



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

NÚCLEOS DE ACTIVIDADES	ACTIVIDADES
I. ACOGIDA E INTEGRACIÓN DE L@S ALUMN@S	Actividades De Acogida: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Nuestro Centro. • Dependencias y servicios. • Estructura organizativa. • Nuestra aula

II. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO-CLASE.	Recogida De Información Sobre L@s alumn@s: <ul style="list-style-type: none"> • Datos personales. • Rendimiento. • Características del grupo. • Dificultades de adaptación. • Dificultades de aprendizaje. • Alumnos con nn.ee.ee. Organización Y Funcionamiento Del Aula: <ul style="list-style-type: none"> • 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 2º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

<p>III.</p> <p>ADQUISICIÓN Y MEJORA DE LOS HÁBITOS DE TRABAJO.</p>	<p>Hábitos Básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secarse correctamente. • Relajación. • Autonomía y orden. <p>Técnicas De Estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo individual. • Trabajo en grupo. • Organización del trabajo personal. <p>Destrezas Instrumentales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora. • Técnicas de recogida de información. • Técnicas para mejorar la retención y el recuerdo. <p>Estrategias De Apoyo Para El Estudio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación del tiempo. • Condiciones ambientales mínimas. • Colaboración de la familia. <p>Técnicas Motivacionales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad en la tarea. • Tareas de dificultad adecuada. • Participación de l@s alumn@s en las propuestas de actividades. • Afrontamiento del fracaso.
<p>IV.</p> <p>DESARROLLO PERSONAL Y ADAPTACIÓN ESCOLAR</p>	<p>Actividades Para Desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actitudes participativas. • Capacidades sociales. • Una autoestima positiva. • Autocontrol. • La convivencia entre l@s alumn@s. • La interacción tutor/a-alumn@. <p>Conocimiento De La Situación De Cada Alumn@ En Grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica interna del grupo. • Actitudes. • Dificultades. • Entrevistas individuales.

<p>V.</p> <p>PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA</p>	<p>Reuniones Periódicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Colaboración En Actividades Extraescolares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursiones. • Festejos. • Semanas culturales. • Visitas. <p>Coordinar Grupos De Discusión Sobre Temas Formativos De Interés Para La Educación De Sus Hij@s.</p> <p>Entrevistas Individuales..</p>
<p>VI.</p> <p>PROCESO DE EVALUACIÓN</p>	<p>Evaluación Inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Reunión Con El Equipo Directivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Reunión Con L@s Alumn@s:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 2º 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 <p>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.</p>	

PROYECTO TUTORÍA 2º DE PRIMARIA. *Educación Emocional y para la Creatividad*

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA

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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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 2º 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 2º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>

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 2º 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 2º 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 2º 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	1.4.- El magnífico Emozoo.	1 de 45'
	2.- RECONOCER	2.4.- Dando forma a mis emociones.	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.4.- Espejito, espejito ¿cómo se siente est@ chiquit@?.	1 de 45'
	4.- REGULAR	4.4.- Aprendiendo a relajarnos I.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.4.- El buzón de la discordia	Permanente
	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 2º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES	
SEGUNDO TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.5.- ¿Qué lobo eliges tú?	1 de 45'	
	2.- RECONOCER	2.5.- Juguemos a ser una emoción.	1 de 45'	
	3.- COMPRENDER	3.5.- Hagas lo que hagas, hazlo diferente.	1 de 45'	
	4.- REGULAR	4.5.- Estrellas emocionales.	1 de 45'	
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.5.- Había una vez ...	1 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 2º DE PRIMARIA. Educación Emocional y para la Creatividad

	COMPETENCIA	ACTIVIDAD	SESIONES
TERCER TRIMESTRE	1.- PERCIBIR	1.6.- Un faro, una cometa...¿Cómo me siento?	4 de 45'
	2.- RECONOCER	2.6.- Pasaemoción.	1 de 45'
	3.- COMPRENDER	3.6.- Tú me lo cuentas y el resto lo adivina.	1 de 45'
	4.- REGULAR	4.6.- Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí.	2 de 45'
	5.- RESPONSABILIZARSE	5.6.- ¿Qué harías si...?	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

- 1.4.- El magnífico Emozoo.
- 2.4.- Dando forma a mis emociones.
- 3.4.- Espejito, espejito ¿cómo se siente est@ chiquit@?.
- 4.4.- Aprendiendo a relajarnos I.
- 5.4.- El buzón de la discordia

SEGUNDO TRIMESTRE

- 1.5.- ¿Qué lobo eliges tú?
- 2.5.- Juguemos a ser una emoción.
- 3.5.- Hagas lo que hagas, hazlo diferente.
- 4.5.- Estrellas emocionales.
- 5.5.- Había una vez ...

TERCER TRIMESTRE

- 1.6.- Un faro, una cometa...¿Cómo me siento?
- 2.6.- Pasaemoción.
- 3.6.- Tú me lo cuentas y el resto lo adivina.
- 4.6.- Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí.
- 5.6.- ¿Qué harías si...?



EL MAGNÍFICO EMOZOO

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.4

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 2.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.
 - 1.3. Comunicación de las emociones.
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.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado consecuente.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 1: Utilizar las habilidades motrices básicas en distintas situaciones motrices (lúdicas y expresivas) para el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

Contenidos:

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

Criterio de evaluación 3: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

1. Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
2. Utilización de gestos y movimientos corporales diferentes para la expresión. Las cualidades del movimiento: lento, rápido, pesado, ligero.
3. Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
4. Representación de personajes, objetos y situaciones motrices diversas.
5. Respeto de las distintas formas de expresión a través del cuerpo.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: cuerdas (tantas como grupos se formen).

Espacio: el aula despejada para poder moverse con comodidad o, si es posible, un espacio amplio como el gimnasio o el patio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se realizará a través de una pequeña interacción y dramatización por parte de la clase, para lo cual se divide el aula en grupos de tres o cuatro niños o niñas. Para empezar, el/la docente pondrá en situación al alumnado: nos encontramos en un zoo llamado el **Magnífico EmoZoo**, donde hay un conjunto de animales que cobrarán vida gracias a los grupos de alumnos y alumnas. El/La docente será el/la narrador/ra de la historia.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Los animales, asociados a una emoción, son los siguientes:

- ☉ Tigres alegres.
- ☉ Loros enfadados.
- ☉ Hienas miedosas.
- ☉ Monos tristes.
- ☉ Tortugas que sienten asco.
- ☉ Pingüinos avergonzados.
- ☉ Leones sorprendidos.

Distribuiremos los animales entre los diferentes grupos y los meteremos en las jaulas del zoo. Como es complicado fabricar jaulas, rodearemos a cada grupo de animales con una cuerda, que hará el papel de jaula. A continuación, el/la docente-narrador/ra pedirá a los grupos de animales que muestren con gestos esa emoción que acompaña sus respectivos nombres: los *tigres alegres* deberán transmitir alegría; los *pingüinos avergonzados*, vergüenza; etc.

Cuando todos los grupos hayan manifestado su emoción, el/la docente dirigirá una breve reflexión sobre cómo creen que se sienten esos animales al estar encerrados en jaulas, y si esa emoción corresponde con la que se les ha asignado en la historia.

Al finalizar la reflexión, el encargado del zoo (el/la docente) les pide a los animales que, sin salirse de sus jaulas, se distribuyan, ya que el zoo está un poco desordenado. A la derecha tendrán que ponerse los animales que lleven en su nombre emociones agradables, y a la izquierda, los de emociones desagradables.

Los alumnos y las alumnas de cada grupo deberán dialogar y ponerse de acuerdo para decidir en qué lado deben situarse. Al terminar, cuando el zoo esté ordenado y envuelto en su rutina diaria, de repente los *tigres alegres* se rebelarán contra la situación de estar enjaulados, conseguirán escaparse

y liberarán a todos sus compañeros y compañeras. Previamente a este paso, el/la docente se habrá reunido con los *tigres alegres* y les habrá contado su misión (escaparse y liberar a sus compañeros). Una vez que los *tigres alegres* desaten a sus compañeros/as, todos podrán ser libres y moverse por toda la clase, mostrando cómo se sienten al ser liberados. Después de esto, el/la docente les preguntará cómo se sintieron cuando estaban enjaulados y cómo se sintieron cuando eran libres, poniéndose en el lugar de los animales.

Para concluir, el/la docente explicará que las emociones son como esos animales: no hay que enjaularlas ni encerrarlas en nosotros mismos, sino que tenemos que sacarlas y compartirlas con los demás. Si las dejamos encerradas, nos acabarán haciendo daño y no nos dejarán actuar con libertad, como les pasaba a los animales en el zoo.

Es importante que el/la docente subraye la idea de que agradable no es igual a bueno y desagradable tampoco es igual a malo. Por ejemplo, la alegría en general es agradable, pero estar alegre cuando otros a nuestro alrededor están tristes no es adecuado. Del mismo modo, enfadarse es desagradable, pero a veces hay que hacerlo para defendernos. Lo esencial es comprender que todas las emociones son necesarias para la vida, aunque algunas nos gusten y otras no tanto.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a expresar:** el/la docente puede animar a los alumnos y las alumnas a expresarse: «Explica cómo te sentiste cuando estabas encerrado en la jaula»; «¿Alguna vez te has sentido así?, ¿cuándo fue?»; «¿Cuándo te sentías mejor, ahora que estás libre o antes que estabas en la jaula?».

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☞ **Ayudar a respetar:** se trata de fomentar que los alumnos y las alumnas respeten lo que sienten sus compañeros y compañeras: «Si tu compañero/a no siente lo mismo que tú, no pasa nada, pues todos sentimos de forma diferente»; «Podemos reaccionar de forma distinta, no todos somos iguales».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas les contarán a sus familiares qué experimentaron al estar encerrados en el zoo y cómo se sintieron cuando por fin se liberaron. Además, les preguntarán si ellos suelen expresar sus emociones y les pedirán que les cuenten alguna experiencia emocional que hayan experimentado y les hiciera sentirse como en una jaula.

OBSERVACIONES

Nótese que el criterio trabajado en la actividad está enfocado en la corporalidad, puesto que se pretende que el alumnado sea capaz de percibir, identificar y nombrar sus emociones a partir de las manifestaciones corporales de estas. Por ello, puede ser interesante que el docente consulte el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, particularmente el apartado 4.4, en el que se explica el currículo de EMOCREA (página 70) y se indican las especificidades del criterio de evaluación en cuestión.

Del mismo modo, se aconseja revisar el **capítulo 5**, concretamente el apartado 5.5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, en el que se incide en la importancia de la corporalidad para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 127). En ese mismo apartado (página 126) figura otro principio metodológico que se aplica en esta actividad: no hay emociones buenas y malas.



¿QUÉ LOBO ELIGES TÚ?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.5

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 2.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

2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado consecuente.
 - 3.2. Redacción de textos sencillos del entorno escolar para la obtención y comunicación de información acerca de situaciones propiciadoras de emociones diversas.
4. Validación y aceptación de las diversas emociones.
 - 4.1. Indagación y reconocimiento de la percepción de las sensaciones y emociones propias.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos relacionados con la experiencia del alumnado a partir de modelos dados, con coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad para favorecer la comunicación a través del lenguaje y fomentar la creatividad.

Contenidos:

1. Producción de textos propios del ámbito familiar, personal o escolar para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades: avisos, felicitaciones, notas, diarios, cartas, correos, narraciones...
6. Interés por la escritura como instrumento para relacionarnos y comunicar experiencias.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: folios para escribir y lápices.

Espacio: el aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En esta dinámica trabajaremos una emoción en concreto, la ira, y nos basaremos en **La leyenda de los dos lobos**, que adjuntamos a continuación:

Un hombre le habló a su nieto sobre la batalla que ocurre en el interior de las personas. Le dijo: «Siento como si tuviera en el corazón dos lobos que se están peleando. Uno de ellos es violento, está siempre enojado y queriéndose vengar. El otro está repleto de perdón, compasión y amor».

El niño le preguntó: «¿Cuál de los dos será el que gane la pelea y se quede en tu corazón?».

A lo que el abuelo le respondió: «El que yo alimente».

Empezaremos la sesión preguntando a los alumnos y las alumnas qué conocimientos tienen sobre la ira, por ejemplo: qué suelen sentir con esa emoción, qué respuestas corporales emite su cuerpo ante la ira, etc. Una vez hecha la lluvia de ideas, les contaremos la leyenda de los dos lobos.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

Tras relatar la leyenda, preguntaremos cuál es el lobo que representa las emociones agradables y cuál es el que representa las emociones desagradables. También les plantearemos la cuestión más importante: **¿a qué lobo quieren alimentar ellos/as?**

El alumnado podrá participar, dando cada uno su opinión y poniendo en común sus ideas, respetando en todo momento cualquier intervención. Para concluir, haremos una pequeña reflexión para que comprendan que el lobo de la ira y el enfado siempre estará dentro de nosotros; lo importante es no darle de comer, sino intentar calmarlo alimentando al lobo del amor. Porque si alimentamos al lobo de las emociones desagradables, nos dominará y nos hará daño a nosotros y a los demás.

A continuación, plantearemos a los niños y las niñas situaciones en las que, normalmente, suelen experimentar ira o enfado, y ellos/as tendrán que escribir dos reacciones respondiendo a cada situación, basándose en ejemplos cotidianos que les hayan pasado. Deberán también señalar a qué lobo han elegido alimentar con esa reacción y qué emoción van a experimentar con esa respuesta. Por ejemplo:

Situaciones	Lobo de emociones agradables	Lobo de emociones desagradables
Tu hermano/a te rompe tu juguete favorito.	Cuento hasta diez y le explico que era mi juguete favorito y que, por favor, la próxima vez tenga más cuidado. Me sentiré alegre por estar bien con mi hermano/a.	Como él/ella me rompió mi juguete favorito, yo le rompo un juguete que le guste mucho, con lo que seguiré sintiendo ira.

Se plantearán cuatro situaciones y los alumnos y las alumnas tendrán que responder con dos reacciones a cada una: una respuesta que sea coherente con alimentar al lobo de emociones agradables, y otra, con alimentar al lobo de emociones desagradables. Para finalizar, deberán elegir qué respuesta prefieren ellos/as. Por último, se celebrará una puesta en común para escuchar las reacciones de todos/as. Ofrecemos a continuación como modelo una tabla con las cuatro situaciones:

Situaciones	Lobo de emociones agradables	Lobo de emociones desagradables
1. Tu hermano/a te rompe tu juguete favorito.		
2. Alguien rompe la ventana de clase e injustamente dice que tú eres el/la responsable.		
3. Alguien te mancha el trabajo que tanto esfuerzo te había costado.		
4. Un/Una compañero/a te insulta.		

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🗨️ **Ayudar a expresar:** el/la docente debe animar a los alumnos y las alumnas a expresarse: «¿Cómo te sientes si tu hermano/a te rompe tu juguete favorito?»;

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

«Ante esta situación, di lo que realmente sentirías».

- ☉ **Ayudar a respetar:** el/la docente debe apoyar en clase las actitudes de respeto hacia lo que sienten los compañeros y las compañeras: «Aunque tu compañero/a no haya respondido de la misma forma que tú a esta situación, tienes que respetar su respuesta»; «No todos sentimos lo mismo ante una misma situación, pero tenemos que respetarnos porque cada uno/a tiene derecho a sentir lo que siente»; «Eso no quiere decir que estemos de acuerdo con cómo se comporte alguien por lo que ha sentido. El lobo violento puede saltar, pero no hay que permitirle que nos muerda».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado deberá contar a sus familiares y amigos la leyenda de los dos lobos y, seguidamente, preguntarles a cuál de los dos deciden alimentar y qué hacen para alimentar al lobo del amor.

OBSERVACIONES

En el apartado 5.5 del **capítulo 5** del libro *EducaEMOción*, el/la docente puede repasar el principio metodológico que sostiene que no hay emociones buenas y malas, y que justifica que no siempre se pueden identificar como buenas o malas las emociones agradables y desagradables, respectivamente (página 126).

Lo anterior no entra en contradicción con la recomendación de que no hay que alimentar al lobo de la ira. Como se decía en la actividad, ese lobo siempre estará dentro de nosotros, y lo importante es alimentar al *lobo adecuado*. Es decir, no podemos dejar de sentir ira, y en ocasiones es necesario; el problema está en lo que hacemos con esa ira, si la alimentamos haciendo que se vuelva desadaptativa o la calmamos alimentando otras emociones que favorecen el bienestar y la convivencia.

Para profundizar sobre esta idea, recomendamos leer el apartado 3.4 del **capítulo 3**, *¿Cómo cambiar nuestras emociones? El reciclaje emocional* (página 47), en el que se hace referencia al carácter desadaptativo de algunas emociones y cómo utilizar el reciclaje emocional para evitar que se vuelvan dañinas (tóxicas).



UN FARO, UNA COMETA... ¿CÓMO ME SIENTO?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 1.6

Autoría: Mariel Sande Jotterand.

Curso: 2.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.
 - 1.3. Comunicación de las emociones.
2. Identificación de las emociones básicas.
 - 2.2. Vocabulario básico emocional: alegría, ira, humor, miedo, tristeza, y vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco, amor.
3. Clasificación de las emociones.
 - 3.1. Emociones agradables o desagradables en relación con el placer o desagrado consecuente.
 - 3.2. Redacción de textos sencillos del entorno escolar para la obtención, organización y comunicación acerca de situaciones propiciadoras de emociones diversas.
4. Validación y aceptación de las diversas emociones.
 - 4.1. Indagación y reconocimiento de la percepción de las sensaciones y emociones propias.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos relacionados con la experiencia del alumnado a partir de modelos dados con coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad para favorecer

la comunicación a través del lenguaje y fomentar la creatividad.

Contenidos:

1. Producción de textos propios del ámbito familiar, personal o escolar para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades: avisos, felicitaciones, notas, diarios, cartas, correos, narraciones...
6. Interés por la escritura como instrumento para relacionarnos y comunicar experiencias.

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

Contenidos:

2. Dramatización de situaciones y de textos, y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.
4. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.
5. Actitud de respeto hacia los compañeros y las compañeras, y colaboración en situaciones de aprendizaje compartido.

TEMPORALIDAD: 4 sesiones de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

→ Folios (dos por alumno/a).

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- Rollo de papel continuo para realizar el mural.
- Telas, cartulinas y diferentes materiales para elaborar los títeres.
- Palos (uno por alumno/a).
- Pequeño teatro de títeres.

Espacio: la propia aula o algún espacio más amplio en el que los alumnos y las alumnas estén cómodos/as, como el gimnasio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

a. Asocia una emoción a un objeto

En esta dinámica, los alumnos y las alumnas tienen que **relacionar una emoción con un objeto y explicar por qué**. Por ejemplo: «Hoy me siento como un faro porque todos me piden ayuda, pero yo me siento solo y me siento triste». Han de buscar objetos que tengan una característica que se pueda asociar a una emoción agradable que hayan experimentado y, después, realizarán el mismo proceso con una emoción desagradable.

Una vez que todos hayan asociado dos objetos con dos emociones, cada alumno o alumna dibujará los objetos que ha elegido. Cuando hayan terminado esta tarea, tendrán que compartir con los compañeros y compañeras las asociaciones que han hecho.

En la siguiente sesión, los niños y las niñas pegarán todos los objetos en un mural en el que podremos leer: «Me siento como un/ una...». Cuando hayamos pegado todos los objetos, el/la docente irá señalando los objetos y le pedirá a los alumnos y alumnas que den su propia perspectiva de los objetos de los compañeros y compañeras y expliquen cómo se sentirían ellos/as poniéndose en el lugar de ese objeto.

Irán ofreciendo diferentes alternativas: quizás, quien dibujó el faro lo hizo porque se sentía solo/a y triste; sin embargo, otro niño o niña puede decir que pensar que es un faro le pone muy contento/a, porque sirve de ayuda a los demás y se siente el centro de atención, ya que brilla como un faro.

b. Crea tu propia historia

Dividiremos la clase en grupos de tres o cuatro niños o niñas. Cada grupo se pondrá de acuerdo y elegirá uno o varios objetos de los que han nombrado y **elaborarán y redactarán una historia** en la que se experimente alguna emoción.

Para representar la historia elaborarán títeres. Se pueden emplear telas y otros materiales, si se dispone de ellos; si no, se emplearían folios y palos para hacerlos. Los objetos elegidos por el alumnado protagonizarán las historias, por lo que el resultado serán breves historias muy creativas y fantásticas.

En la siguiente sesión se representarán las historias inventadas por cada grupo y el resto de la clase tendrá que decidir qué emoción han intentado expresar. El/La docente deberá apoyar la visualización de las historias con preguntas que hagan reflexionar al alumnado, por ejemplo: «¿Alguna vez nos hemos sentido solos y tristes como el faro que protagoniza la historia?»; «¿En nuestro día a día nos hemos sentido así?».

Con esta actividad, el alumnado trabajará el pensamiento creativo, al tener que relacionar un objeto con una emoción, y además aprenderá a conocerse mejor a sí mismo. Y, sobre todo, mejorará la capacidad de percibir las emociones básicas en uno mismo y en sus compañeros y compañeras.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** el/la docente puede ayudar a los alumnos y las alumnas con preguntas e indicaciones: «¿Cómo te sientes?»; «Vamos a buscar un objeto que identifique cómo nos sentimos, que exprese lo que sentimos».
- ☞ **Validar:** el/la docente deberá escuchar atentamente y en silencio todas las aportaciones que hagan sus alumnos y alumnas, y reforzar el respeto y la validación: «Tienes derecho a sentir eso»; «Lo que sientes es importante para mí».
- ☞ **Ayudar a empatizar:** «¿Cómo crees que se siente tu compañero/a si dice que es como un faro?»; «¿Te sentirías igual que tu compañero/a en la situación que nos cuenta?»; «¿Alguna vez te has sentido así?».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los niños y las niñas se llevarán a sus casas los objetos que han dibujado y les explicarán a sus familiares por qué los han elegido y qué emociones les evocan. También le pedirán a un familiar que relacione un objeto con algo que haya sentido, igual que han hecho ellos y ellas con sus compañeros/as en clase.

Se recomienda, si es posible, que los familiares acudan al centro cuando se lleve a cabo la representación.

OBSERVACIONES

Esta actividad es adecuada para trabajar conjuntamente el criterio de evaluación 1 del bloque de conciencia emocional y el criterio de evaluación 6 del bloque de creatividad, de forma que se integren aspectos emocionales y creativos. Por tanto, es aconsejable consultar el **capítulo 5** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 5.5, donde se proponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje y en el que se hace referencia al trabajo educativo de la emocionalidad introduciendo principios creativos (*Principio 8. Potenciar la multiplicidad de lenguajes expresivos*, página 131).



DANDO FORMA A MIS EMOCIONES

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.4

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de Saray Márquez Rodríguez.

Curso: 2.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 reflexiva de sus emociones.
 - 2.1. Percepción y expresión de las emociones a través de diferentes técnicas de comunicación.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

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.
6. Cooperación en la planificación y desarrollo de proyectos en grupo, respetando las ideas de los demás.

Criterio de evaluación 7: Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento

de expresión, danzas de distintos estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social.

Contenidos:

1. Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.
2. Utilización del lenguaje no convencional en sus creaciones.
3. Experimentación de la danza libre como expresión de emociones y sentimientos.
4. Realización de movimientos utilizando la expresión corporal: gestos y miradas.
5. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

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:

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.
4. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Ordenador.
- Diversas canciones:
 - Para la alegría: *Happy* (Pharrell Williams) y *Banana* (Los Minions).
 - Para la tristeza: *Hurt* (Christina Aguilera) e *Imagine* (John Lennon).
 - Para la rabia: *Pump It* (The Black Eyed Peas).
 - Para el miedo: *El fantasma de la ópera* y *Pandora's Music Box* (Nox Arcana).
 - Para propiciar la calma después de la expresión corporal: *Las cuatro estaciones: Primavera* (Vivaldi) y *Zen Ocean Waves- Ocean Sounds Only* (No Music) *Aquatic Dream Therapy*.
- Plastilina.
- Cartulina.
- Colores.

Espacio: El lugar donde realizaremos la primera parte de la actividad debe ser un espacio amplio, sin obstáculos, como el aula de psicomotricidad o una cancha deportiva, para posibilitar que el alumnado se pueda desplazar libremente.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El/La docente comenzará la actividad realizando la siguiente pregunta a la clase: «¿Cómo nos sentimos hoy?», y animará a su alumnado a expresar sus sentimientos y a describirlos de la manera más precisa posible.

Tras la puesta en común, el/la docente reproducirá una serie de **canciones**, que estarán relacionadas con las emociones que se trabajan en 2.º curso de Primaria (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma) y animará al alumnado a expresar lo que siente a través de su cuerpo y de manera libre.

Al finalizar esta parte de la actividad, centrada en la **expresión corporal**, sería conveniente realizar una breve respiración, para propiciar la toma de conciencia en el alumnado.

Después de restablecer la calma, el/la docente preguntará: «¿Con cuál de las emociones que hemos expresado corporalmente te sientes más identificado/a?, ¿por qué? *Identificado* significa que esa emoción la sientes muy a menudo».

Seguidamente, el/la docente repartirá plastilina de diversos colores a sus alumnos y alumnas, y les pedirá que **den forma a esa emoción** con la que se sienten más identificados/as. Aclarará que no es necesario que tenga una forma definida, sino que lo importante es que expresen cómo ven la emoción elegida.

Una vez realizada la figura, se pedirá a los niños y las niñas que realicen un cartel que tenga por título: «La forma de mi emoción: ...», completando el texto con el nombre de la emoción que han intentado expresar con la figura.

Las figuras se colocarán en un lugar visible de la clase con el fin de hacer un **museo** con las figuras que el alumnado ha modelado. Cada una tendrá un cartel con el nombre de la emoción.

Finalmente, cada alumno o alumna deberá explicar su obra de arte al resto del grupo.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🗨️ **Validar:** «Todos somos capaces de representar lo que sentimos, y por esa razón todas las representaciones valen lo mismo 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».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☞ **Ayudar a expresar:** «¿Cómo nos sentimos hoy?»; «Hoy vamos a reconocer y expresar nuestras emociones con ayuda de la música. De manera individual, debéis representar con vuestro cuerpo la emoción que os transmita esa canción»; «Ahora debemos moldear con ayuda de nuestras manos y la plastilina la emoción que mejor nos represente a cada uno/a. No nos preocupemos por si está bien o mal, lo importante es que lo expresemos de la manera más libre posible».
- ☞ **Ayudar a respetar:** «Cuando los/as compañeros/as estén representando las emociones que están sintiendo, todos debemos respetar su forma de expresarse»; «Es normal que nos dé risa, no pasa nada, ya se irá; lo importante es que no nos riamos de los demás, ni faltemos al respeto a los/as compañeros/as».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas comentarán a sus padres lo que han hecho en el aula y les preguntarán qué música les gusta, qué emociones sienten cuando la escuchan y con qué emoción se sienten más identificados. También se puede invitar a los familiares a que visiten el museo de las emociones en el aula.

OBSERVACIONES

Con esta actividad se pretende que el alumnado sea capaz de asumir sus emociones como propias y evite disociarse de las que sienta como desagradables. 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). Se puede consultar también el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente la parte que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 126), lo que viene a indicar que es contraproducente negar o esconder aquellas emociones que duelen o resultan desagradables.



JUGUEMOS A SER UNA EMOCIÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.5

Autoría: Carolina Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de Idaira González González.
Curso: 2.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. Toma de conciencia inmediata de sus propios estados emocionales.
 - 1.3. Descripción de sensaciones propias mediante lenguaje verbal y no verbal.
2. Descubrimiento, reconocimiento y aceptación reflexiva de sus emociones.
 - 2.1. Percepción y expresión de emociones a través de diferentes técnicas de comunicación.
4. Comunicación de los efectos en sus emociones a partir de su interacción con las demás personas y con el medio.
 - 4.1. Identificación y comprensión de señales emocionales en otras personas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral 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.
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...
3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje.
4. Uso de un lenguaje no discriminatorio y coeducativo, respetuoso con las diferencias.

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

Contenidos:

2. Dramatización de situaciones y de textos, y lectura dramatizada de textos literarios para la mejora de los recursos comunicativos personales y el autodescubrimiento personal y emocional.
3. Reconocimiento de los recursos propios de los intercambios orales.
4. Interés por expresarse oralmente de una manera adecuada como medio para expresar la propia expresividad, emocionalidad y creatividad.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- Actitud de respeto hacia los compañeros y las compañeras, y colaboración en situaciones de aprendizaje compartido.

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

- Descubrimiento, exploración y disfrute de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Utilización de gestos y movimientos corporales diferentes para la expresión. Las calidades del movimiento: lento, rápido, pesado, ligero.
- Representación de emociones y sentimientos a través del cuerpo, del gesto y del movimiento.
- Representación de personajes, objetos y situaciones motrices diversas.
- Respeto de las distintas formas de expresión a través del cuerpo.

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 de su interpretación como una forma de interacción social.

Contenidos:

- Utilización del cuerpo como medio de expresión y de interacción social.
- Utilización del lenguaje no convencional en sus creaciones.
- Experimentación de la danza libre como expresión de emociones y sentimientos.

- Realización de movimientos utilizando la expresión corporal: gestos y miradas.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Proyector (en el caso de que reproduzcamos la película).
- Emo-baraja.
- Disponibilidad de materiales para la representación.

Espacio: se necesita un espacio no limitado por obstáculos y con suficiente amplitud para formar un círculo con el alumnado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se basa en un juego a través de una **emo-baraja** (baraja de las emociones), que elaboraremos utilizando dibujos realizados por el propio alumnado con personajes de dibujos animados que expresen las distintas emociones. Recomendamos que, para inspirar los dibujos, se proyecte alguna película a este respecto, con el fin de introducir a los niños y las niñas en la temática de las emociones.

Para la realización de la actividad debemos escoger un lugar sin obstáculos, con el fin de podernos desplazar por él sin problemas. Para comenzar, situaremos las cartas en el suelo, dejando el dibujo boca abajo, de forma que los alumnos y las alumnas no puedan ver el contenido de estas.

Más tarde, pediremos al alumnado que, de forma individual, recoja una tarjeta y no la muestre en ningún momento a los demás. Acto seguido, los invitaremos a pensar de forma creativa una manera de **representar la emoción** que indica la carta.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

La representación será libre, puede ser verbal y no verbal. Cada alumno o alumna lo hará de la forma que crea conveniente, utilizando los recursos disponibles en la clase y basándose en sus experiencias personales, pero sin decir el nombre de la emoción.

Para finalizar la sesión, nos sentaremos en círculo, de tal forma que todos los alumnos y las alumnas se puedan ver entre sí, y pediremos que salgan voluntariamente al centro a realizar las representaciones.

Con el fin de no interrumpir las representaciones y respetar lo que digan los compañeros y las compañeras, se insistirá al alumnado en que debe atender en silencio. Después de cada actuación, el/la docente preguntará: «¿De qué emoción creemos que se trata?», y los alumnos podrán responder. Es importante pedir que argumenten su respuesta a los niños y las niñas que piensen que se trata de una emoción distinta a la correspondiente. La actividad se enriquecerá con este debate.

Tras haber encontrado la respuesta correcta, podremos realizar preguntas como: «¿Quién ha sentido alguna vez esta emoción?»; «¿Qué caras ponemos cuando la sentimos?»; «¿En qué parte de nuestro cuerpo se nota más la emoción?».

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a reconocer:** «¿Verdad que todos hemos levantado la mano cuando he preguntado quién ha sentido miedo alguna vez? No pasa nada por sentir miedo, es normal, y todas las personas lo tenemos».
- ☺ **Fijar límites:** «Viendo tu representación, tengo que decirte que es normal que sientas enfado en ese tipo de situaciones, tienes derecho a sentirlo. Sin embargo,

¿crees que tu manera de actuar es correcta? No por sentir enfado debes agredir a tus compañeros/as».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Con el fin de incrementar el contacto entre escuela y familia, pediremos a los alumnos y las alumnas que realicen las representaciones en casa e inviten a los padres a adivinar de qué emoción se trata, tal y como han hecho en la sesión.

En el caso de que la escuela posea un blog o se disponga de recursos tecnológicos para grabar las actuaciones en clase, también podremos mostrárselas a los padres de ese modo.

OBSERVACIONES

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

Por tanto, se recomienda mirar 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). Asimismo, puede consultarse el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente la parte que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 126).



PASAEMOCIÓN

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 2.6

Autoría: Carlos Alberto García Campos.

Curso: 2.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

- Utilización de un amplio vocabulario emocional.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

- 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: conjunto de tarjetas con el nombre de las emociones. Como habrá más alumnos/as que emociones que se van a representar, estas se repetirán. Concretamente trabajaremos las siguientes emociones: alegría, ira, miedo, tristeza, vergüenza, ansiedad, culpa, orgullo, asco y amor.

Espacio: en la propia clase, habilitando un espacio para disponer en círculo al alumnado.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Organizada la clase, cogiéndose el alumnado de la mano y formando un **círculo**, de tal forma que todo el mundo pueda verse, el/la docente se situará en el centro con una bolsa que contendrá tantas **tarjetas** como niños y niñas haya, pero siempre menos una. En cada tarjeta aparecerá escrito el nombre de una emoción. Cada alumno o alumna meterá la mano dentro de la bolsa y cogerá al azar una de las tarjetas, que no se podrá enseñar en ningún momento. A continuación, cada cual vuelve a su lugar en el círculo, menos un alumno o una alumna que no tendrá tarjeta y ocupará el centro del círculo.

La actividad comenzará por un niño o una niña de los que forman el círculo, quien representará la emoción que le ha tocado mediante mímica y utilizando todos los recursos expresivos de su cuerpo. Seguidamente, el compañero o la compañera de su derecha pasa a realizar la suya, y así sucesivamente, de tal manera que todos hayan representado la suya al completarse el círculo. A modo de *pasapalabra*, el alumno o la alumna que está en el centro deberá ir adivinando cada una de las emociones según las vayan interpretando sus compañeros y compañeras, hasta que las adivine todas. Cuando no la sepa, deberá decir: «¡Pasaemoción!». Una vez completado el *rosco* o círculo, se volverán a repartir las tarjetas y otro participante pasará al centro.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- Ayudar a expresar:** «A ver, ¿cómo podrías comunicarle al compañero o la compañera cuál es la emoción que te ha tocado? Utiliza la cara, tu cuerpo o algún sonido propio de esa emoción».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- **Ayudar a reconocer:** «¿En qué te podrías fijar para adivinar cuál es la emoción que tu compañero/a está representando?»; «Observa su cara y su cuerpo para averiguar la emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden diseñar un pequeño *rosco* de emociones, elegidas por ellos/as mismos/as, para jugar con sus padres. Los padres realizarán la mímica y el niño o la niña adivinará, y viceversa.

OBSERVACIONES

El criterio que se trabaja en esta actividad tiene una doble vertiente. Por un lado, incide 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 pretende que el alumnado 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*, concretamente el apartado 4.4, en el que se revisa el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Asimismo, puede consultarse el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente la parte que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas (página 126).

ESPEJITO, ESPEJITO, ¿CÓMO SE SIENTE ESTE/A CHIQUITO/A?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.4

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.
Curso: 2.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

5. Desarrollo de la inteligencia emocional, intrapersonal e interpersonal.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral 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.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: un espejo relativamente grande donde el alumnado se pueda observar el cuerpo entero y un dispositivo para reproducir música.

Espacio: puede servir la propia aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, y para crear un ambiente adecuado y confortable, la clase hará unos breves estiramientos con música relajante; se podrán cerrar los ojos unos segundos para concentrarse. A continuación, el/la docente presentará la actividad más o menos así: «Vamos a mirarnos en un **espejo** muy especial, porque no solo nos muestra cómo somos por fuera, sino que también nos ayuda a vernos por dentro, a ver nuestro interior emocional».

Cuando cada niño o niña se ponga delante del espejo, el/la docente recitará la frase: «Espejito, espejito, ¿cómo se siente este/a chiquito/a?». Al oír la frase, el alumno o la alumna se mirará en el espejo y contestará a las siguientes **preguntas**:

- ☉ ¿Cómo me siento hoy?
- ☉ ¿A qué se debe que me sienta de esta manera?
- ☉ ¿Cómo noto en mi cuerpo que me siento así?
- ☉ ¿En qué parte/s de mi cuerpo observo/ noto esa emoción?

La clase irá pasando de uno en uno por el espejo y responderá, en voz alta o en voz baja, a las preguntas anteriores mientras se va mirando en el espejo. A la hora de nombrar las partes del cuerpo en las que nota la emoción, deberá señalarlas con sus manos.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Puede ser que haya niños o niñas que no quieran compartir con el resto de la clase las preguntas, o algunas de ellas, por una razón que le afecte en ese preciso momento y que debe ser respetada. El/La docente puede proponer al alumnado que sea tímido que responda en voz baja a aquellas preguntas que no quiere compartir con los demás. El resto de la clase se debe quedar relajado y prestando atención a sus compañeros y compañeras.

Una vez que todos y todas se hayan mirado *conscientemente* en el espejo, se compartirá en **asamblea** cómo se han sentido en la actividad y qué aspecto de los que debían contestar les ha costado más y por qué.

El/La docente revelará que, en realidad, el **espejo mágico somos nosotros mismos** cuando cerramos los ojos y los abrimos hacia nuestro interior, para darnos cuenta de nuestros sentimientos y preguntarnos qué los ha producido y qué consecuencias tienen sobre nuestro comportamiento.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Validar:** «Tienes todo el derecho a sentir lo que sientes porque es tu emoción»; «Esto es lo que tú sientes, y no está bien ni está mal. Es lo que sientes y así hay que aceptarlo».
- ☉ **Comprender:** «Quiero entender mejor lo que sientes. Ayúdame a comprender qué es lo que ha provocado que te sientas así».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Los alumnos y las alumnas pueden tomar el rol de guía en su casa e invitar a alguno de sus familiares a mirarse en un espejo y compartir la emoción del momento, realizándole las mismas preguntas que se utilizaron en clase.

OBSERVACIONES

La actividad se orienta a la comprensión emocional, dado que se busca que el alumnado sea capaz de analizar sus experiencias emocionales y pueda de este modo identificar sus causas y consecuencias en sí mismo, en los demás y en su entorno. El criterio utilizado se basa en la

competencia de **retroalimentación emocional**, 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 que, desde la autoconsciencia, cada uno asuma las riendas de su mundo emocional.

Por ello, se aconseja revisar 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). También se puede consultar 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 aspecto que hace referencia a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).



HAGAS LO QUE HAGAS, HAZLO DIFERENTE

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.5

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov,
a partir de la elaboración de Javier
Delgado Ortega.

Curso: 2.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 1: Comprender
el sentido global de textos orales cercanos
a la realidad del alumnado para desarrollar
progresivamente estrategias de comprensión
que le permitan interpretar y asimilar dicha
información de forma significativa.

Contenidos:

1. Comprensión de la información y el
sentido general de textos orales de
diferente tipo, cercanos a la experiencia
infantil.

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

Contenidos:

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

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales: el texto adjunto, así como
cualquier otro que sirva para trabajar las
emociones de manera que se acerque a la
vida del alumnado.

Espacio: la clase se dividirá en grupos que
trabajarán de manera autónoma, por lo que
sería preferible disponer de un espacio
amplio.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la primera parte de la sesión, la/el
docente tendrá que leer a la clase la historia
de un niño (ver al final) al que le van
ocurriendo determinadas situaciones
marcadas por su estado emocional.

Pero el relato no concluye, ya que es un
cuento inacabado. Se **organizarán varios
grupos** que trabajarán por separado para
preparar **un final dramatizado** utilizando
solo expresión corporal. Debe ser algo más
o menos de poca extensión y acorde a una
determinada emoción.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Finalmente, cada grupo hará su representación y el resto de la clase tendrá que adivinar qué ha pasado y qué emoción es consecuencia de los hechos que se presentan en la dramatización.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Ayudar a expresar:** «Pensemos en las expresiones y en los movimientos que comunicarían mejor la emoción que queremos representar».
- ☞ **Ayudar a comprender:** «Es importante que, cuando se represente la situación, quede claro lo que provocó esa emoción y qué consecuencias tuvo, es decir: qué sucedió después de que el protagonista sintiese esa emoción».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado puede contar la historia en su casa y pedir a sus familiares que le proporcionen un final diferente.

OBSERVACIONES

La actividad se enfoca en la comprensión emocional, puesto que se pretende que los jóvenes sean capaces de analizar sus experiencias emocionales y puedan también identificar sus causas y consecuencias en ellos mismos, en los demás y en su entorno.

El criterio utilizado se funda en la competencia de **retroalimentación emocional**, 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, cada uno asuma las riendas de su mundo emocional.

Por eso, se aconseja leer 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 del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Se recomienda también mirar el apartado 5.5 (página 126) del **capítulo 5**, en el que se resumen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, especialmente el aspecto que hace referencia a la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

TEXTO PARA LA ACTIVIDAD:

Brahma era un niño muy juguetón. Vivía con su padre y sus tres hermanos en la octava casa azul de la calle Internet 2.0. Él iba caminando todos los días a la escuela junto con su fiel amigo Andrés. Eran inseparables. De camino a la escuela hacían travesuras. Un día observaron que un puñado de niños los estaba siguiendo por una calle en la que únicamente había una casa. Astutamente, se les ocurrió tocar el timbre de esa casa y salir corriendo. De este modo consiguieron librarse de esos niños sospechosos, ya que la dueña de la casa salió en el acto y no paraba de reprenderles.

En la escuela continuaban sus travesuras. Siempre que podían, molestaban a un compañero, tirándole de la oreja o pellizcándole.

Un día, el profesor los observó mientras estaban haciendo de las suyas, por lo que decidió llamar a sus padres. Michael (el padre de Brahma) y los padres de Andrés asistieron esa misma tarde al colegio. Sorprendidos y dolidos, decidieron que lo mejor era separarlos. La familia de Andrés decidió irse a vivir al otro lado de la ciudad esa misma semana, ya que no podían permitir seguir apoyando esa clase de amistad.

Brahma estaba muy triste y prometía no volver a portarse mal si la familia de su fiel amigo volvía. Esto nunca sucedió. Pasaban las semanas y seguía echando de menos a Andrés. No quería ver a nadie y lloraba en sus momentos de soledad. La tristeza que sentía era enorme, pero poco a poco esa tristeza empezó a convertirse en ira. Cada día, Brahma se portaba peor en la escuela y en su casa. No obedecía, y las bromas y travesuras eran cada vez peores. No había forma de hacerlo entrar en razón para mejorar su comportamiento.

Su padre, su profesor y sus hermanos lo habían intentado todo. Incluso acompañaron a Brahma al psicólogo del colegio, pero nada surtía efecto.

Un día, mientras Brahma se negaba a comerse las lentejas que le había hecho su padre, sonó el timbre. Todos, incluso Rommy (el bulldog que tenía como mascota), se sorprendieron, pues la familia al completo estaba en casa. Mark, el hermano mayor, extrañado, fue a abrir la puerta. Cuando lo hizo, solo se escucharon gritos y llantos. Al segundo, bajaron todos hacia la puerta y se abrazaron a una persona que Brahma, por ser el más pequeño, no pudo ver. Cuando se separaron, Brahma se quedó inmóvil, no se lo podía creer: su madre había vuelto...

TÚ ME LO CUENTAS Y EL RESTO LO ADIVINA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 3.6

Autoría: Nikolay Dimchev Edrov.

Curso: 2.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

2. Uso de recursos y estrategias favorecedoras del diálogo reflexivo (su yo y el mundo y la conexión con las otras personas, escucha activa, *mensajes yo...*). Comunicación asertiva sin actitudes agresivas o pasivas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Física

Criterio de evaluación 3: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

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: no se requiere ningún material específico.

Espacio: en la misma aula de clase.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El/La docente empezará con un repaso de las emociones básicas, dando un ejemplo de cada una de ellas. A continuación, invitará al alumnado a trabajar en pareja para compartir una situación emocional personal. Cada uno de los miembros de la pareja actuará como **traductor emocional** de su compañero o compañera para el resto de la clase.

El/La docente indicará previamente a las parejas que deberán preparar **dos representaciones**, una en la que solo se exprese la emoción y otra que debe contener tres momentos: la causa, la emoción y la consecuencia. Tras unos cinco minutos de preparación, cada miembro de la pareja tendrá que escenificar ante la clase, sin hablar, la primera representación (la emoción de su compañero o compañera), con el objeto de que el resto de la clase descubra de qué emoción se trata.

Entonces, el/la docente preguntará a los alumnos y las alumnas si, con lo que han representado sus compañeros y compañeras, podrían saber por qué han sentido esa emoción y qué consecuencias ha tenido para ellos o ellas. A partir del diálogo extraerán la siguiente conclusión: para entender una emoción es necesario saber qué sucedió antes y después de la misma.

Una vez hecha esta reflexión, se escenificará y se pondrá en común la **segunda representación** (la causa, la emoción y la consecuencia). A partir de ella se extraerán conclusiones sobre la importancia de comprender nuestras emociones, viéndolas en perspectiva, mediante dos preguntas: «¿Qué es lo que causa que me sienta así?»; «¿Qué pasa después de que me sienta de esa manera?».



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a comprender:** «Entiendo que estés enfadado/a porque has tenido ese problema y que, como consecuencia de ello, no quieras participar ahora en la actividad».
- ☉ **Fijar límites:** «Pero, aunque te comprendo, no puedo permitir que te excluyas y te aísles. Respeto que te sientas así, pero, como soy tu maestro/a y quiero que aprendas a manejar tu enfado, te pido que te tranquilices y, cuando estés mejor, participes en la actividad».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado puede representar, teniendo como público a sus padres, una emoción que haya experimentado en el entorno familiar, y estos tratarán de adivinar las causas y efectos que marcaron la emoción. Para ello, harán a su hijo o a su hija preguntas que puedan ser contestadas con un «sí» o un «no».

OBSERVACIONES

La actividad se orienta en la comprensión emocional, ya que se pretende que los niños y las niñas sean capaces de analizar sus experiencias emocionales y puedan, asimismo, identificar sus causas y consecuencias en sí mismos, en los demás y en su entorno.

El criterio utilizado se basa en la competencia de **retroalimentación emocional**, 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, cada cual asuma las riendas de su mundo emocional.

Por eso, se recomienda repasar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, especialmente el apartado 4.4, en el que se analiza el currículo de EMOCREA y se señalan las especificidades del criterio de evaluación que se está trabajando (página 70). Conviene también leer el apartado 5.5 (página 126) del **capítulo 5**, en el que se recogen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje, específicamente el punto que trata de la relevancia de la conciencia emocional para el trabajo educativo de la emocionalidad (página 129).

APRENDIENDO A RELAJARNOS (I)

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.4

Autoría: Antonio Rodríguez Hernández.

Curso: 2.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.

1.2. 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 3: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

3. 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 una de las dinámicas se requiere un peluche o cojín.

Espacio: en caso de realizar las actividades en el aula o en un espacio sin el suelo acondicionado, se debería contar con esterillas o colchonetas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Mostraremos un conjunto de dinámicas breves para ser trabajadas con el alumnado como **actividades flexibles**, con objeto de familiarizarlo con la relajación consciente y autorregulatoria. Pueden realizarse **en una misma sesión**, con un enfoque de entrenamiento sistemático de la respiración, **o como ejercicios independientes**, para ser realizados en aquellos momentos puntuales en los que se necesita ayudar al alumnado a regular experiencias emocionales o a tomar conciencia de ellas.

Algunas cuestiones para tener en cuenta en el desarrollo de estas dinámicas de relajación son:

- Como punto de partida, hay que insistir en que sin respiración no hay relajación, por lo que antes hay que trabajar la respiración consciente, es decir: *sin prisa y con pausa*. De hecho, las técnicas de relajación más sencillas se basan en la respiración de cuatro movimientos: inspiración, pausa, espiración y pausa (esta última consiste en la prolongación de la espiración hasta vaciarnos del todo).
- Las condiciones del lugar no siempre serán las ideales, ya que normalmente desarrollaremos estas dinámicas en la propia clase y, en el mejor de los casos, en un aula específica (sala de psicomotricidad, gimnasio, etc.).



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

- ☺ Cuanto más aislada esté la sala de ruidos exteriores y distracciones, mucho mejor, pero tampoco podemos pretender crear una burbuja. Un ambiente tranquilo, con luz atenuada y una temperatura adecuada sería lo óptimo, pero podemos arreglarnos en la clase integrando los ruidos como un elemento más de la relajación.
 - ☺ Para realizar estas dinámicas, la mejor posición es estar tumbado, por lo que, si no se cuenta con un suelo aislado, convendría disponer de esterillas o colchonetas. Una vez que el alumnado esté entrenado en técnicas de relajación, puede realizar las actividades sentado.
 - ☺ Ayuda poner alguna música de relajación, usando alguna de las que están disponibles en la red. Y mejor si es instrumental.
 - ☺ Lo normal es que en las primeras ocasiones que apliquemos estas dinámicas existan risas, bromas, vergüenza y alguna incomodidad. Lo mejor es no prestar atención y dar margen para que se vayan acostumbrando a la situación.
 - ☺ Se puede invitar a los niños y las niñas a cerrar los ojos con la indicación de que, en realidad, los están abriendo hacia su interior para observarse por dentro. Respetemos a los alumnos y las alumnas que no quieran cerrarlos. Ya lo harán sin forzarlos.
 - ☺ Apoyémonos en la imaginación del alumnado, orientándolo para que se vea a sí mismo en un lugar agradable, donde se sienta seguro, tranquilo y descansado (una playa, un lugar en la naturaleza, su cuarto...).
 - ☺ Si el alumnado está nervioso o muy activo, no podemos pretender realizar directamente la sesión de relajación.
- Mejor será entonces recurrir a un paso intermedio, por ejemplo, dar un masaje por parejas, realizar una serie de respiraciones profundas o sacudir las piernas y los brazos para inducir una relajación muscular que lo llevará a tranquilizarse.
- ☺ Es importante la manera en que el/la docente realiza las indicaciones. El tono de voz, los movimientos y la comunicación no verbal deben ser también relajados. Hay que hablar con calma y suavidad y, cuando entremos en contacto con los chicos y las chicas, procurar hacerlo sin provocarles sobresaltos.
 - ☺ Las sesiones de relajación con niños y niñas de cualquier edad deben ser cortas, ya que suelen dispersarse con facilidad. Al igual que con adultos, la relajación no se aprende de un día para el otro, y hay que tener paciencia.
- A continuación, ofrecemos algunos ejercicios para empezar a entrenar de forma sistemática al alumnado en la relajación:
- La tortuga**
- Esta actividad nos permitirá trabajar con nuestro alumnado los movimientos lentos de brazos y manos. Decimos que vamos a hacer de tortugas que pasean muy lentamente por un bosque y que, cuando se encuentren con una amenaza, tienen que meter la cabeza en el caparazón. Con esta reacción estaríamos ejercitando la tensión muscular en cuello y hombros para, después, relajarlos y volver a caminar tranquilamente.
- El globo**
- Explicamos a los alumnos y las alumnas que son un globo que alguien empieza a inflar poco a poco. A medida que se vayan inflando, sus brazos y piernas tienen que

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

hacerse grandes, muy grandes, mientras respiran lentamente. Cuando los *globos* estén inflados del todo, les pediremos que se desinflen poco a poco. A continuación, les indicamos que, a medida que se inflan, el aire va entrando en su cuerpo y lo va hinchando hasta que esté completamente lleno, y luego, poco a poco, se va desinflando. También les decimos que el aire tiene su color preferido, el cual va inundando su cuerpo y relajándolo poco a poco, para después ir saliendo de nuevo.

La hormiga y el pez

La instrucción es que tienen que hacerse pequeños, muy pequeños, y mover brazos y piernas como si fueran una pequeña hormiga. Con este movimiento estaremos provocando una tensión muscular que relajaremos pidiéndoles que, poco a poco, se vayan convirtiendo en un pecesito que flota en el agua, para que noten la relajación en los músculos.

El peluche

Nos serviremos de un peluche para ayudar a nuestro alumnado a sentir el contraste entre tensión y relajación. Empezamos explicando que van a ser el papá o la mamá del peluche y que lo quieren mucho, y por eso lo abrazan muy fuerte. De esta manera se crea una tensión muscular que hay que relajar poco a poco, pidiéndoles que aflojen el abrazo para no hacerle daño a su peluche. Además, con esta acción se establece un vínculo interesante entre el niño o la niña y el peluche, que podrá ser utilizado, en otras ocasiones que así lo requieran, para provocar sensaciones de relajación de forma personalizada.

Somos marionetas

Se explica a los niños y las niñas que son marionetas que están siendo manejadas por

un titiritero, mediante hilos o cuerdas que tienen en cada extremidad, en la espalda y en la cabeza. El titiritero va tirando de las diferentes cuerdas para que hagan gestos y acciones. El/La docente dará esas indicaciones, haciendo él/ella de modelo, para tensionar y relajar las diferentes partes del cuerpo: cabeza, cuello, brazos, piernas... Una vez que se experimente con las diferentes partes del cuerpo, se indica que el titiritero deja caer una de las cuerdas, por lo que deben relajar la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos, y hacer lo mismo con las otras partes del cuerpo. El juego termina cuando el/la docente dice que el titiritero suelta todas las cuerdas a la vez, por lo que los alumnos y las alumnas tienen que relajar todo el cuerpo, quedándose tumbados en el suelo.

El muñeco de nieve

Distribuimos al alumnado por parejas. Uno de los miembros va a ser un muñeco de nieve, y el otro debe ir dando forma a su muñeco, apretando levemente las diferentes partes del cuerpo que el/la docente vaya indicando. Se empieza por la cabeza y se sigue por la cara, el cuello..., hasta llegar a los pies. Según le vayan apretando cada parte del cuerpo, el alumno o la alumna que hace de muñeco debe tensar todo lo que pueda los músculos de esa parte hasta quedar inmóvil y encogido. Una vez recorrido de esta forma todo el cuerpo, el/la docente anuncia que está llegando la primavera y el calorcito, y que el sol va a ir derritiendo poco a poco el muñeco de nieve. El otro miembro de la pareja hará de rayos del sol a través de masajes suaves sobre los músculos, en el mismo orden que se ha seguido para tensarlos. Con ello, el alumnado irá estirándose de forma progresiva y relajando los músculos. A continuación, se intercambian los papeles.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☞ **Regular:** «Cuando siento que una emoción se está haciendo muy fuerte y me pongo nervioso o me asusto (por ejemplo, cuando a mi alrededor otras personas se pelean o gritan), intento hacer alguno de los ejercicios de relajación que hemos practicado en clase».
- ☞ **Ayudar a regular:** «Concéntrate en respirar y, en cada respiración, imagínate que esa emoción tan fuerte va apagándose poco a poco. Toma aire, retenlo unos segundos y suéltalo alargando 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 con sus familiares los ejercicios de relajación, tal y como se ejecutaron en clase, asumiendo ellos/as el papel de maestro/a con sus padres.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en la actividad está enfocado a la **regulación emocional**, con la finalidad de que el alumnado adquiera 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 el ajuste afectivo.

Por ello, se recomienda ver el **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, y dado que forman parte de las estrategias que ayudan a la regulación emocional, se pueden ver diversas técnicas de **respiración** y **relajación** en el apartado 5.4 del **capítulo 5** (páginas 104-112).

ESTRELLAS EMOCIONALES

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.5

Autoría: Samuel González Pacheco, a partir de la elaboración de Álvaro Gutiérrez López.
Curso: 2.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 y dramáticos. Adivinanzas mímicas. Lectura de caricaturas, de imágenes animadas. Modelaje visual y auditivo.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Educación Artística

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

Contenidos:

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

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Estrellas de papel (modelo al final).
- ➔ Lápiz y goma.
- ➔ Crayones y rotuladores (en el caso de que deseen colorear la estrella).
- ➔ Tijeras.

Espacio: en el aula, colocando las mesas para que formen una U. De este modo, crearemos un espacio amplio donde los alumnos y las alumnas podrán moverse por el aula para preguntar sobre su estrella y siempre quedarán en el medio de la formación.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El/La docente empezará la actividad repartiendo una estrella a cada alumno o alumna (pág. 115). En ella, los niños y las niñas tendrán que escribir en el centro de la estrella el nombre de una **emoción desagradable** que hayan sentido recientemente. Previamente, el/la docente habrá explicado el término *desagradable*, por si alguien en la clase no lo entendiera.

Además de la emoción, cada alumno o alumna escribirá su nombre en el reverso de su estrella para identificarla. Cuando acabe de escribir la emoción, deberá recortarla, quedándose solo con la estrella en la mesa y tirando el resto del papel al contenedor de papel para reciclar. Después, los alumnos y las alumnas se pondrán de pie y dejarán sus estrellas en el suelo, de forma que se vea el nombre la emoción, pero no el del niño o la niña.

A continuación, se instruirá a los niños y las niñas para que comiencen a moverse libremente por la clase, pero evitando chocarse, pisar las estrellas o correr para



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

desplazarse. A la señal de «ya», deberán pararse y coger la estrella que tengan más cerca. Una vez que todos y todas tengan una estrella, volverán a caminar por la clase, representando con su cuerpo la emoción que les ha tocado. Cuando el docente vuelva a dar la señal («ya»), el alumnado se sentará en el suelo formando un círculo.

Una vez sentados, el/la docente irá nombrando de forma aleatoria a los alumnos y las alumnas, que saldrán de uno en uno al centro del círculo para **compartir la estrella** que les ha tocado. El alumno o la alumna situado en el centro deberá decir en voz alta la emoción que aparece en la estrella que cogió, con objeto de que el resto de la clase intente descubrir a quién pertenece esa estrella. Tras haberse planteado la clase de quién puede ser la estrella, el/la docente preguntará a quién pertenece, y el propietario o la propietaria deberá contestar en voz alta y con energía: «Esa estrella es mía», demostrando así que **reconoce y acepta ese sentimiento**.

Cuando el niño o la niña haya identificado su estrella, compartirá con sus compañeros y compañeras por qué se sintió así, cómo hizo para controlar esa emoción y si lo hizo solo o sola o alguien le ayudó.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer:** «Hoy vamos a pensar en qué emociones hemos sentido en los últimos días. Para ello, pensaremos en situaciones que recordemos de esta semana, con nuestros padres, hermanos o hermanas, familiares, amigos y amigas o compañeros y compañeras de clase».
- ☉ **Validar:** «Todos sentimos diferentes emociones, y por esa razón todas las emociones son válidas y necesarias, porque son nuestras y así las sentimos»;

«Como acabamos de ver, hay distintas emociones: unas veces tenemos miedo, y otras estamos alegres, enfadados o tristes. Todas ellas son igual de importantes y no podemos evitar sentir las».

- ☉ **Ayudar a respetar:** «Cuando los compañeros y las compañeras estén compartiendo sus estrellas, debemos escuchar atentamente y respetar lo que dicen»; «Es normal que nos dé risa, no pasa nada, ya se irá; lo importante es que no nos riamos de los demás, ni faltemos al respeto a los compañeros y las compañeras».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Cada alumno o alumna se llevará su estrella a casa para comentar la actividad con sus padres y deberá traer otra estrella por cada miembro de su familia, con su correspondiente emoción. Con todas esas estrellas se elaborará un panel de estrellas emocionales para decorar el aula.

OBSERVACIONES

Hay que prestar especial atención al momento en el que los alumnos y las alumnas recojan las estrellas, durante el que, probablemente, surjan disputas y cierto desorden. Además, es posible que alguien recoja del suelo su propia estrella por casualidad; en ese caso, el/la docente escogerá a otro alumno o alumna para intercambiarlas.

Asimismo, puede darse la circunstancia de diferentes estrellas con una misma emoción. Aprovechemos esto para insistir en la idea de que, aunque sean las mismas, cada persona vive de forma diferente las emociones y aplica distintas maneras de controlarlas.

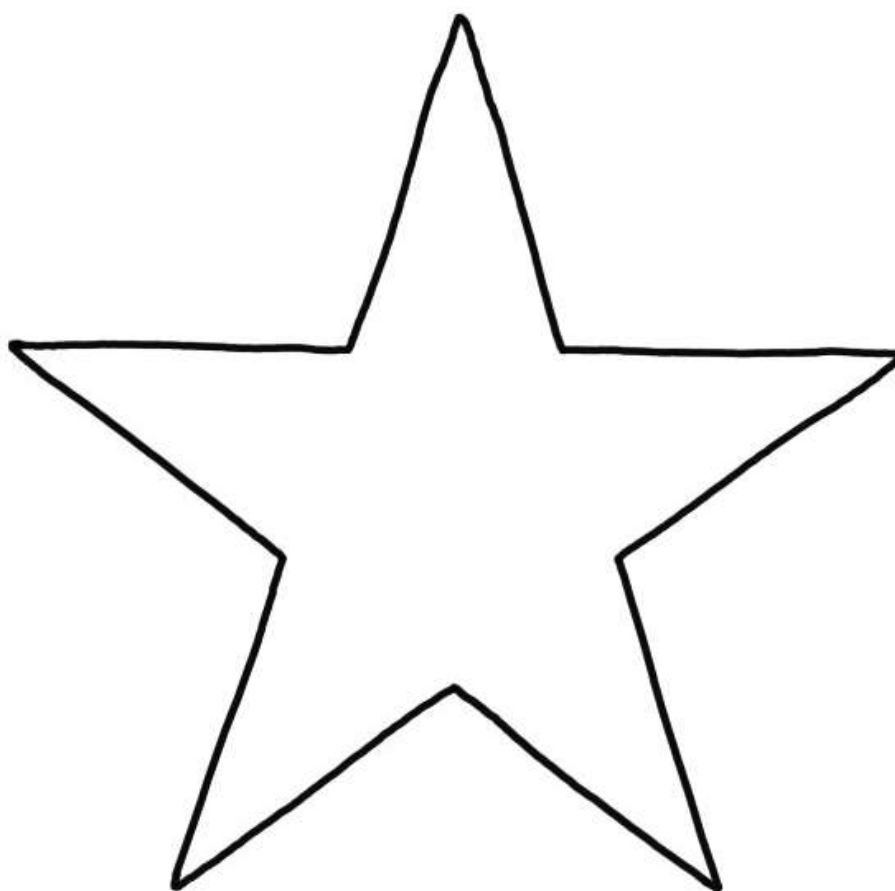


ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

El criterio trabajado en la actividad está orientado a la **regulación emocional**, con objeto de que el alumnado adquiera 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 el ajuste afectivo.

Por eso, se recomienda leer el **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).

Se aconseja también mirar el apartado 5.5 del **capítulo 5**, en el que se exponen los principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje (página 126), especialmente el punto que hace referencia a que no hay emociones buenas o malas por el hecho de ser agradables o desagradables, sino que todas constituyen distintas respuestas emocionales que son indispensables para la vida.



FRUSTRACIÓN: ¿REACCIÓN? NO. ¿ALTERNATIVA? SÍ

ACTIVIDADES

Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 4.6

Autoría: Samuel González Pacheco, a partir de la elaboración de Kiara A. Déniz Rodríguez.
Curso: 2.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 la superación de dificultades.
 - Aprendizaje en la afirmación personal (planteamiento y aceptación del «sí» y del «no»). Petición de acompañamiento a sus iguales y a adultos.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 2: Participar en situaciones de comunicación oral 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:

- Participación en situaciones de comunicación del aula e iniciación en la práctica de estrategias para hablar en público.

- 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: Explorar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento en situaciones motrices lúdicas, rítmicas y expresivas, de forma espontánea y creativa.

Contenidos:

- 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:

- ➔ Ordenador.
- ➔ Proyector.
- ➔ Conexión a internet.
- ➔ Altavoces.
- ➔ Música.

Espacio: la primera sesión puede desarrollarse en el aula, pero la segunda convendría hacerla en un lugar acondicionado para realizar una relajación o, al menos, disponer de esterillas o colchonetas.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El/La docente empezará la **primera sesión** tanteando las ideas previas de los niños. Para ello, organizará una **asamblea** en la que



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

realizará preguntas a los/las escolares como: «¿Alguna vez vuestros papás o mamás os han comprado un juguete o una golosina que deseabais mucho? ¿Cómo reaccionasteis cuando os dijeron que no os la iban a comprar?».

A continuación, se pondrá a los alumnos y las alumnas un vídeo en donde se ven diferentes situaciones de niños que actúan de forma inadecuada cuando los padres no ceden a sus deseos: https://www.youtube.com/watch?v=1lKt_uGjg08

A partir del vídeo, el/la docente establecerá un **debate** encauzado con preguntas como: «¿Qué sentían los niños en ese momento?»; «Y los padres, ¿han actuado de forma correcta?, ¿por qué?»; «¿Cómo hubierais actuado vosotros en esa situación?».

Por último, el alumnado se agrupará por parejas y cada pareja tendrá que representar una situación que genere frustración. El resto de clase debe proponer soluciones para superar esa emoción desajustada.

La **segunda sesión**, que se intentará llevar a cabo en el gimnasio, comenzará retomando y recordando lo que se trabajó en la sesión anterior. Se hará hincapié en las soluciones que las parejas propusieron entonces ante una situación de comportamiento provocado por la frustración.

A continuación, el/la docente actuará de guía para, partiendo de las propuestas que hizo el alumnado, poner en práctica de forma sencilla algunas **estrategias de regulación**. Podría plantearse, por ejemplo, un ejercicio de relajación, en el que los niños y las niñas se tumbarán en una colchoneta o esterilla, cerrarán los ojos y se dejarán llevar por las palabras de su profesor o profesora; o un ejercicio de respiración que el/la docente dirigirá indicando cómo se debe respirar, etc.

Se explicará a los niños y las niñas que este tipo de ejercicios se puede realizar no solo en clase, sino siempre que se hallen en una situación que les genere frustración.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a reconocer:** «Vamos a reflexionar sobre las emociones que hemos sentido recientemente. Para ello, pensaremos en problemas o peleas que hayamos tenido esta semana con nuestros padres, hermanos o hermanas, familiares, amigos o compañeros de clase. ¿Qué emoción hemos sentido en esos momentos?».
- ☉ **Ayudar a valorar:** «Fijémonos en lo que hizo nuestro/a compañero/a... Se enfadó esta mañana con su vecino/a de pupitre porque le quitó la goma sin pedirle permiso, pero, antes de reaccionar de forma violenta, respiró para tranquilizarse».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

El alumnado comentará con sus padres la actividad desarrollada en clase y las estrategias que se barajaron, a fin de trabajar conjuntamente la regulación de las emociones también en el ámbito familiar.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en la actividad está enfocado a la **regulación emocional**, con el objeto de que el alumnado llegue a ser capaz de controlar 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.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Por tanto, se recomienda leer el **capítulo 4** del libro *EducaEMOción*, específicamente 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).

En el libro se pueden encontrar también estrategias de regulación emocional como, por ejemplo, diversas técnicas de **respiración y relajación** que se recogen en el apartado 5.4 del **capítulo 5** (páginas 104-112).

EL BUZÓN DE LA DISCORDIA

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.4

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández.
Curso: 2.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

9. Estrategia para la prevención y solución pacífica de conflictos. La empatía. La negociación. La mediación.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULO DE OTRAS ÁREAS

Área de Lengua Castellana y Literatura

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos relacionados con la experiencia del alumnado a partir de modelos dados con coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad para favorecer la comunicación a través del lenguaje y fomentar la creatividad.

Contenidos:

1. Producción de textos propios del ámbito familiar, personal o escolar para comunicar conocimientos, experiencias y necesidades: avisos, felicitaciones, notas, diarios, cartas, correos, narraciones...

TEMPORALIDAD: Esta actividad constituye un recurso para ser utilizado durante todo el curso escolar.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- Buzón de la Discordia.
- Plantilla o formulario modelo para el alumnado (adjunto al final).

Espacio: el buzón puede estar ubicado en diferentes sitios: patio de juegos, cancha deportiva o aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Este recurso requiere de una caja en forma de buzón, que deberá estar en un lugar accesible en el aula. Su nombre será **Buzón de la Discordia** y se explicarán a los niños y las niñas las siguientes pautas para su utilización:

- ☞ Lo que se meta en este buzón será totalmente **anónimo**. Esto se hace con la intención de crear un clima de confianza para la libre expresión del alumnado.
- ☞ En él se pondrán **situaciones cotidianas** de conflicto que se produzcan tanto en clase como en casa.
- ☞ Se debe utilizar una **plantilla** como la que se adjunta al final, rellenando todos sus apartados. Con esto se pretende que el alumnado no solo se centre en contar el conflicto, sino que busque soluciones alternativas, piense en estrategias de prevención de conflictos, etc.

Es muy importante que estas situaciones que el alumnado expone no queden en el olvido, puesto que, al tratarse de conflictos familiares para los niños y las niñas, y que parten de su propia experiencia personal, tienen un alto potencial a la hora de abordarlos en clase y posibilitan el trabajo de aspectos tan esenciales como los siguientes: estrategias para la resolución de conflictos, pautas de autocontrol o relajación.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ante situaciones conflictivas, reconocimiento de las emociones como propias, etc.

Las aportaciones que el alumnado vaya haciendo en el Buzón de la Discordia pueden ser abordadas en las sesiones de Educación Emocional y para la Creatividad. Para ello, se puede distribuir a los/las escolares en **grupos cooperativos** y trabajar dichas situaciones de diversas maneras, como la preparación de dramatizaciones (facilitando así la corporalidad), la realización de un dibujo o un cómic, la redacción del conflicto a modo de cuento, etc.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☺ **Ayudar a expresar:** el/la docente puede facilitar el clima y los espacios adecuados para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Esta actividad invita a la libre expresión, debido al carácter totalmente anónimo del Buzón de la Discordia: «En el Buzón de la Discordia podemos expresar libremente los problemas y conflictos que nos vayan sucediendo, porque, recordemos, es totalmente anónimo y nadie tiene por qué saber a quién le ha ocurrido».
- ☺ **Ayudar a regular:** el/la docente ha de dar instrucciones precisas para que su alumnado autorregule sus experiencias emocionales: «Vemos que esta situación se podría haber evitado si la persona que sentía rabia en ese momento hubiera sabido cómo regularla. ¿Cómo se regula? ¡Vamos a practicar todos juntos! Cerramos los ojos, respiramos profundo y contamos 1, 2, 3... hasta llegar a 10. Repetimos hasta que notemos que ya la rabia, poco a poco, va saliendo igual que sale el aire de nuestros pulmones».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

Una sugerencia sería que en casa hubiera también un Buzón de la Discordia, para que allí se trabajaran también todos estos aspectos importantes para el desarrollo emocional de los niños y las niñas.

OBSERVACIONES

El criterio utilizado en esta actividad está enfocado a la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya 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 supone también la toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: ¿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 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 consultar el **capítulo 4** del libro *EducaEMOCión*, concretamente el apartado en el que se examina el currículo de EMOCREA y se indican las especificidades de los mencionados criterios de evaluación (páginas 70 y 71).



El Buzón de la Discordia

¿Dónde ha sucedido el conflicto? _____

¿Qué ha pasado? _____

¿Quiénes intervinieron en el conflicto? _____

¿Qué emociones estuvieron presentes durante el conflicto? _____

¿Cómo se podría haber evitado? _____

¿Qué soluciones hay para intentar arreglar lo que ha sucedido y el daño que se ha causado? _____

HABÍA UNA VEZ...

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.5

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández, a partir de la elaboración de Silvia González Hernández.
Curso: 2.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

3. Iniciación al sentido crítico. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones.
4. Desarrollo de las habilidades cognitivas: pensamiento causal, alternativo, consecuencial.
9. Estrategia para la prevención y solución pacífica de conflictos. La empatía. La negociación. La mediación.

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 interpretar y asimilar dicha información de forma significativa.

Contenidos:

1. Comprensión de la información y el sentido general de textos orales de diferente tipo, cercanos a la experiencia infantil.

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...
3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje.

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos relacionados con la experiencia del alumnado a partir de modelos dados con coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad para favorecer la comunicación a través del lenguaje y fomentar la creatividad.

Contenidos:

2. Producción de textos sencillos relacionados con el ámbito escolar para obtener, organizar y comunicar información.

TEMPORALIDAD: 1 sesión de 45-50 minutos.

REQUERIMIENTOS MATERIALES Y ESPACIALES

Materiales:

- ➔ Cartulinas (una por grupo).
- ➔ Lápices de colores.



ACTIVIDADES

Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA)

→ Álbum ilustrado *El topo que quería saber quién se había hecho aquello en su cabeza*. O, en su lugar, se puede proyectar la historia utilizando el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=x697Vxsouyg>.

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

En primer lugar, ya sea utilizando el propio álbum ilustrado o proyectando la historia mediante el enlace que se ha citado anteriormente, se mostrará a los alumnos y las alumnas la portada de este y se les pedirá que den **ideas acerca de lo que puede tratar el cuento**. De esta manera, se favorece el pensamiento divergente y la creatividad mediante el ejercicio de imaginar la posible trama de la historia.

Tras esta breve lluvia de ideas inicial, se procederá a la lectura o proyección del álbum ilustrado. Finalizada esta, se organizará una **ronda de preguntas** con el propósito de desarrollar el pensamiento crítico:

- ☉ ¿Se corresponde lo que pensábamos al principio con la historia del cuento? Esto demuestra que no siempre acertamos con una primera impresión; lo mismo sucede con las personas a las que muchas veces juzgamos por su apariencia física, ¿verdad?
- ☉ ¿Por qué empezó el topo a buscar al que se hizo eso en su cabeza? ¿Cuál era su propósito?
- ☉ ¿Actuó bien o mal el topo? ¿Por qué?
- ☉ ¿Tenía otras opciones, además de hacer lo que hizo?
- ☉ Si tú fueras el topo, ¿cómo hubieses reaccionado?

Una vez realizada esta ronda de preguntas, se organizará a los/las escolares en grupos de 4 o 5 componentes cada uno, y se les

propondrá que dibujen en una cartulina **otro posible final** en el que se resuelva el conflicto, pero utilizando esta vez otro medio que no sea la venganza. Para ello, tendrán que consensuar ese final alternativo y ponerse de acuerdo para distribuir la tarea que ha de desempeñar cada integrante del grupo.

Cuando todos los grupos finalicen esta tarea, presentarán su propuesta al resto de la clase y la pegarán en un panel del aula con el fin de que recuerden que siempre hay una vía pacífica para resolver los conflictos.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- ☉ **Ayudar a expresar:** el/la docente facilitará el clima y los espacios adecuados para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo... Por ejemplo: «¿Cómo te sentirías si te pasara algo parecido?».
- ☉ **Fijar límites:** procurar diferenciar claramente entre la experiencia emocional y su expresión, dejando claro que cada uno/a tiene derecho a sentir lo que siente, pero no a expresarlo si ello implica hacerse daño a sí mismo, a los demás o a su entorno. Por ejemplo, intervenir si una de las opciones que se proponen es agresiva: «Esto que dices puede ser una respuesta a esta actuación, pero ¿verdad que no está bien hacer daño a los demás? Por tanto, no lo vamos a aceptar como una solución adecuada».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

En este caso, sería interesante animar a los alumnos y las alumnas a que cuenten en casa la historia que han trabajado en clase y compartan con sus familiares lo que han aprendido durante la actividad.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad está relacionado con la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya 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 supone también la toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: ¿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

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 leer 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).



¿QUÉ HARÍAS SI...?

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

ACTIVIDAD CURRICULAR N.º 5.6

Autoría: M. Cristina Pacheco Hernández.

Curso: 2.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

3. Iniciación al sentido crítico. Autonomía e iniciativa en la toma de decisiones.
4. Desarrollo de las habilidades cognitivas: pensamiento causal, alternativo, consecuencial.
9. Estrategia para la prevención y solución pacífica de conflictos. La empatía. La negociación. La mediación.

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 interpretar y asimilar dicha información de forma significativa.

Contenidos:

1. Comprensión de la información y el sentido general de textos orales de diferente tipo, cercanos a la experiencia infantil.

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...
3. Valoración del lenguaje oral como instrumento de comunicación y aprendizaje.

Criterio de evaluación 4: Producir textos escritos relacionados con la experiencia del alumnado a partir de modelos dados con coherencia y corrección, utilizando un vocabulario acorde a su edad para favorecer la comunicación a través del lenguaje y fomentar la creatividad.

Contenidos:

2. Producción de textos sencillos relacionados con el ámbito escolar para obtener, organizar y comunicar información.

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.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

Contenidos:

4. Representación de personajes, objetos y situaciones motrices diversas.

TEMPORALIDAD: 2 sesiones de 45-50 minutos.

**REQUERIMIENTOS MATERIALES
Y ESPACIALES**

Materiales:

- Folios para elaborar las situaciones conflictivas (2 por alumno/a).
- Imágenes con las situaciones hipotéticas (impresas como mínimo en A3).
- Texto de las situaciones problemáticas.
- Pósit (uno por alumno/a).

Espacio: en el aula.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se **iniciará la primera sesión** con una parte introductoria en la que se propondrá a los/las escolares que planteen **situaciones de conflicto** basadas en experiencias que hayan vivido en algún momento de sus vidas. Para ello, trabajarán individualmente relatando dicha situación por escrito en un papel y, en otro, representando con un dibujo esa situación.

Una vez elaboradas las diversas situaciones experimentadas, si queda tiempo y el/la docente lo estima oportuno, el alumnado podrá exponer su trabajo ante el resto de la clase.

La intención de que sean los propios escolares quienes generen las situaciones es que estas estén contextualizadas y, por tanto, sean familiares y significativas para ellos.

Se comenzará la **segunda sesión** de la actividad distribuyendo al alumnado en grupos de 4 o 5 componentes y se repartirán, entonces, tantas situaciones como grupos

se hayan formado (más adelante y al final de la ficha se facilitan modelos de textos e imágenes de situaciones). Cada grupo de trabajo deberá preparar rápidamente una breve **dramatización** sobre lo que esta situación les sugiere. El/La docente insistirá en la importancia de que todos los miembros de cada grupo deben participar en algún momento de la representación.

Una vez que se hayan representado las situaciones ante la clase, el/la docente repartirá a cada alumno o alumna tantos pósit como situaciones, y les explicará que tendrán que escribir en ellos

lo que harían en cada situación concreta.

Se insistirá en que las respuestas que den serán totalmente anónimas, a fin de que no se sientan presionados por lo que puedan pensar o decir sus compañeros y compañeras y procurar, de esta manera, que sean lo más sinceros posible.

La imagen asociada a cada situación se pegará en un lugar visible para que todos los niños y las niñas peguen alrededor de ella los pósit con sus aportaciones (las aportaciones que sean muy similares a otras o digan lo mismo se pegarán una encima de otra). De esta manera, quedará una especie de abanico con las posibilidades de conducta que tiene cada caso hipotético.

A continuación, ofrecemos modelos tanto de las situaciones como de la representación y el resultado visual que finalmente quedaría expuesto ante la clase (al final de la ficha se facilitan modelos de las imágenes que acompañan a las situaciones). Insistimos en que lo mejor es que el propio alumnado sea el que proponga las situaciones. Por tanto, los ejemplos que aparecen seguidamente pueden servir de referencia para que los/las escolares se inspiren o se identifiquen con ellos, en el caso de que hayan vivido situaciones parecidas.



ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

🕒 **Caso hipotético 1**

- Explicación: «Cierra los ojos e imagina que estas en el patio del recreo, algo aburrido/a, y que te apetece muchísimo jugar con tus compañeros y compañeras a la pelota, así que te acercas a uno de ellos/as a pedirle que te deje jugar. Este/a, de muy malos modos, te dice que no, que no te quieren en el equipo y que te vayas a jugar a otra parte. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías tú?».

🕒 **Caso hipotético 2**

- Explicación: «Cierra los ojos e imagina que estás jugando en casa con tu juguete favorito, el que más te divierte y al que más cariño le tienes. Al cabo de un rato, llega tu hermano/a o primo/a y te lo quita a la fuerza ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías tú?».

🕒 **Caso hipotético 3**

- Explicación: «Cierra los ojos e imagina que, de repente, llega mamá o papá muy enfadada/o porque alguien ha roto el jarrón más caro de la casa. Al mismo tiempo que te regaña, recuerdas que la tarde pasada, cuando jugabas a la pelota con tu mejor amigo/a, el jarrón se hizo añicos. Escondiste los trocitos bajo el mantel del salón, pero se ve que mamá/papá no tardó mucho en darse cuenta de aquel desastre. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías tú? ¿Cómo repararías ese daño?».

🕒 **Caso hipotético 4**

- Explicación: «Cierra los ojos e imagina que estás en un examen muy importante. Llevas toda la semana estudiando muchísimo para hacerlo lo mejor posible y... ¡no vas a creer lo que ves delante de ti!: un/una compañero/a

tiene el libro abierto y está copiando sin que el/la profe se dé cuenta. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías tú?».

🕒 **Caso hipotético 5**

- Explicación: «Cierra los ojos e imagina que estás jugando a la pelota con tus amigos. De repente, chutas muy fuerte, muy fuerte y el balón se va hasta la ventana del vecino y la rompe en mil pedazos. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías tú? ¿Cómo podrías enmendar el daño que has causado?».

Estos son solo algunos ejemplos de situaciones problemáticas que podrían emplearse en el aula; pueden ser modificadas y sustituidas por otras siempre y cuando conecten con experiencias vividas por el alumnado.

La finalidad de la actividad es plantear situaciones de conflicto para que los/las escolares se introduzcan en las historias y reflexionen sobre su mundo emocional y sobre la conducta que adoptarían en un caso u otro. De esta manera, asumirán la **responsabilidad emocional**, es decir: no solo asimilarán las emociones como propias, sino que también se responsabilizarán de los actos provocados por aquellas y sus consecuencias, y verán, asimismo, la necesidad de reparar los daños que, en su caso, hayan podido ocasionar con su conducta.

PAUTAS DE INTERACCIÓN DOCENTE

- 🕒 **Ayudar a expresar:** el/la docente facilitará el clima y los espacios adecuados para que el alumnado se exprese emocionalmente, compartiendo sus observaciones, ofreciendo ejemplos, poniéndose como modelo...: «¿Te ha pasado alguna vez algo parecido? ¿Cómo

ACTIVIDADES
Educación Emocional y para
la Creatividad (EMOCREA)

te sentiste en ese momento?
¿Qué hiciste?».

- ☉ **Fijar límites:** diferenciar entre la experiencia emocional y su expresión, dejando claro que cada uno/a tiene derecho a sentir lo que siente, pero no a expresarlo, si ello supone hacerse daño a sí mismo, a los demás o a su entorno: «Esto que dices puede ser una de las respuestas a esta actuación, pero no está bien hacer daño a los demás, así que no lo voy a permitir».

TAREAS PARA COMPARTIR CON LA FAMILIA

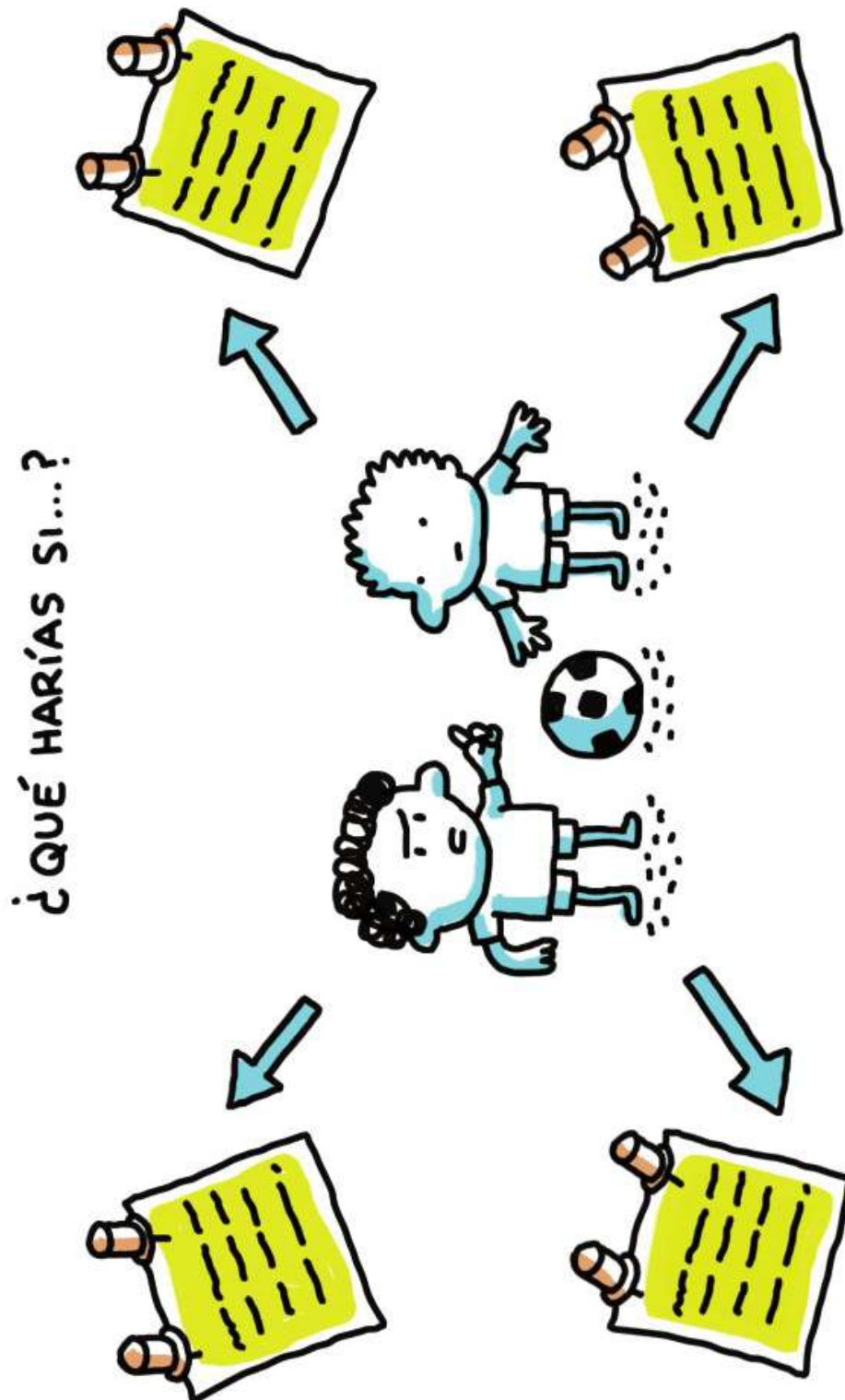
Podría ser interesante que el alumnado a que juegue a *¿Qué harías si...?* en sus casas y que, al igual que en clase, reflexione sobre las posibilidades de actuación y sus consecuencias.

OBSERVACIONES

El criterio trabajado en esta actividad está relacionado con la **responsabilidad emocional**. Se trata de un concepto complejo, ya 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 supone también la toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: ¿decido yo qué hacer con la emoción o decide la emoción por mí?

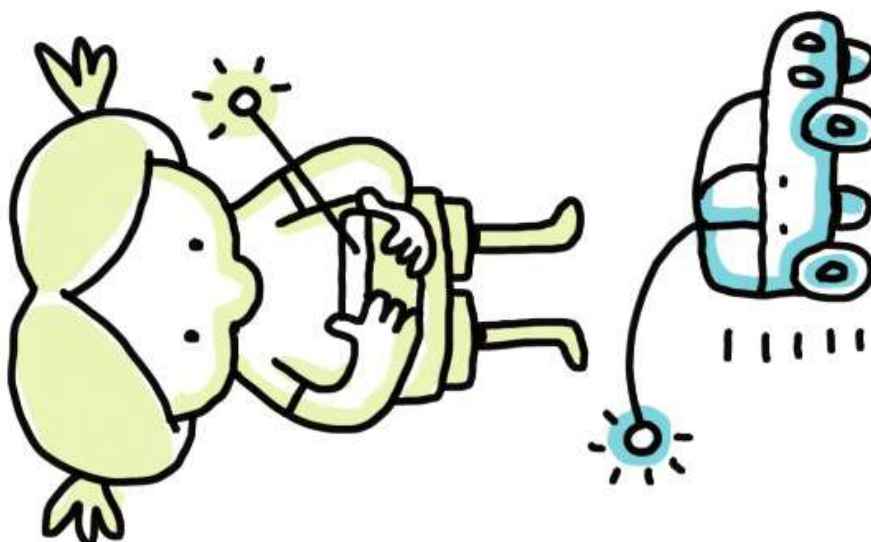
Por tanto, aunque este criterio se ha incluido en el bloque de regulación emocional, nuestra experiencia indica que se trata más bien de una competencia asociada a la **conciencia emocional**. De hecho, podría decirse que se trata del nivel más profundo de la misma, de forma que sitúa al sujeto en un estadio 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.

Para una mejor comprensión de esta idea, se recomienda 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 criterios de evaluación citados (páginas 70-71).





¿QUÉ HARÍAS SI...?



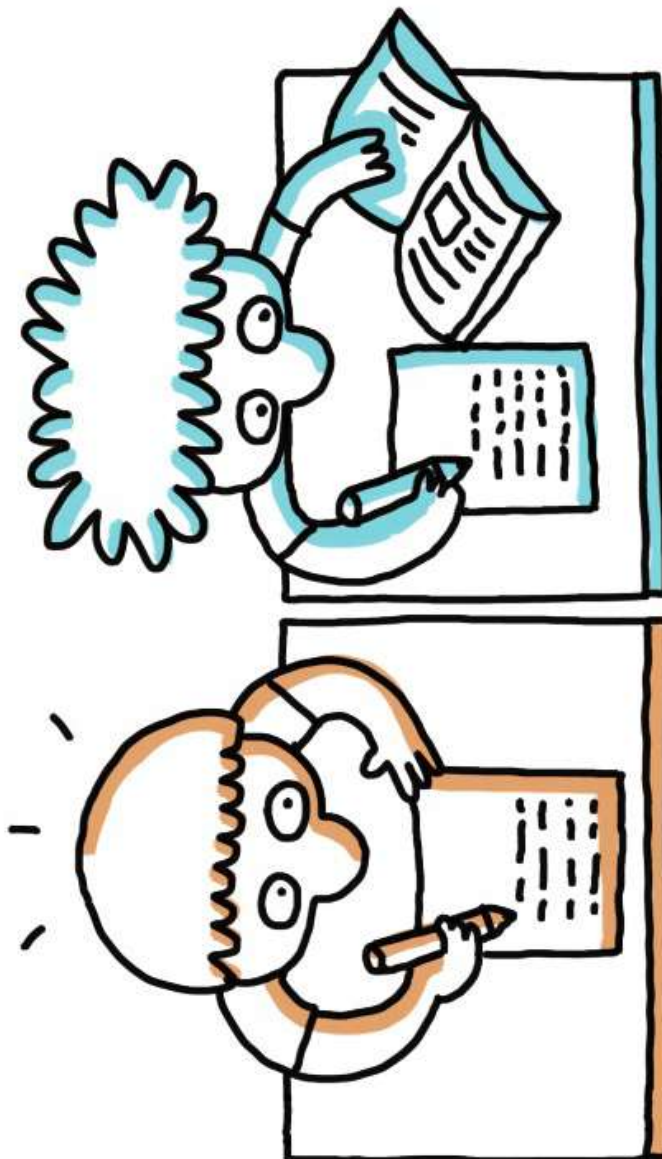


¿QUÉ HARÍAS SI...?



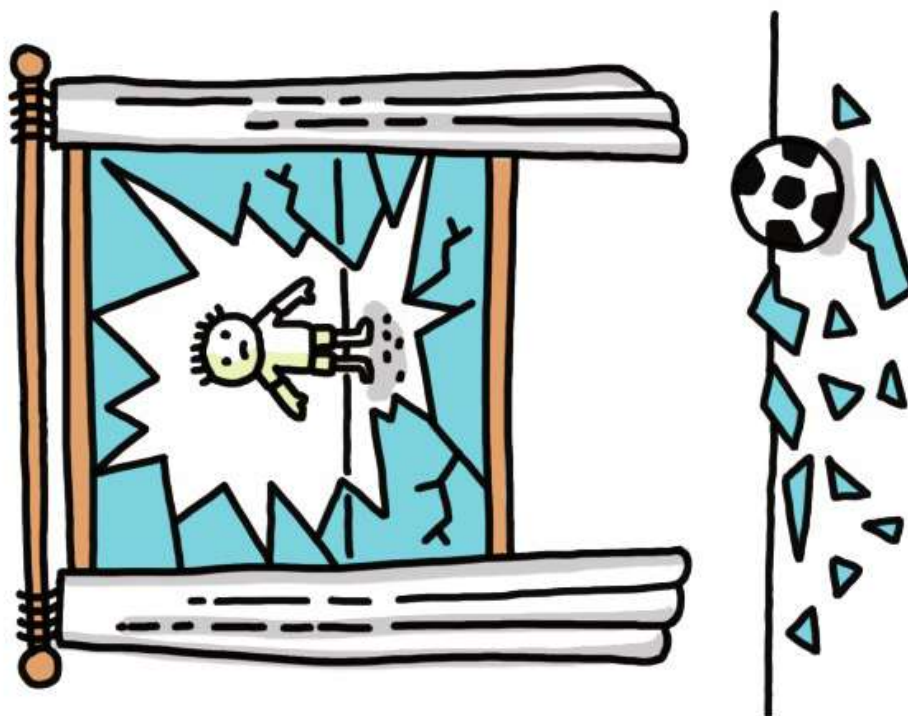


¿QUÉ HARÍAS SI...?





¿QUÉ HARÍAS SI...?



5.- ANEXO: Cortos geniales para trabajar valores.

REPOSITARIOS GENERALES

- 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 2º DE PRIMARIA

- "Cuerdas" de Pedro Solís, 2013 (10:53 minutos).
- "La luna" de .Enrico Casarosa, 2011 (6:53 minutos).
- "Saltando, la oveja rapada" (Boundin') de Bud Luckey, 2003 (5 minutos).
- "Pajaritos" de Ralph Eggleston, 2000 (3 minutos).
- "El hombre orquesta" de Mark Andrews, 2005 (7 minutos).