca las emociones que están sintiendo en cada momento.

Una vez realizadas todas las representaciones que los niños han preparado, el/la docente guiará y centrará la actividad formulando estas **preguntas**:

1. ¿Qué es una norma?
2. ¿Qué clases de normas conocemos?
3. ¿Qué pasaría si no existieran esas normas?
4. ¿Cómo nos sentimos cuando no podemos hacer algo porque hay una norma que nos lo prohíbe?

En este caso, estas cuestiones aluden a las normas, su utilidad, tipos, uso, establecimiento, importancia, etc.

Tras la primera sesión introductoria, en la que se ha trabajado la corporalidad y la contextualización, y después haber compartido experiencias, emociones y puntos de vista, en la **segunda sesión** se procederá a la **creación de normas** en tres entornos diferentes: el **aula**, el **patio** y el **huerto** escolar o jardín.

Para ello, y debido a que el curso seleccionado es 1.º de Primaria, se acompañará siempre el texto con imágenes que ayuden a comprender la actividad. Se trata de que los alumnos y alumnas elaboren sus propias normas de convivencia combinando el trabajo en equipo con el individual y haciendo uso del consenso y el diálogo.

En primer lugar, se repartirá a cada escolar un dibujo relacionado con la temática para que lo coloree (modelos al final de la ficha). De esta manera, cada niño o niña tendrá su propio dibujo con una norma diferente. Los dibujos se corresponderán con el siguiente listado de normas presentado previamente por el maestro o la maestra:

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

AULA	PATIO	HUERTO ESCOLAR/JARDÍN
1. Pido el turno de palabra. 2. Cuido el material. 3. Comparto el material. 4. Uso la papelería. 5. Ayudo a mis compañeros. 6. Respeto a los demás. 7. Escucho a los demás. 8. Recojo y ordeno el material. 9. Utilizo las palabras mágicas: <i>gracias, por favor, lo siento, buenos días, hasta luego...</i> 10. Aguanto hasta la hora de comer. 11. ¡Disfruto aprendiendo!	1. Respeto a los demás. 2. Comparto los juguetes. 3. Cuido el material. 4. Utilizo la papelería. 5. Perdonó a mis compañeros. 6. ¡Me lo paso pipa!	1. Respeto y cuido las plantas. 2. Respeto y cuido los animales. 3. Hago las tareas del huerto. 4. ¡Me lo paso pipa!

Tanto las normas como los contextos seleccionados son meramente orientativos para el profesorado: pueden ser modificados según criterio propio. Asimismo, conviene ofrecer al alumnado la posibilidad de aportar nuevas normas de convivencia en cada contexto.

Mientras el alumnado trabaja con su propio dibujo, el/la docente colocará un **panel** que habrá elaborado previamente. Este, como la tabla anterior, se dividirá en tres columnas: aula, patio, huerto escolar/jardín, de tal manera que cada contexto tenga sus propias normas específicas de convivencia.

Tras haber finalizado de colorear cada norma, los/las escolares irán saliendo ordenadamente a colocar su norma en el lugar donde corresponda. Para ello, antes habrán tenido que **debatirlo con sus compañeros y compañeras**, de tal manera que se llegue a un acuerdo lo más consensuado posible.

Finalmente, se colocará el panel en un sitio visible para que los niños y las niñas se familiaricen con las normas y puedan consultarlas siempre que lo deseen. Se trata de un recurso muy útil que contribuye

a la creación en el aula de un ambiente de bienestar en el que se propicien emociones agradables.

Tras finalizar la elaboración de las normas de convivencia, se procederá con la última parte de las sesiones, para la cual se distribuirá equitativamente al alumnado en los siguientes **roles**:

- **Mediadores/ras:** los niños y las niñas que tengan esta responsabilidad deberán mediar en la resolución de conflictos que puedan surgir, tanto en el aula como en el patio del recreo.
- **Señores/ras del Orden:** se encargan de mantener el orden en el aula.
- **Luchadores/ras por la Limpieza:** recogen la basura, borran la pizarra, mantienen el aula y el patio lo más limpios posible.
- **Grandes Recordadores/ras:** se aseguran de que los compañeros y las compañeras apunten las tareas y deberes en sus cuadernos.
- **Abridores/ras a la Vida:** abren y cierran cortinas, puertas y ventanas al inicio y final del día.

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- 🕒 **Vigilantes del Aula:** se aseguran de que se cumplan las normas establecidas en el aula.
- 🕒 **Vigilantes del Patio:** se encargan de que se cumplan las normas del patio.
- 🕒 **Vigilantes del Huerto/Jardín:** responsables de que se cumplan las normas del huerto/jardín escolar.

El/La docente tendrá que hacer hincapié cuantas veces sea necesario en las funciones de cada rol y, para que los/las escolares recuerden su función, pegarán en sus mesas el logotipo correspondiente, por lo que aprenderán a asociar la imagen con la tarea (modelos al final de la actividad).

Con esta asignación de roles se pretende que los niños y las niñas **asuman responsabilidades** y se cree un buen ambiente tanto dentro como fuera del aula. Se trata de que el alumnado comprenda la importancia y utilidad de las normas en nuestras vidas y que se preocupen por intentar actuar de acuerdo con las mismas.

La asignación de roles será aleatoria y podrá rotar semanalmente para que los/las escolares puedan desempeñar las diferentes funciones. De esta manera experimentarán las distintas responsabilidades para contribuir al bienestar común.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Ayudar a expresar:** el/la docente facilitará espacios y un clima adecuado para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Por ejemplo: «¿Cómo nos sentíamos antes de hacer la actividad? ¿Cómo nos sentimos ahora después de haberla hecho?».
- 🕒 **Ayudar a empatizar:** el/la docente tratará de que los niños y niñas experimenten

cómo se sienten los demás ante diversas vivencias o experiencias. Por ejemplo: «Los demás también tienen sentimientos. ¿Cómo se sienten nuestros/as compañeros/as cuando no hacemos lo que nos toca? Vamos a ponernos en su lugar».

Cuidado con la entonación empleada en este tipo de preguntas, de modo que no parezca que se hacen con reprobación o reproche. Se trata de plantear este tipo de cuestiones desde el punto de vista de la comprensión.

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Anime al alumnado para que acuerde las normas de convivencia en el hogar. Se trata de que los/las escolares compartan con sus padres y madres lo que aprendieron sobre las normas (motivo de su creación, importancia, etc.) y propongan nuevas normas en casa.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en esta actividad está orientado a la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, puesto que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que implica también la toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: se trata de ser capaz de responder al interrogante: ¿decido yo qué hacer con la emoción o decide la emoción por mí?

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestra experiencia indica que se trata de una competencia asociada más bien a la **conciencia emocional**. De hecho, podría



• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

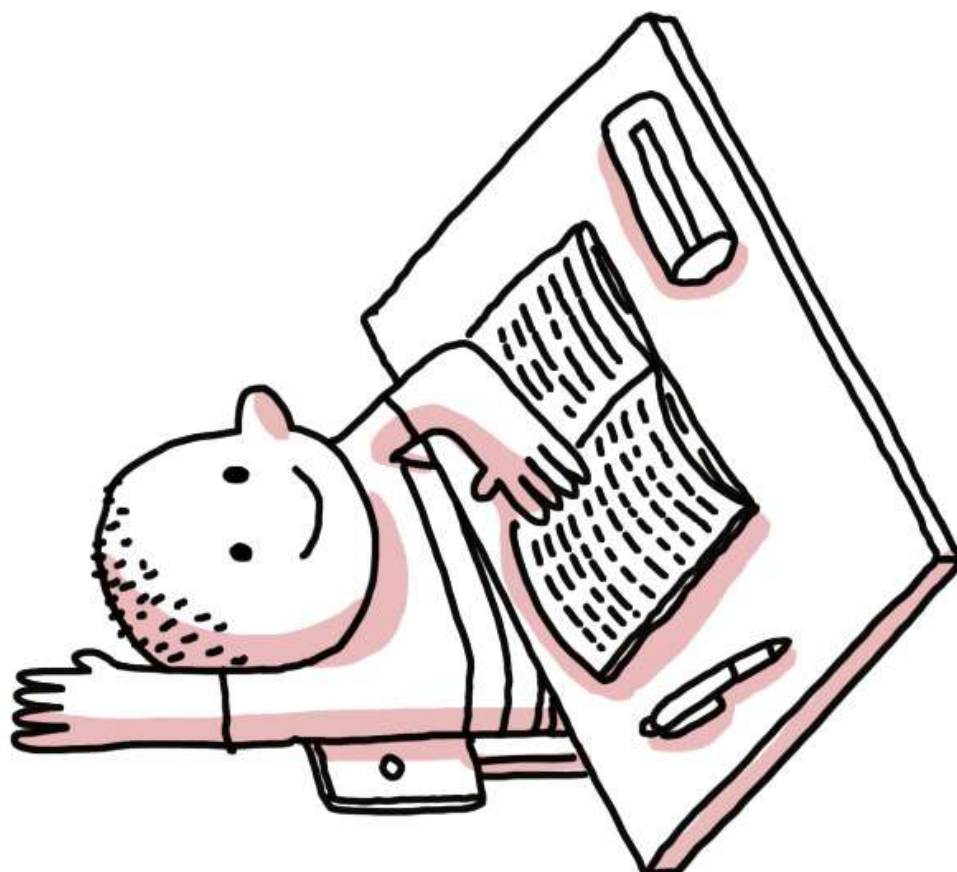
ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un nivel más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas.

Por tanto, para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda al/a la docente consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los mencionados criterios de evaluación (páginas 70-71).



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



PIDO EL TURNO DE PALABRA



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



CUIDO EL MATERIAL



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



COMPARTO EL MATERIAL



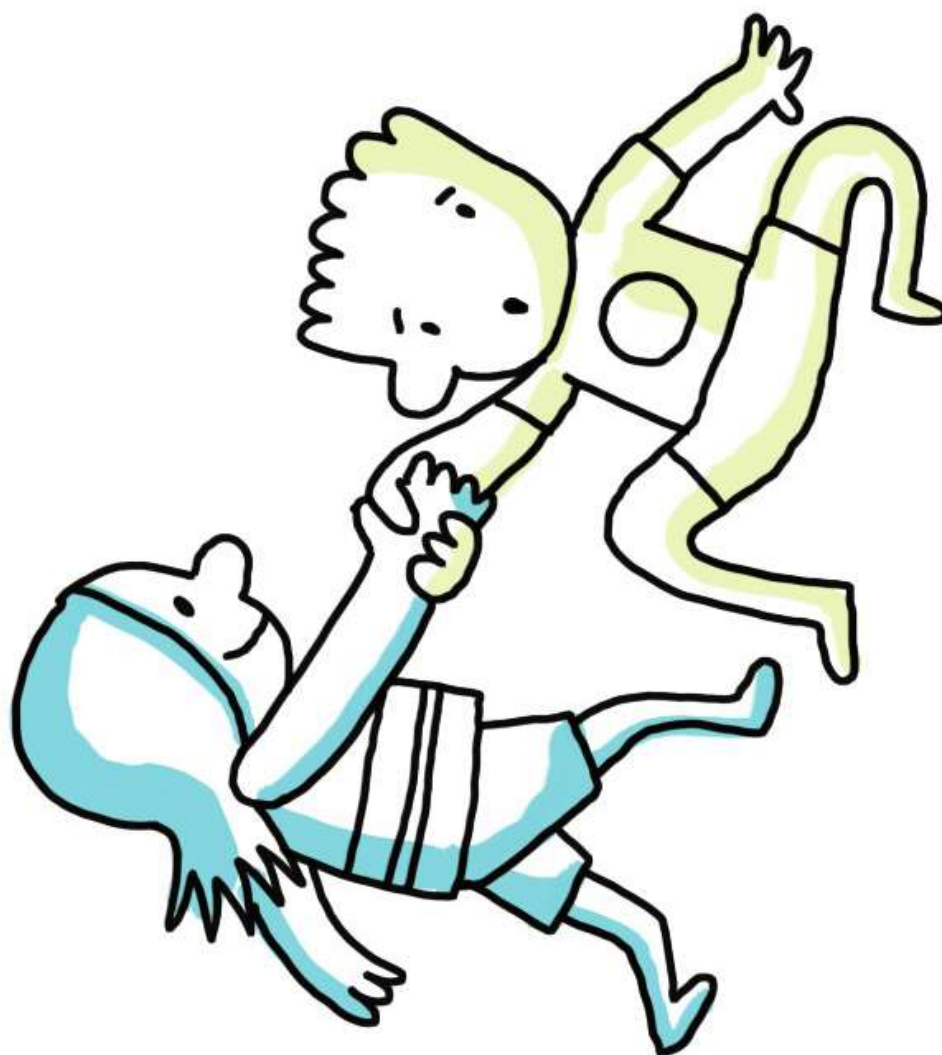
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



UTILIZO LA PAPELERA



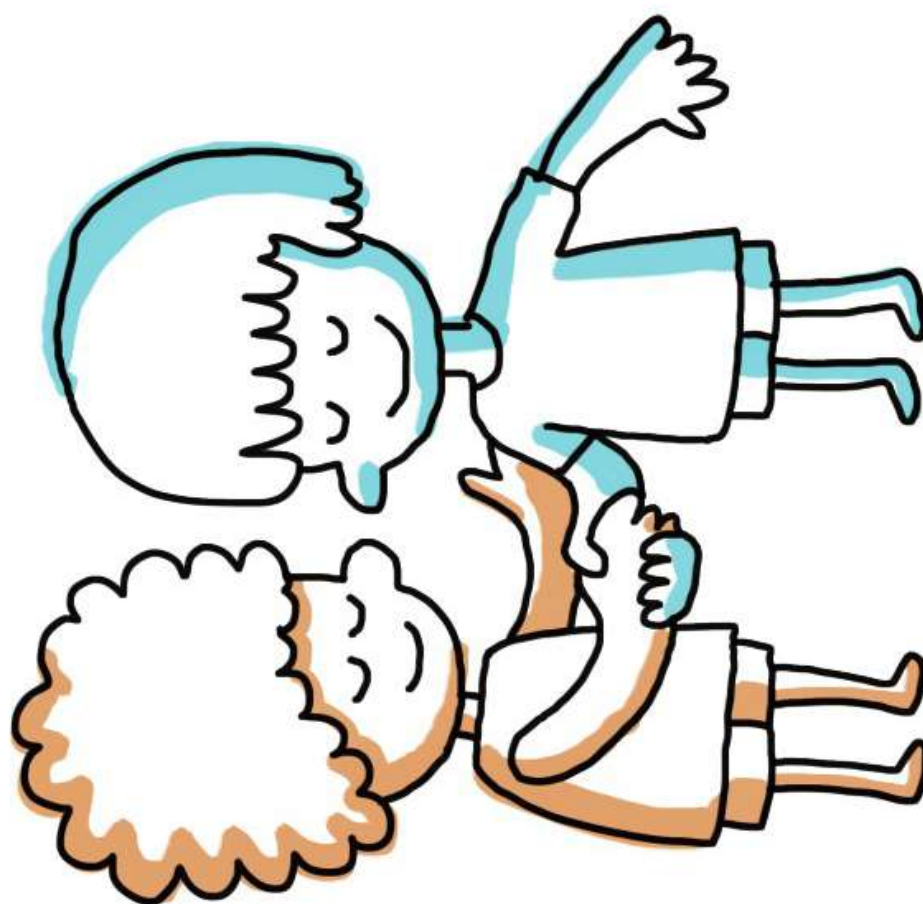
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



AYUDO A MIS COMPAÑEROS



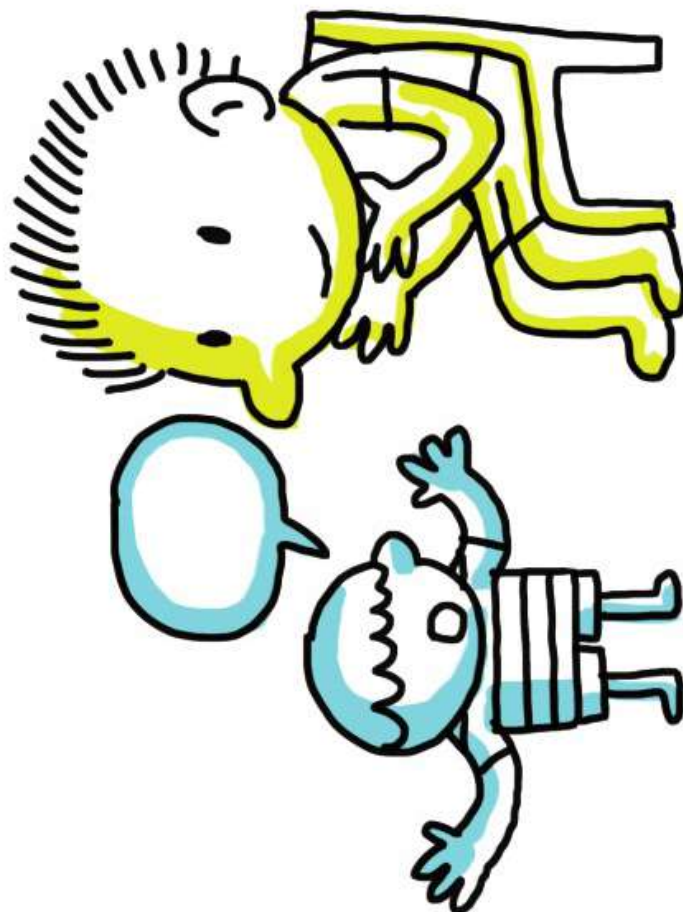
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



RESPECTO A LOS DEMÁS



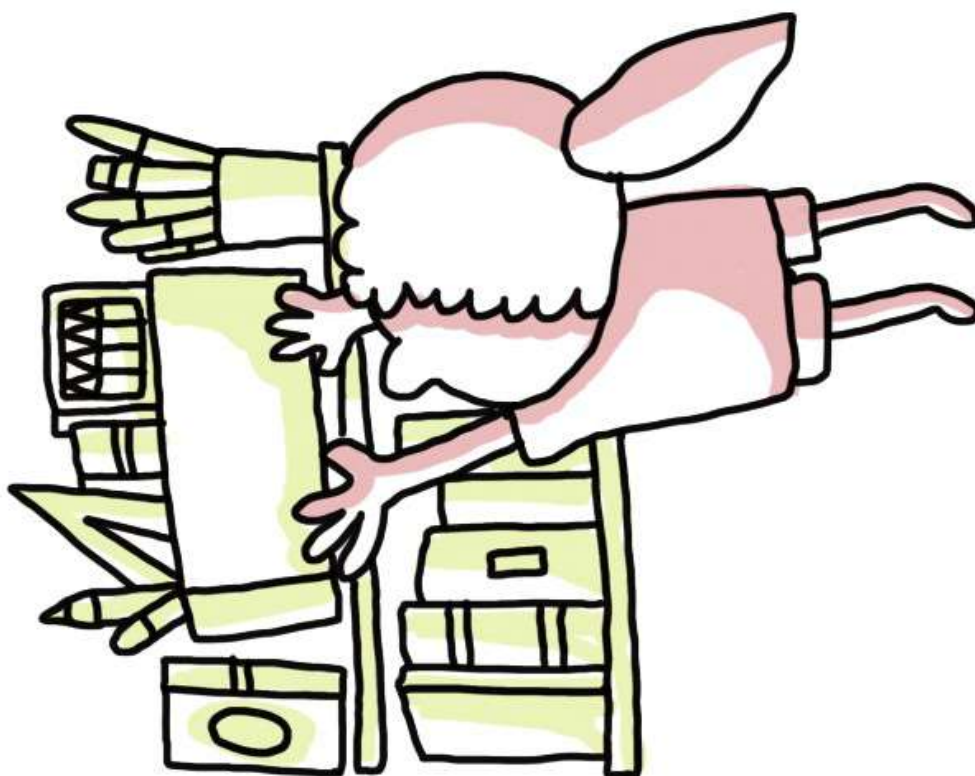
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



ESCUCHO A LOS DEMÁS



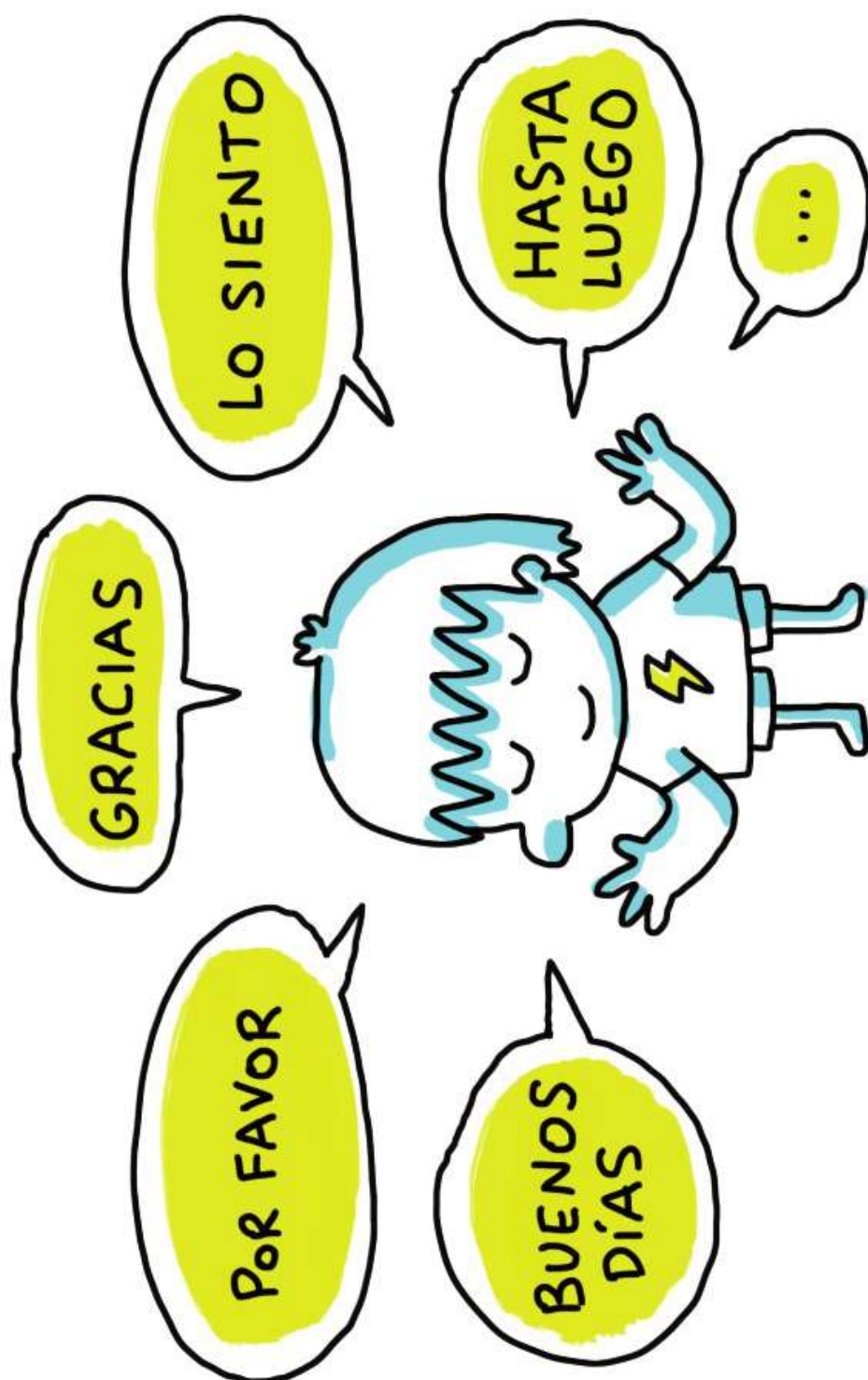
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



RECOJO Y ORDENO EL MATERIAL



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



UTILIZO LAS PALABRAS MÁGICAS



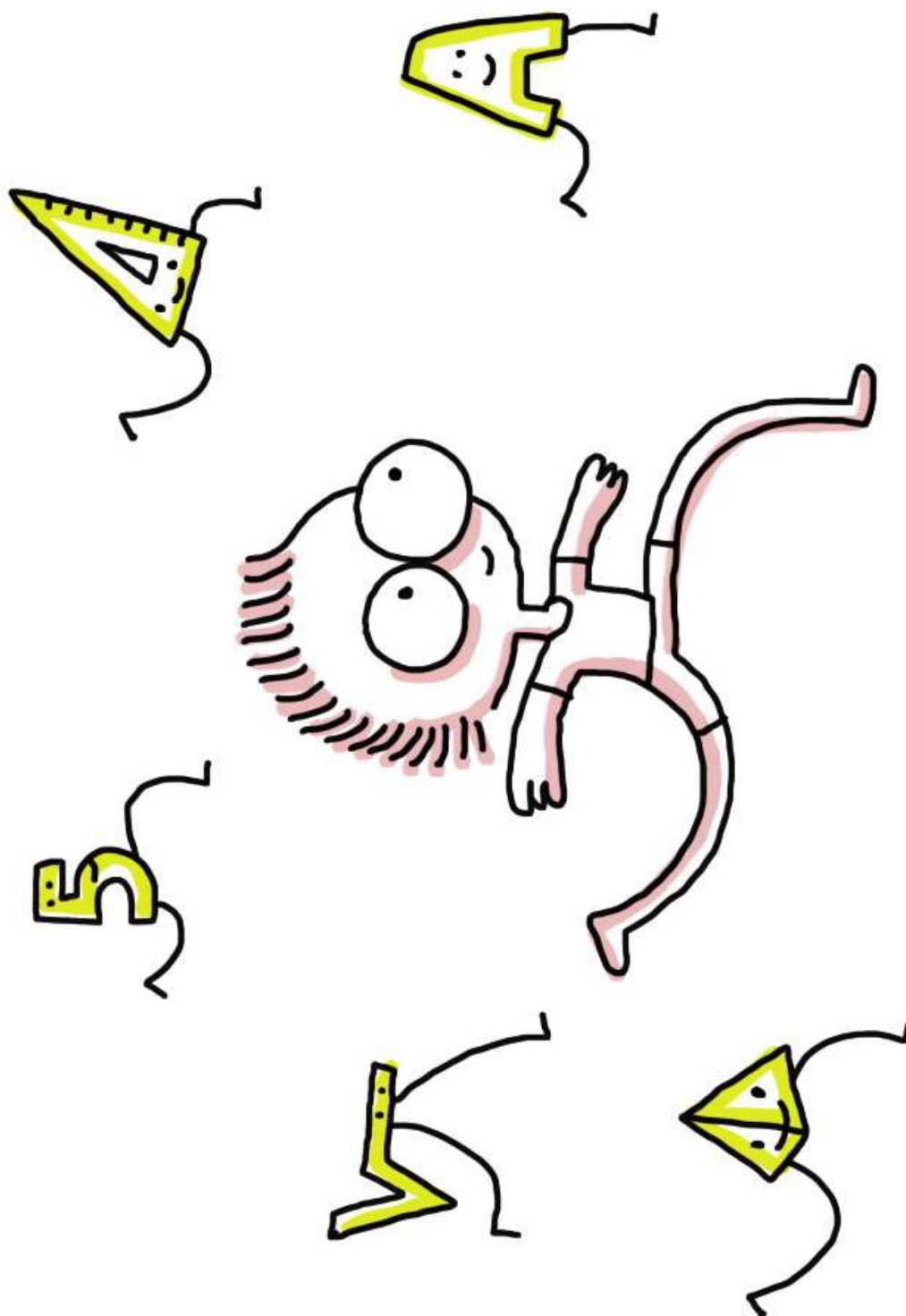
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



AGUANTO HASTA
LA HORA DE COMER



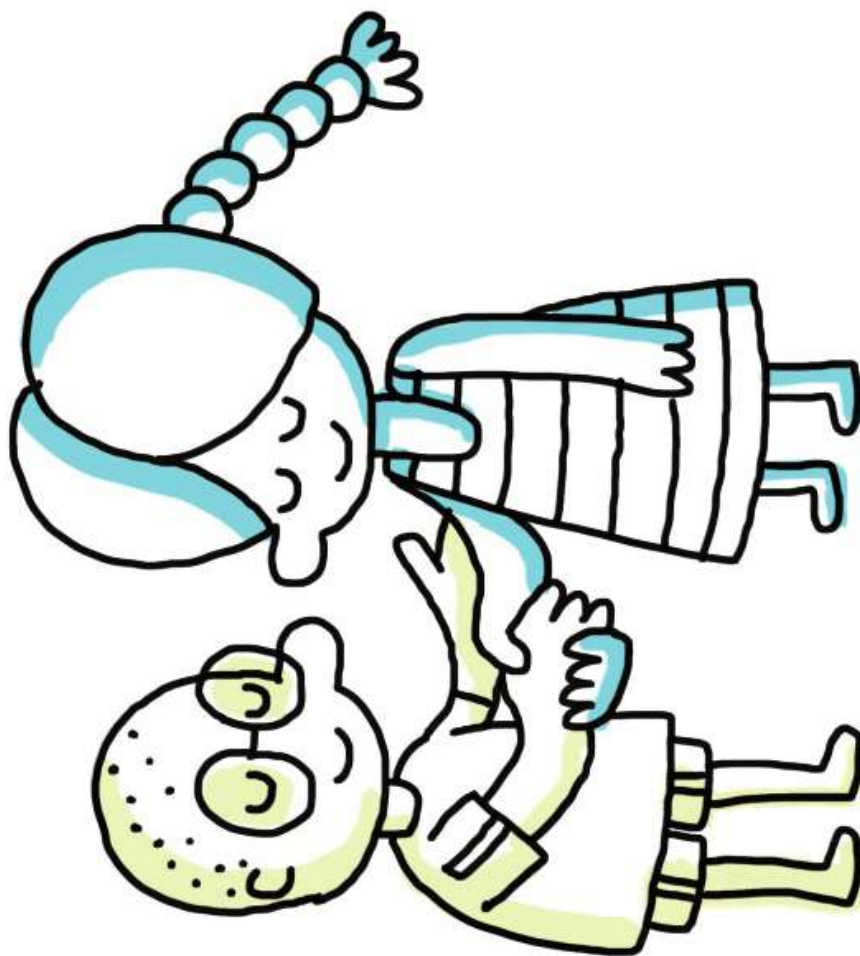
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



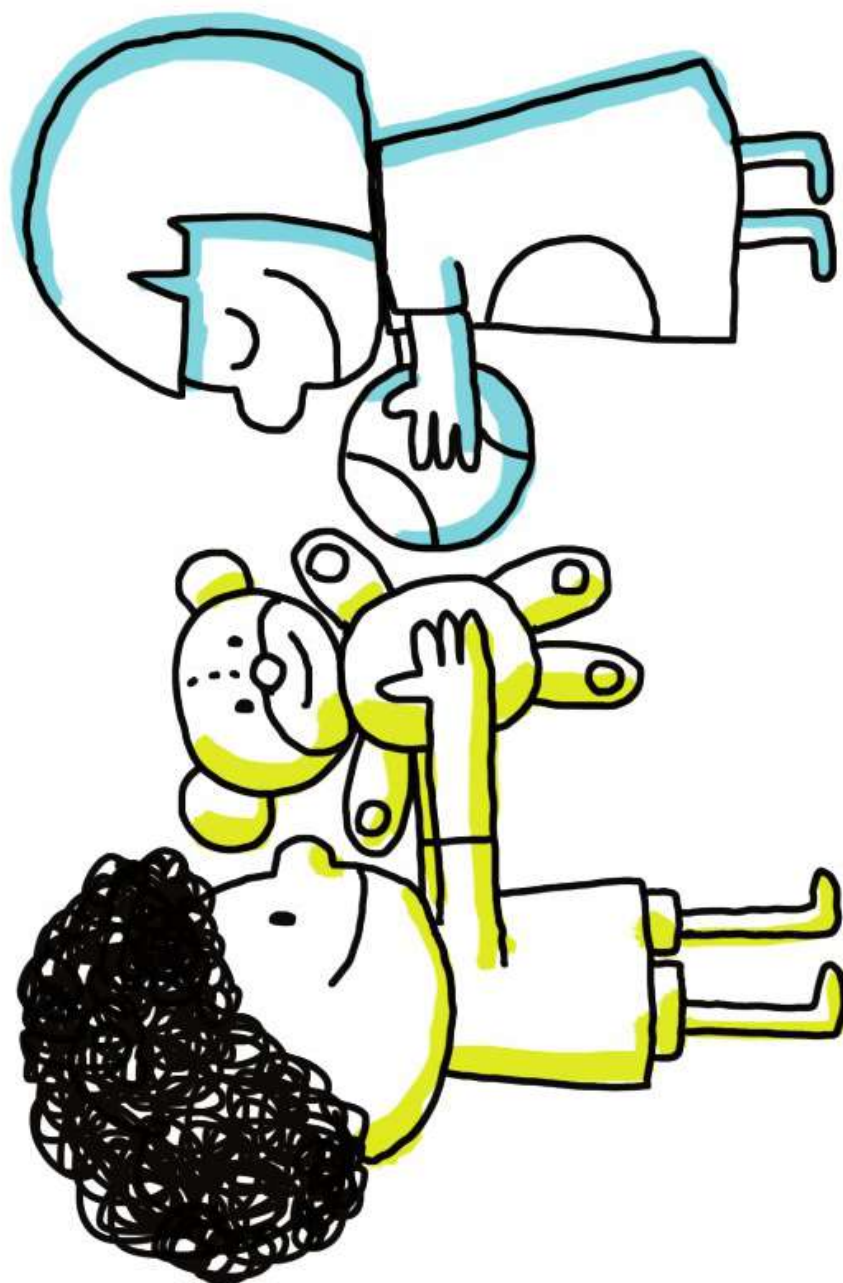
¡DISFRUTO APRENDIENDO!



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



RESPECTO A LOS DEMÁS



COMPARTO LOS JUGUETES



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



CUIDO EL MATERIAL



UTILIZO LA PAPELERA



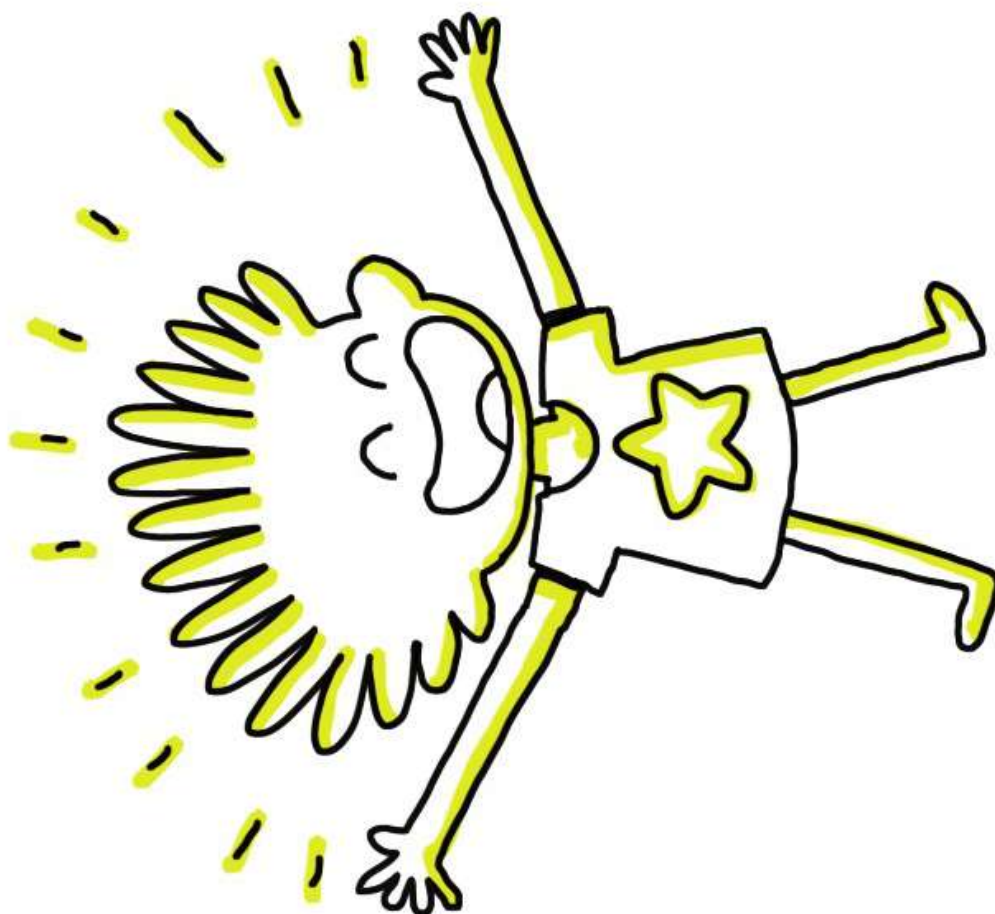
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



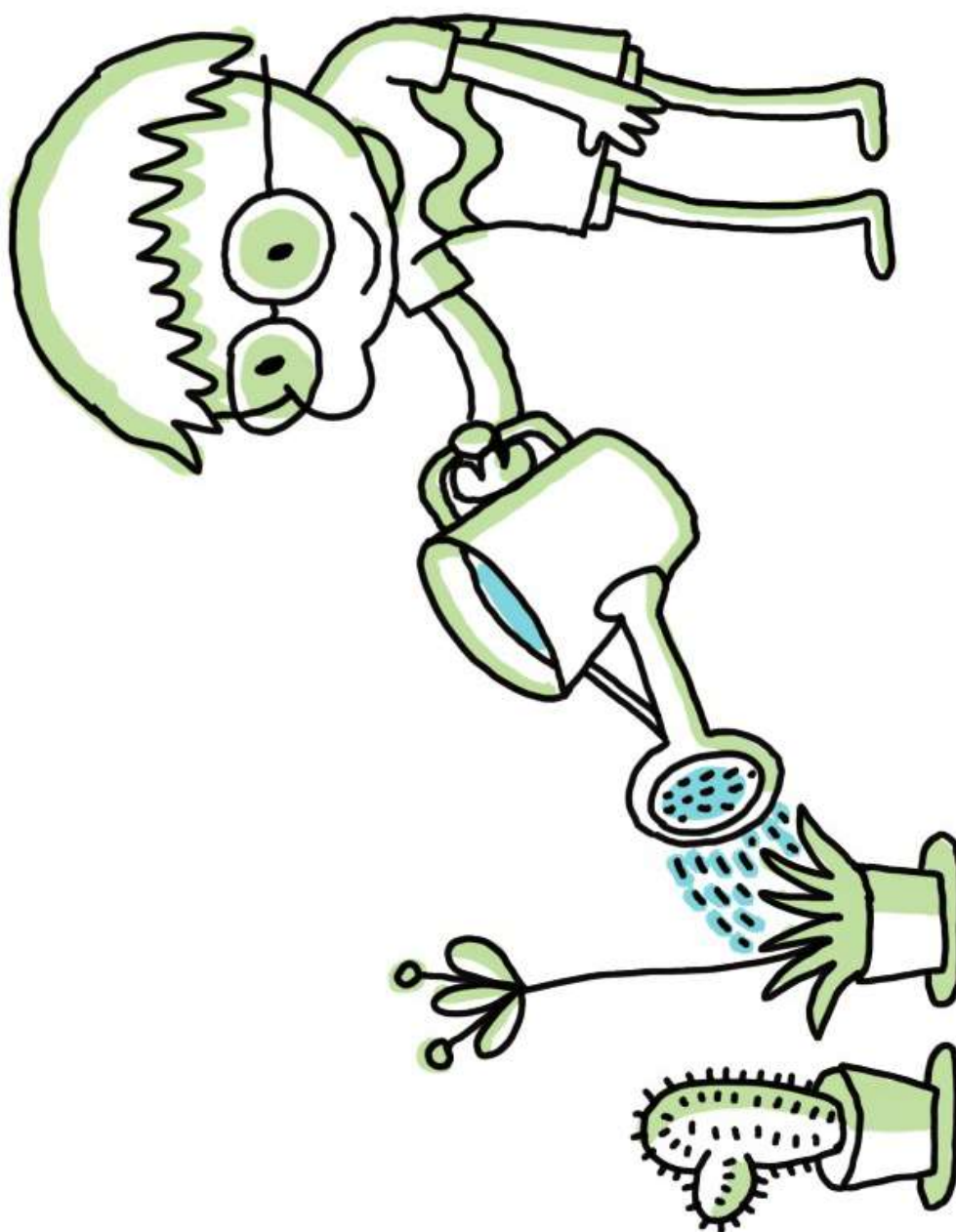
PERDONO A MIS COMPAÑEROS



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



¡ME LO PASO PIPA!



RESPECTO Y CUIDO LAS PLANTAS



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



RESPECTO Y CUIDO A LOS ANIMALES



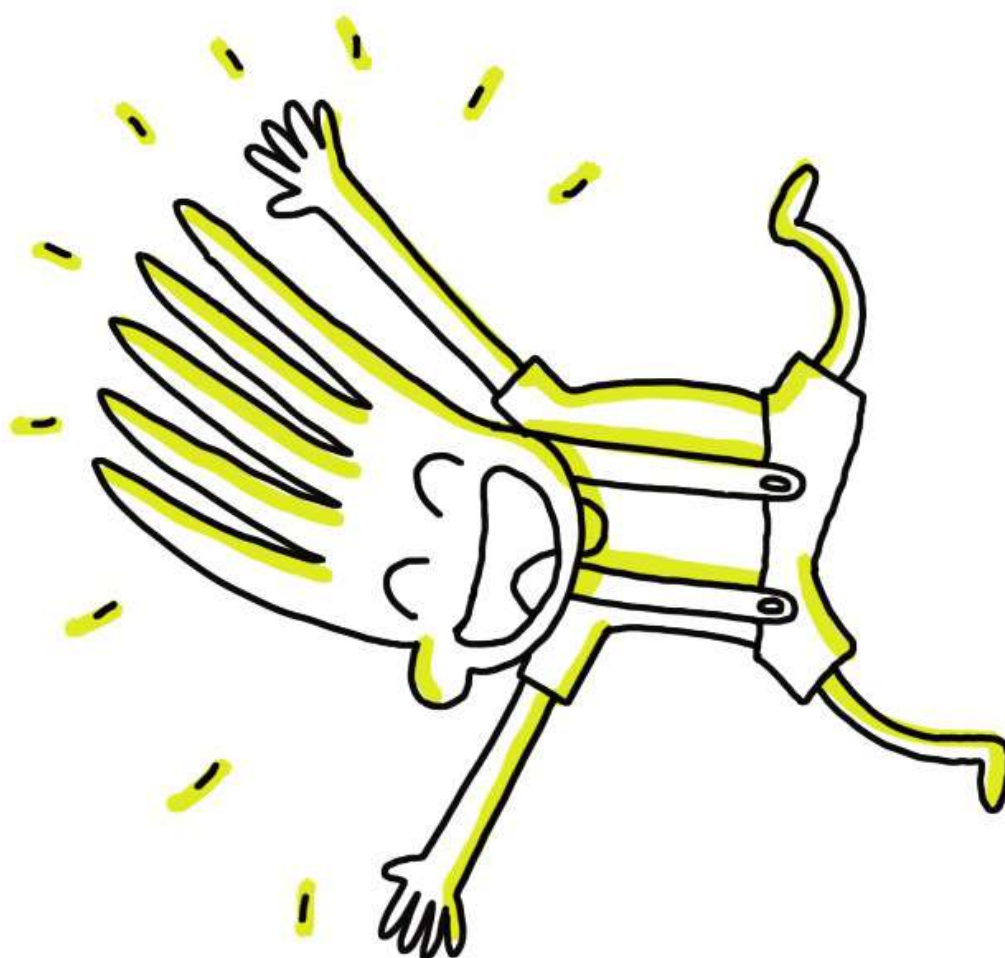
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



HAGO LAS TAREAS DEL HUERTO



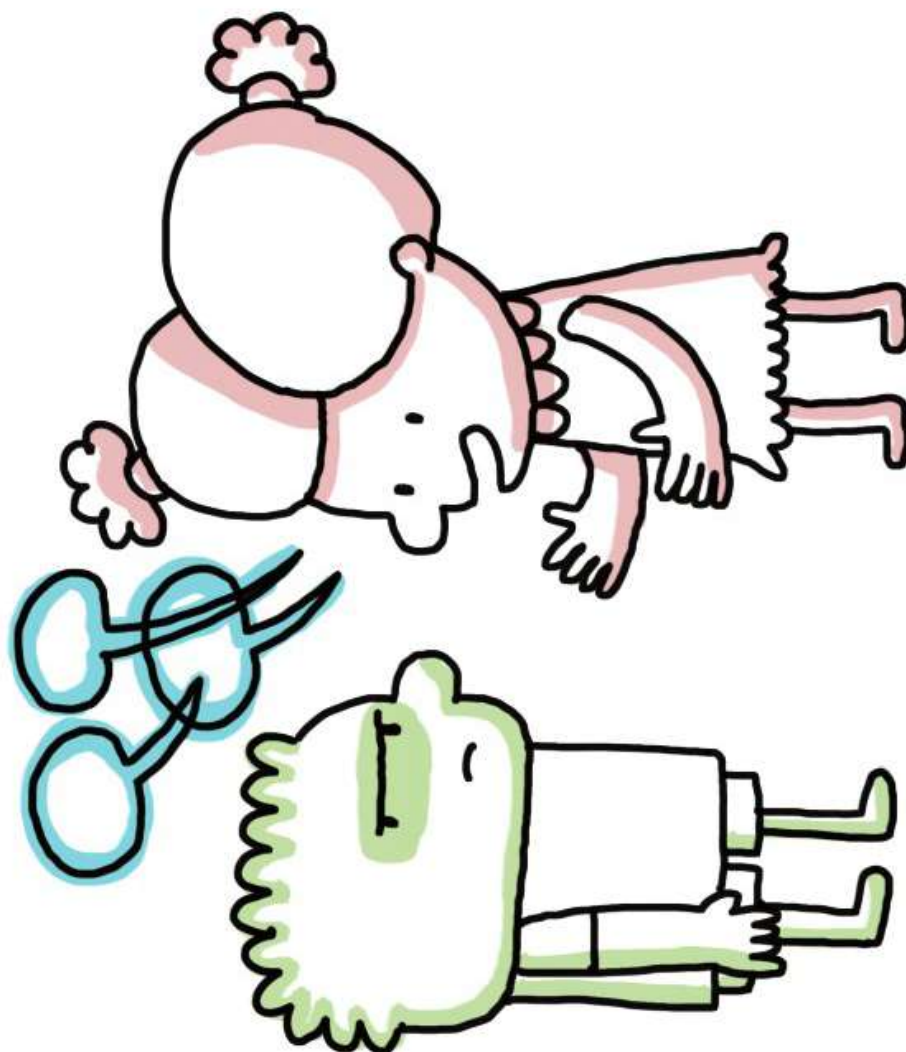
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



¡ME LO PASO PIPA!



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



MEDIADORES Y MEDIADORAS



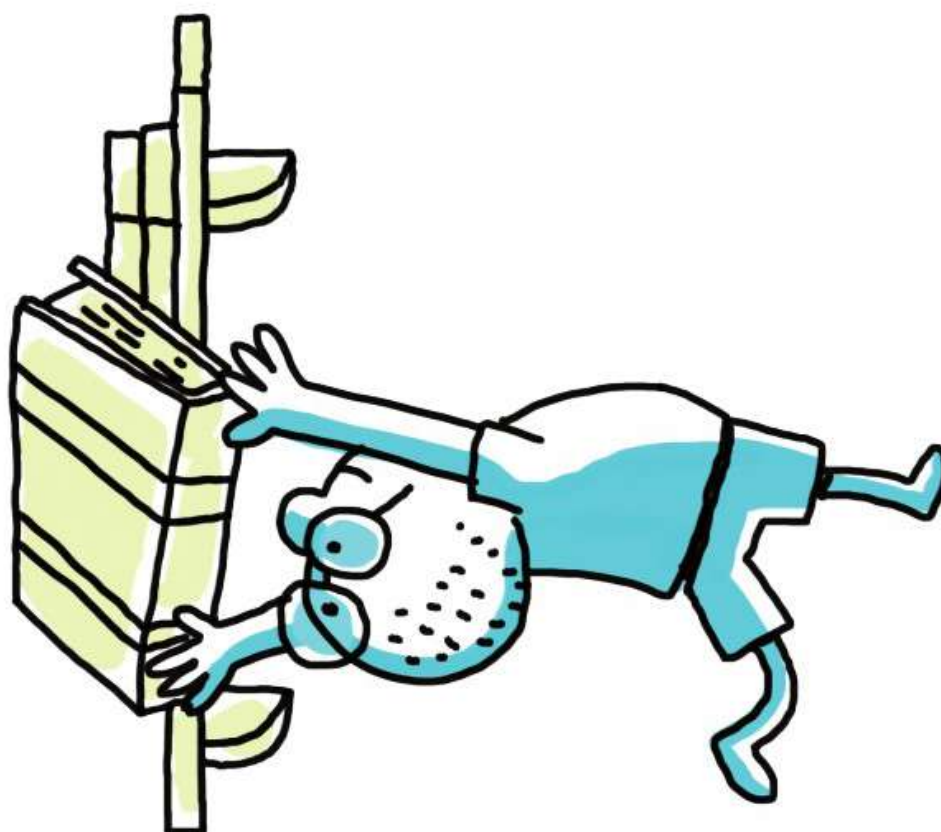
GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació

CEIP GABRIEL MIRO'
C/ de la Barca del Bou 4
03503.- Benidorm

03010211@edugva.es
gabrielmiro.es
966816390



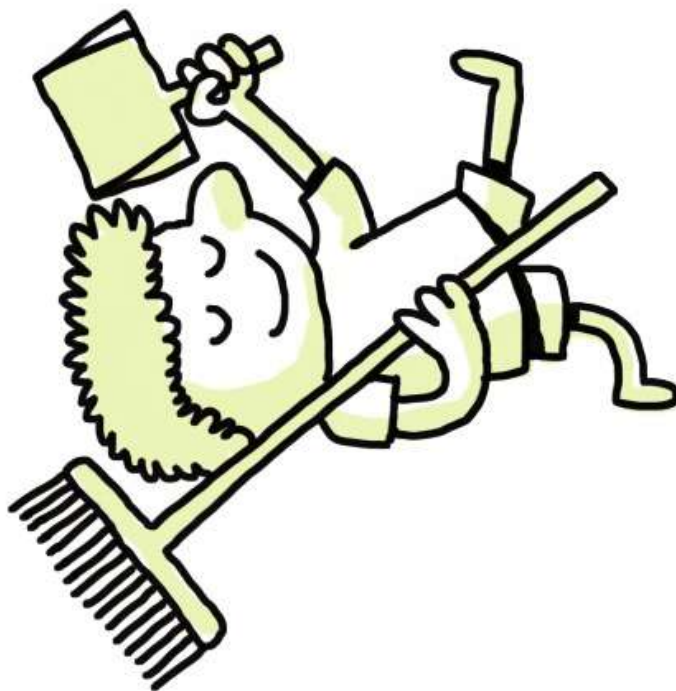
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



SEÑORES Y SEÑORAS DEL ORDEN



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



LUCHADORAS Y LUCHADORES
POR LA LIMPIEZA



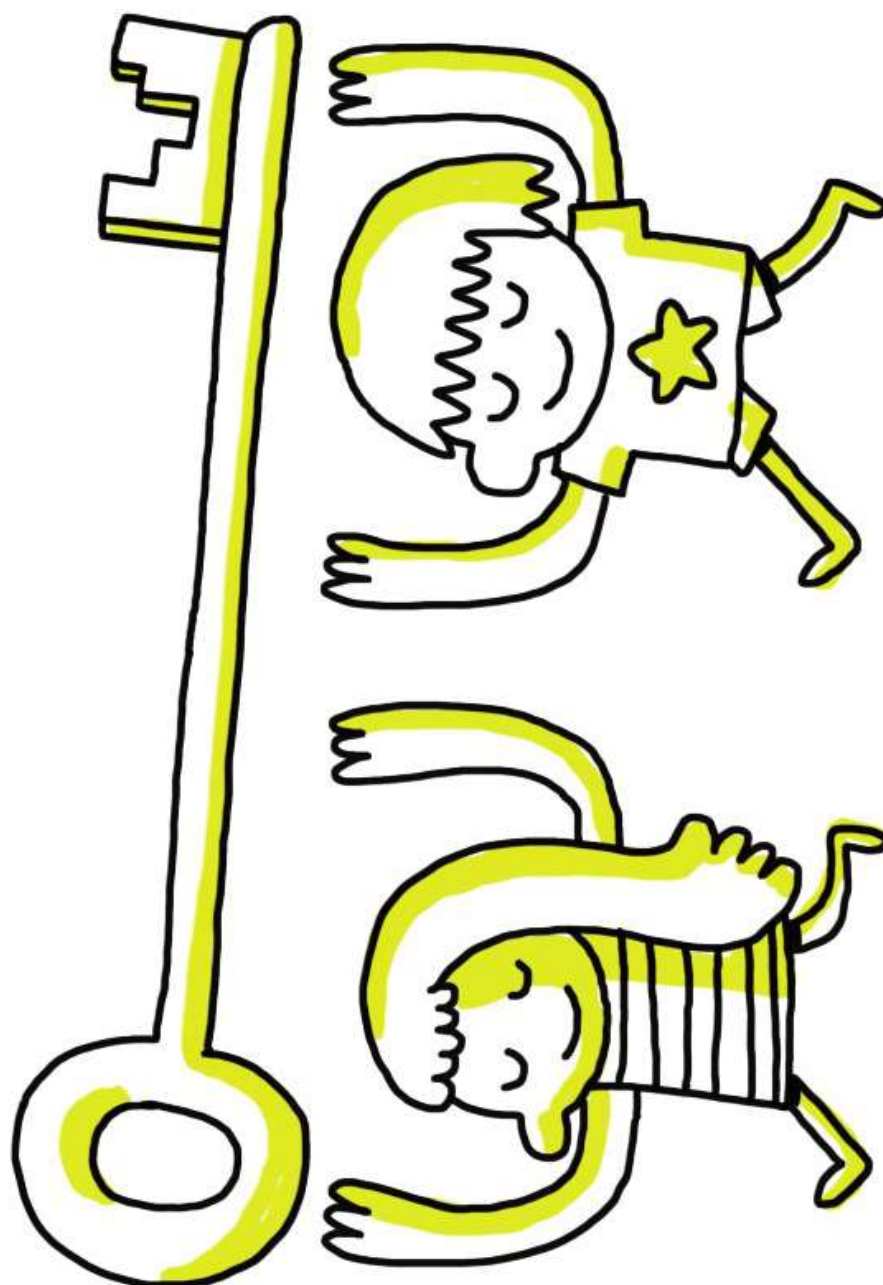
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



GRANDES RECORDADORES Y RECORDADORAS



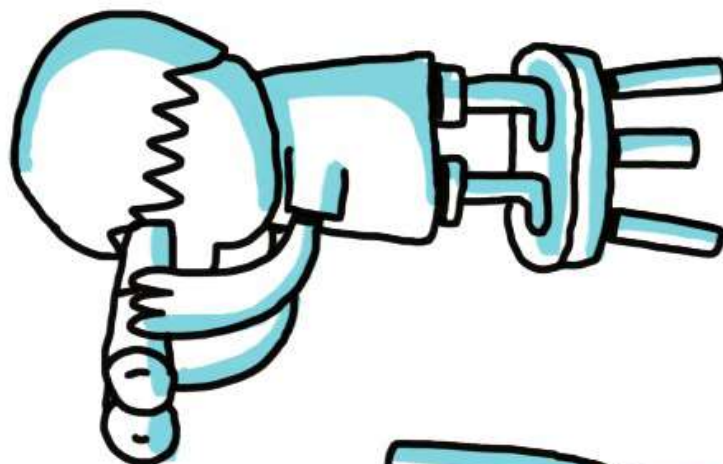
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



ABRIDORES Y ABRIDORAS A LA VIDA



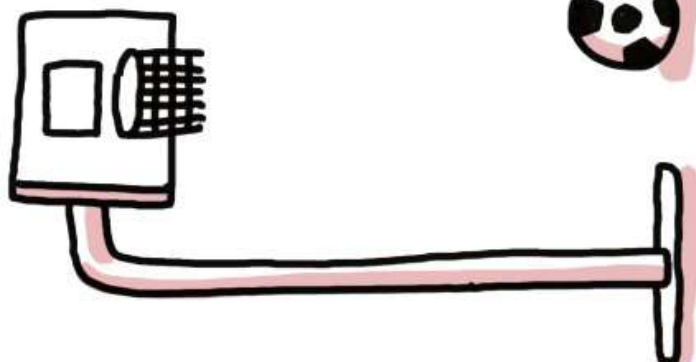
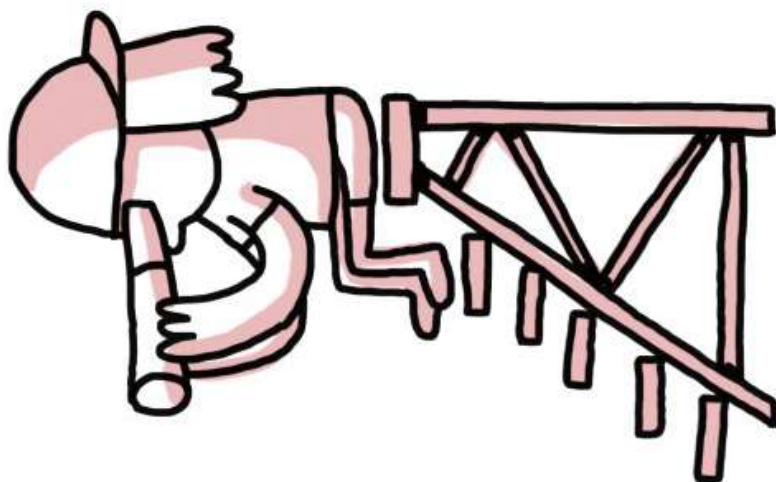
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



VIGILANTES DEL AULA



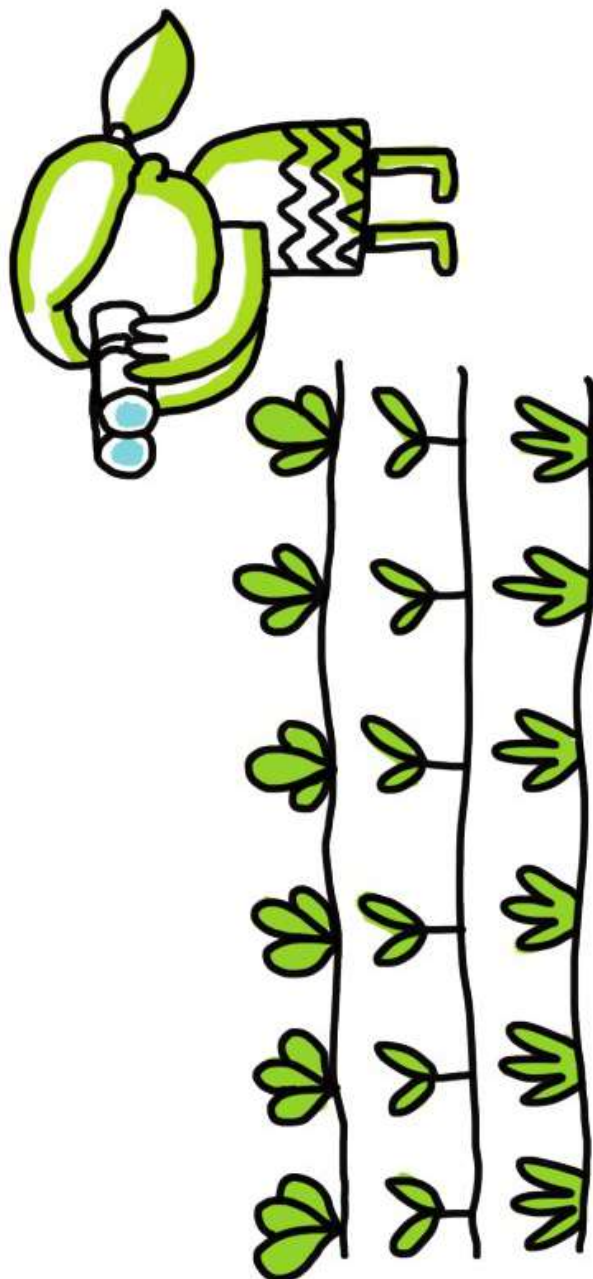
- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



VIGILANTES DEL PATIO



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



VIGILANTES DEL HUERTO/JARDÍN

PRE-ETIQUETAS

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.3

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández.

Curso: 1.º de Primaria.

Criterio de evaluación n.º 5: Actuar en diferentes contextos asumiendo la responsabilidad de la propia conducta y reparando, si fuera necesario, los daños causados en la estima de sus iguales y de los adultos y adultas, y en los objetos, como muestra del desarrollo de su capacidad de autorregulación emocional y de manejo correcto de las relaciones interpersonales.

CONTENIDOS DEL ÁREA

1. Actuación con responsabilidad. Compromiso personal en el trabajo grupal.
2. Establecimiento de relaciones interpersonales con empatía y asertividad.
3. Iniciación al sentido crítico. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Ciencias Sociales

Criterio de evaluación 3: Identificar y gestionar las emociones regulando su propio comportamiento mediante el desarrollo del autoconocimiento, de la autoestima y autonomía personal con la finalidad de establecer relaciones adecuadas con otras personas.

Contenidos:

1. Reconocimiento y descripción de emociones y sentimientos propios y ajenos.
2. Respeto y sensibilidad hacia las emociones y sentimientos de las demás personas.

6. Utilización de la dinámica de grupo: la asamblea (cumplimiento de normas, tiempo de espera, turnos de palabra...).

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral propias del aula e iniciarse en la práctica de estrategias para hablar en público, en situaciones no planificadas, para integrar progresivamente las normas de esta forma de comunicación, satisfacer las necesidades comunicativas y buscar una mejora progresiva en el uso oral de la lengua, mostrando respeto hacia las intervenciones de los demás.

Contenidos:

2. Iniciación en la práctica de las estrategias y normas del intercambio comunicativo oral: dicción, articulación, ritmo, entonación, volumen, pausas; turno de palabra, escucha activa, adecuación y respeto a la intervención del interlocutor, normas de cortesía...

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Presentación PowerPoint o similar.
- Fotos de personas (al final de la ficha).
- Etiquetas de prejuicios (sesión 1).
- Etiquetas en blanco (sesión 2).

Espacio: en el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al comienzo de la **primera sesión**, sin adelantar aún el tema de esta, se proyectarán una serie de **fotografías** en las que se observa a **diferentes personas** (ver ejemplos

• PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

al final de la ficha) y, acto seguido, se propiciará un debate a partir de cuestiones como las siguientes:

- ☞ ¿Cómo creemos que es esta persona? ¿Por qué?
- ☞ ¿Creemos que esta persona es inteligente? ¿Por qué?
- ☞ ¿Será capaz de estudiar para convertirse en ingeniero? ¿Por qué?
- ☞ ¿Es elegante? ¿Por qué?
- ☞ ¿Podrá ser profesor/ra?

Luego, se distribuirá al alumnado en grupos de 4 o 5 componentes cada uno y se repartirán a cada grupo etiquetas que deberán asignar a los personajes de las fotos, tras discutirlo entre sus miembros. Algunos ejemplos de etiquetas podrían ser los siguientes:

- ☞ Descuidado/a.
- ☞ Poco inteligente.
- ☞ Extranjero.
- ☞ Negro/a.
- ☞ Malo/a.
- ☞ Raro/a.
- ☞ Sin estudios, etc.

Podría ser interesante repartirles una etiqueta en la que los mismos alumnos y alumnas puedan escribir lo que les sugiera esa persona, y facilitar así que no la encasillen solo con lo que el/la docente proporciona.

Una vez que todos los grupos hayan asignado las etiquetas, y tras debatir las razones que los llevaron a esas decisiones, el/la docente hará una pequeña introducción acerca del significado de la palabra **prejuicio**; para ello, se puede escribir esta palabra en la pizarra y dejar que, en un principio, sean los propios alumnos y

alumnas quienes intenten definir este concepto.

A continuación, se establecerá una comparación entre las etiquetas asignadas a las personas de las fotos y las opiniones que se formularon sobre ellas al principio. A partir de ello, el/la docente hará una aportación para estimular el razonamiento y el pensamiento crítico del alumnado:

«Los prejuicios son ideas negativas que nos formamos de los demás, a menudo sin conocer a esa persona; por lo tanto, son como etiquetas que ponemos. ¿Cómo se sentirán esas personas si supieran lo que pensamos de ellas? ¿Son siempre ciertos esos prejuicios que tenemos?».

En la **segunda sesión**, continuando con la orientación de la primera, se enfatizará el daño que se puede hacer a los demás con los prejuicios. Para ello, se proyectarán de nuevo las imágenes de la sesión anterior y repartiremos una serie de etiquetas en blanco a los alumnos y las alumnas, distribuidos nuevamente en grupos.

Se les explicará que tienen que llegar a un acuerdo dentro de cada grupo para elaborar una serie de etiquetas positivas que reemplacen los prejuicios del día anterior; esa es la única condición que se les pondrá: deben ser aspectos positivos.

Al final de la sesión, se planteará al alumnado cuestiones como las siguientes:

- ☞ ¿Cómo creemos que se sentirían ahora estas personas si conocieran estas etiquetas positivas que les hemos asignado?
- ☞ ¿Conocemos a una persona si solo hemos visto su aspecto físico?
- ☞ ¿Nos ayudan los prejuicios a saber cómo son los demás?
- ☞ ¿Qué hemos aprendido de todo esto?

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

- ¿Qué tenemos que hacer antes de juzgar a una persona solo por su aspecto?

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a expresar:** facilitar un clima adecuado para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo...: «Ahora que sabemos un poquito más sobre los prejuicios, ¿qué consejo le daríamos a las personas que juzgan a los demás por su aspecto?».
- Ayudar a empatizar:** tratar de que los niños y niñas se pongan en lugar de los demás: «Imaginad que sois una de esas personas que hemos proyectado. ¿Cómo os sentiríais sabiendo lo que la gente opina sobre vosotros sin conocerlos?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Animar al alumnado a que simplemente comparta en casa lo que ha aprendido acerca de los prejuicios, el daño que estos pueden ocasionar y cómo enmendarlos o tratar de combatirlos.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en esta actividad está centrado en la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, puesto que no solo implica asumir el valor de la norma a la hora de comportarnos como consecuencia de una experiencia emocional, y de asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario, sino que supone también la toma de decisión respecto a la misma emoción.

Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestra experiencia indica que se trata de una competencia asociada más bien a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un nivel más consciente respecto a su vida afectiva y, como consecuencia de ello, puede gestionar sus emociones anticipándose a su conducta (autorregulación) o, en el caso de que no haya podido controlarla, asumir conscientemente su responsabilidad ante las demandas de compensación o satisfacción de perjuicios a otras personas por conductas emocionales inadecuadas.

Por tanto, para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda al/a la docente consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, concretamente el apartado en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los mencionados criterios de evaluación (páginas 70 y 71).



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació

CEIP GABRIEL MIRO'
C/ de la Barca del Bou 4
03503.- Benidorm

03010211@edugva.es
gabrielmiro.es
966816390



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad







GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació

CEIP GABRIEL MIRO'
C/ de la Barca del Bou 4
03503.- Benidorm

03010211@edugva.es
gabrielmiro.es
966816390



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad





GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria d'Educació

CEIP GABRIEL MIRO'
C/ de la Barca del Bou 4
03503.- Benidorm

03010211@edugva.es
gabrielmiro.es
966816390



- PROYECTO TUTORÍA 1º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad



Actividad 5.3 EducaEMoción Material fotocopiable@Santillana Educación, S. L.

Un cole de colores, de todos... Para todos...

5.- ANEXO: Cortos geniales para trabajar valores.

- EDUCACIÓN 3.0 DE SANTILLANA:
 - [85 cortometrajes para trabajar en valores](#)
- RZ100arte:
 - [50 cortos geniales para trabajar valores con vuestros alumnos](#)
- CAMARGO EDUCACIÓN:
 - [Cortos para trabajar los valores](#)

SELECCIÓN 1º DE PRIMARIA

- "El erizo" (02:50 minutos).
- "Lou" de Dave Mullins, 2017 (03:02 minutos).
- "Sweet Cocoon" de Matéo Bernard, 2014 (6 minutos).
- "Día y Noche" de Teddy Newton, 2010 (05:57 minutos).
- "El regalo" de Jacob Frey, 2015 (04:20 minutos).